

Gestalt-thérapie de la psychologie de la forme à la pleine conscience

Cette thérapie tire ses sources d'un éventail d'approches allant de la psychanalyse aux thérapies psychocorporelles.

MARC OLANO

Journaliste scientifique.

« **C**omprendre les raisons qui nous poussent à agir de telle ou telle manière peut être un jeu intellectuellement satisfaisant, mais cela a-t-il une quelconque utilité? (1) », s'interroge le fondateur de la Gestalt-thérapie Fritz Perls. Ayant lui-même exercé la psychanalyse pendant une vingtaine d'années, F. Perls finit par prendre ses distances et conçoit, à l'aube de sa cinquantaine, une toute nouvelle manière de pratiquer la psychothérapie. La Gestalt-thérapie s'intéresse au comment plutôt qu'au pourquoi, au présent plus qu'au passé, à l'ensemble (la *Gestalt*) plutôt qu'aux détails. C'est l'une des premières formes de thérapie intégrative. Elle pioche effectivement dans de multiples univers qu'elle tente d'intégrer au sein de sa démarche. Sa particularité est de laisser libre cours au thérapeute pour expérimenter, selon ses intuitions du moment, des interventions parfois des plus originales. Libérer ses émotions en les accentuant, jouer avec des postures corporelles, mettre en scène un dialogue imaginaire avec une personne absente (technique de la chaise vide)... la Gestalt-thérapie prend parfois l'allure d'une pièce de théâtre où le thérapeute se transforme en metteur en scène de l'intime de son patient. L'objectif : l'aider à

être à l'écoute de ses émotions, de ses besoins et de ses désirs.

Rétablir des formes harmonieuses

La Gestalt-psychologie*, apparue en Allemagne au début du 20^e siècle, prône une approche globale des phénomènes psychologiques. Selon elle, un ensemble ne peut s'expliquer par l'étude détaillée de ses composantes. Pour preuve, à la vue d'un tableau, on aperçoit d'emblée un paysage, et bien plus tard seulement ses éléments. Pour F. Perls, il en est de même dans la perception de soi et des autres. L'homme discernerait des figures qui se détachent du fond. Nous serions tous à la recherche de formes harmonieuses, satisfaisantes qui s'intègrent dans le décor : un enfant rêve d'une famille unie, un adulte cherche à être reconnu dans son travail, à être aimé au sein de son couple, etc. Lorsque cette harmonie fait défaut, F. Perls parle d'interruptions, de *Gestalt* inachevées ou fixées. Une phobie sociale, des ruminations mentales (« je ne vaux rien... », « je n'y arrive pas... ») ou encore des passages à l'acte violents sont autant d'exemples de formes bloquées qui se répètent en boucle et paralysent la pensée. « *Le névrosé s'auto-interrompt constamment* », écrit F. Perls.

La Gestalt-thérapie a donc pour objectif d'identifier ces figures figées et à les faire évoluer. F. Perls fait le parallèle avec le principe d'homéostasie, selon lequel le corps humain tend naturellement à rétablir l'équilibre. Par exemple, en cas d'hyperglycémie, le pancréas sécrète de l'insuline, ce qui fait baisser le taux de sucre dans le sang. De la même manière, lorsque l'équilibre psychique est menacé (par exemple après un deuil), on va chercher du réconfort pour surmonter cette blessure. Les deuils traumatiques, ceux dont on peine à se remettre même avec le temps et l'aide de l'entourage, sont des exemples de ruptures que la Gestalt-thérapie vise à réparer. Ici, la personne s'enferme dans des modalités d'être, comme l'isolement ou le déni émotionnel, qui ne font que conforter sa souffrance. Le Gestalt-thérapeute tentera donc d'amener la personne à reprendre contact avec soi (ses émotions, affects...) et avec les autres (ses proches, amis...) pour sortir des impasses et rouvrir de nouvelles perspectives.

Ancrages philosophiques et humanistes

La Gestalt-thérapie naît dans les années 1950 aux États-Unis. Elle se situe dans la veine des thérapies humanistes (approche centrée sur la personne de Carl Rogers, pyramide des besoins



Centre Pompidou/Musée national d'art moderne

Robert Delaunay (1885-1941), *Paysage au disque* (1906), huile sur toile.

d'Abraham Maslow...). Cette «troisième voie» se démarque à la fois de la psychanalyse jugée trop causaliste et intellectualiste et du béhaviorisme (théorie psychologique qui se centre sur l'étude des comportements) considéré comme trop individualiste et focalisé sur le symptôme. Les béhavioristes tentent d'agir directement sur les comportements problématiques (par exemple les phobies). À travers des séances de désensibilisation, ils cherchent à les supprimer et à les remplacer par d'autres mieux adaptés. F. Perls, quant à lui, en appelle à une vision d'ensemble du symptôme. À quoi sert-il? Que permet-il? Plutôt que de cibler des pathologies et dysfonctionnements, la *Gestalt* propose de développer

les potentialités humaines: la créativité, la spontanéité, l'estime de soi, la liberté de choix... F. Perls se réfère aussi à deux courants philosophiques. D'un côté, la phénoménologie, qui met l'accent sur l'expérience individuelle (l'expérience précède la conscience) et prône l'observation fine et objective (sans jugement) de ce que la personne ressent. De l'autre, l'existentialisme, qui s'intéresse aux questions de finalité (quel sens je donne à ma vie), de responsabilité et de singularité (quelle est ma manière d'être au monde). À ces racines européennes s'ajoute le pragmatisme américain de ses cofondateurs outre-Atlantique, qui met l'accent sur la capacité d'agir plutôt que sur la connaissance de soi. Ainsi

l'intellectuel Paul Goodman donne une coloration politique à la *Gestalt* en l'inscrivant dans le mouvement de contre-culture des années 1960 (refus de la guerre, libération sexuelle, culture hippie...). Pour ces pères fondateurs, la *Gestalt* a non seulement l'ambition de soigner le mal-être de tout un chacun, mais aussi une visée plus large de transformation de la société.

La clé de contact

Un autre point d'ancrage de F. Perls est la notion d'unité entre le physiologique et le psychologique. Son analyse avec le psychanalyste Wilhelm Reich l'a amené à s'intéresser au concept de «cuirasse caractérielle», c'est-à-dire des attitudes ►



Dmytro Zinkevych/Alamy

MOT-CLÉ

PSYCHOLOGIE DE LA FORME (GESTALT)

Ce courant de pensée émerge dans l'Allemagne des années 1920-1930. Ses représentants les plus connus sont Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Koffka (1886-1941) et Wolfgang Köhler (1887-1967).

Pour la *Gestalt*, appelée aussi «psychologie de la forme», le tout est supérieur à la somme des parties, «l'ensemble prime sur les éléments qui le composent». Nos perceptions et représentations mentales traitent les phénomènes comme des formes globales plutôt que comme une juxtaposition de composantes. La psychologie de la forme va connaître un succès important en Europe et aux États-Unis durant l'entre-deux-guerres. L'un des plus célèbres promoteurs est le psychologue Kurt Lewin (1890-1947), célèbre pour ses travaux sur la dynamique des groupes. Cette théorie s'étend à d'autres disciplines des sciences humaines. Le sociologue allemand Georg Simmel s'en réclame explicitement : pour lui, la société est un ensemble organisé. L'idée de forme se retrouve aussi dans la phénoménologie, fondée par le philosophe Edmund Husserl.

► corporelles défensives mises en place pour se prémunir d'émotions trop fortes (des blocages musculaires, des postures courbées, une respiration bloquée...). F. Perls prône l'«*awareness*», notion que l'on peut rapprocher de la pleine conscience, soit l'attitude d'être attentif à toutes ses manifestations physiques, corporelles, gestuelles et émotionnelles. Il incite ses patients à prendre conscience de leurs ressentis et pointe les blocages : une main crispée, une voix étouffée, un regard fuyant. Le maître mot en *Gestalt* est le contact. Être en bonne santé mentale suppose d'être en contact avec soi-même (ses sensations, ses émotions, ses désirs). Parfois, le mal-être nous coupe totalement de nos ressentis. Être conscient de ses émotions, les exprimer devient donc un préalable pour établir des contacts sains avec son entourage. Pour F. Perls, on peut résumer l'approche du Gestalt-thérapeute par trois questions simples qu'il adresse à son patient : «*Que faites-vous?*», «*Que ressentez-vous?*», «*Que voulez-vous?*», éventuellement complétées par deux autres : «*Qu'évitez-vous?*», «*Qu'espérez-vous?*» F. Perls s'est aussi beaucoup inspiré de la technique du psychodrame

développée par le psychiatre américain Jacob Moreno. Le psychodrame est un exercice d'improvisation en groupe lors duquel les protagonistes vont mettre en scène leurs questionnements à travers des jeux de rôles. Le Gestalt-thérapeute utilise aussi parfois le monodrame, une forme particulière du psychodrame dans lequel le patient joue seul tous les rôles.

L'ajustement créateur

La théorie gestaltiste met en avant une conception dynamique de notre façon d'être. Elle fait la différence entre le *self* et le soi. Le soi est la partie «statique» de son identité. Ce sont par exemple des traits de caractère que nous reconnaissons comme identiques, quelle que soit la situation. Le *self*, au sens gestaltiste, est au contraire fluctuant et dynamique. Le *self*, c'est la manière de s'adapter à une situation précise, la façon d'être en lien avec l'autre et avec soi-même. Dans sa posture résolument optimiste, la *Gestalt* estime que chacun possède en lui les ressources nécessaires pour s'ajuster aux fluctuations de son environnement et de son psychisme, c'est ce que F. Perls appelle l'ajustement créateur. Prendre avec philosophie une remarque critique, savoir se moquer de ses défauts, s'en servir pour plaire sont des exemples d'ajustements. L'ajustement créateur, c'est donc savoir s'adapter en continu à la nouveauté, au changement. Quand cette capacité fait défaut, la personne risque de s'enfermer dans des rituels stériles, des ruminations mentales, l'isolement. Au thérapeute alors de remobiliser l'ajustement créateur chez son patient. Mais pour le psychanalyste Edmond Marc, ce concept est un peu «*la clé unique qui ouvre toutes les portes*». Comme s'il suffisait d'exprimer ce que l'on ressent et de se mettre en scène pour changer. E. Marc estime que la *Gestalt* se limite parfois à cette seule «*baguette magique*» et fait fi de tout le travail d'élaboration psychique que propose la psychanalyse. «*Le modèle du changement en psychanalyse est beaucoup plus*

complexe... Il suppose effectivement que connaître l'origine de la panne est indispensable pour une réparation durable (2) », écrit-il.

Des thérapies de groupe aux formations en entreprise

Les interventions des Gestalt-thérapeutes se sont diversifiées ces dernières années. Si les premières thérapies étaient surtout individuelles, F. Perls a beaucoup développé l'approche groupale sur ses dernières années. En effet, pour la *Gestalt*, le groupe permet de prendre conscience de ses manières d'être en interaction avec l'autre. Aussi, il intensifie le vécu émotionnel (se mettre en scène devant un groupe peut avoir un impact plus fort que devant son seul thérapeute), ce qui peut favoriser le déblocage de certaines situations. Après avoir ciblé les adultes dans un premier temps, les Gestalt-thérapeutes se sont ouverts aux enfants et adolescents, puis aux couples. Ils interviennent aujourd'hui également dans les entreprises et institutions (formations sur la gestion des conflits, le *leadership*, l'analyse des relations clients, la supervision d'équipes dans le sanitaire ou le médico-social...) ou encore dans des pratiques de coaching individuel ou en groupe. De par son intérêt pour la dynamique du lien, la *Gestalt* est aussi fortement impliquée dans des actions sociales, comme en témoignent par exemple Les psys du cœur, qui proposent des points d'accueil et d'écoute ouverts à tous sans engagement financier, ou encore Les écouteurs de rue (*encadré*). Pour devenir Gestalt-thérapeute, cinq conditions sont requises : une formation théorique de cinq ans par un organisme agréé, avoir fait au préalable une psychothérapie personnelle d'au moins trois ans, suivre une supervision régulière de sa pratique, être inscrit au sein d'une association professionnelle (reconnaissance par les pairs) et adhérer à son code de déontologie. Il y a aujourd'hui environ 1 500 Gestalt-thérapeutes en France.

Un père fondateur aux visages multiples

Né à Berlin en 1893, Friedrich (Fritz) Perls grandit dans une famille juive cultivée. D'un tempérament rebelle et contestataire, il se sent attiré par les artistes et les marginaux. En 1915, lors de la Première Guerre mondiale, il s'engage dans la Croix-Rouge en Belgique auprès de victimes d'attaques au gaz, une expérience qui le marquera profondément. Rapatrié en Allemagne, car lui-même gazé, il reprend ses études de médecine. Il obtient son diplôme de neuropsychiatre en 1920. En 1927, il part s'installer à Francfort auprès du médecin Kurt Goldstein qui travaille sur les troubles de la perception chez les blessés de guerre. C'est là qu'il découvre la Gestalt-psychologie et fait la connaissance de la psychologue Lore Posner qui deviendra sa femme en 1929. F. Perls entame tour à tour quatre analyses, dont la dernière avec Wilhelm Reich, un dissident de Sigmund Freud, qui va l'amener à s'intéresser plus particulièrement aux manifestations corporelles et émotionnelles du mal-être. Avec l'arrivée des nazis au pouvoir, le couple Perls part s'installer aux Pays-Bas, puis en Afrique du Sud où ils fondent en 1934 l'Institut sud-africain de psychanalyse. En 1936, F. Perls se rend au congrès international psychanalytique de Marienbad (ex-Tchécoslovaquie). Mais il est déçu par l'attitude très distante de Freud. Vexé, il publiera en 1942 (trois ans après la mort de Freud) *Le Moi, la faim et l'agressivité. Révision de la théorie de Freud et de sa méthode*, une esquisse de ce qu'il nomme une « thérapie de la concentration », en référence à l'une de ses idées clés : se concentrer sur ce qui se produit ici et maintenant, notamment au niveau du corps, des cinq sens et des émotions. En 1946,



les Perls débarquent à New York. Avec l'écrivain et philosophe Paul Goodman, un penseur politique ancré à gauche, et le professeur de psychologie Ralph Hefferline, ils écrivent l'ouvrage fondateur *Gestalt-thérapie, excitation et développement*, publié en 1951, un livre critiqué pour son style à la fois catégorique et peu documenté et son absence de références cliniques et de démarche méthodologique. En 1952, le couple fonde le premier Institut de Gestalt-thérapie, à New York. Le caractère instable de F. Perls et sa tendance à se fâcher avec son entourage l'amènent à partir tout d'abord à Cleveland, près de Chicago, puis en Floride, et finalement en Californie où il se fera enfin connaître par le grand public. Il y anime de nombreuses conférences ponctuées parfois par des démonstrations grandiloquentes avec des patients poussés à bout devant un public hilare. Il atteint une certaine renommée en 1968 avec une couverture du magazine *Life* qui le qualifie de « roi des hippies ». Après un passage éclair sur l'île de Vancouver en 1969, où il fonde une première communauté gestaltiste (Gestalt-Kibboutz), F. Perls meurt en 1970 à Chicago. ■ m.o.

ENTRETIEN

« Notre porte d'accès au passé est le présent »

Plutôt que de chercher les causes du mal-être dans le passé, le Gestalt-thérapeute s'intéresse à l'ici et maintenant.

Qu'est-ce qui fait l'originalité de la Gestalt comparée à d'autres psychothérapies, selon vous ?

C'est la manière dont le psychothérapeute s'implique dans la relation. Il ne s'efface pas, à la différence de la position du psychanalyste beaucoup plus en retrait. Il est dans une qualité de présence qui l'amène à interagir avec son patient et parfois à dévoiler ce qui se passe pour lui à l'occasion de cette rencontre.

l'épigénétique, qui mettent en évidence la plasticité du cerveau en fonction des modifications environnementales, vont dans le même sens. Par ailleurs, la question de la recherche mobilise les Gestalt-thérapeutes, qui ont organisé récemment un congrès sur ce thème.

La Gestalt n'est-elle pas rattrapée aujourd'hui par d'autres approches, telles la pleine conscience et la psychologie positive, qui reprennent une partie de ses idées ?

Effectivement, certains éléments que nous expérimentons depuis des décennies sont aujourd'hui récupérés par d'autres thérapies. Le concept de pleine conscience par exemple correspond exactement à la faculté d'« *awareness* », c'est-à-dire l'éveil d'une conscience corporelle et non intellectuelle. Quant à la psychologie positive, elle reprend des idées qui nous sont chères, comme le regard positif porté sur l'individu, la conviction que chacun dispose en lui des ressources nécessaires pour changer et l'orientation vers l'avenir plutôt que le passé. Cependant, la particularité de la Gestalt-thérapie est de mettre l'accent sur la dimension relationnelle de ces phénomènes.

Edmond Marc reproche à la Gestalt-thérapie d'éluider la question du pourquoi. Que lui répondez-vous ?

Nous ne faisons pas abstraction du passé. Mais notre porte d'accès au passé est le présent. Quand je parle de mes souvenirs aujourd'hui, je suis en train de reconstruire mon histoire. Ce qui nous paraît emprisonnant, c'est l'idée d'être déterminé par son passé. Comme le dit Jean-Paul Sartre, « *l'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi* ». Ainsi lorsque mon patient relate des événements de son passé, tels des traumatismes, je ne nie pas leur importance, mais je mets le projecteur sur ce qui se joue aujourd'hui dans sa vie et avec moi. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR M.O.



Chantal Masquelier-Savatier

Psychologue et Gestalt-thérapeute, auteure avec Edmond Marc de *Regards croisés sur la psychothérapie* (Enrick B., 2020).

C'est très subjectif, non ?

En effet, cela nécessite une grande vigilance. Il ne s'agit pas de tout dévoiler à n'importe quel moment. Il faut que cette action soit au service du patient. Parfois, nous sommes dans l'exploration et le tâtonnement. Mais si le patient n'adhère pas à notre proposition, nous pouvons nous remettre en cause. À la différence d'autres thérapies plus directives, comme les thérapies comportementales, nous ne sommes pas dans une position de savoir sur l'autre.

On reproche à la Gestalt un manque d'assises scientifiques. Qu'en dites-vous ?

Avec les recherches contemporaines en neurosciences, nous sommes, au contraire, à la pointe du progrès. Certaines découvertes, comme celle des neurones miroirs, viennent, en effet, confirmer les intuitions de nos fondateurs sur la possibilité d'un accordage dans la relation. Je pense aux travaux qui mettent en lumière les connexions neuronales en jeu dans le lien entre une mère et son bébé. Nous posons l'hypothèse qu'un même type d'harmonisation est en œuvre dans la relation thérapeutique. Les avancées sur

Des gestaltistes dans la cité : les écouteurs de rue



Séverine Bourguignon

Écouteurs de rue à Paris.

Dans le quartier cosmopolite de la Goutte d'Or à Paris, on peut croiser, certains samedis après-midi, des drôles de spécimens munis d'un brassard orange qui vous proposent une écoute gratuite et bénévole. Séverine Bourguignon, Gestalt-thérapeute et habitante du quartier à l'origine de ce projet, s'est inspirée de l'expérience américaine « Sidewalk Talks ». Avec une équipe de cinq thérapeutes, elle investit l'espace public, debout à la rencontre des passants ou bien sur des chaises très simples derrière des panneaux invitant les passants à raconter ce qui les préoccupe « *ici et maintenant* ». « *Derrière ce projet, il y a l'idée de rendre plus accessible la démarche thérapeutique et de démystifier la personne du thérapeute en montrant son côté humain. Plutôt que de rester confiné dans un cabinet où l'on s'adresse seulement à une minorité qui a les moyens, on veut toucher un public plus large. L'objectif est de*

sensibiliser aux problèmes de santé mentale et d'orienter, le cas échéant, vers des structures accueillant gratuitement les personnes, comme les centres médico-psychologiques ou des associations », explique S. Bourguignon. Cette approche curieuse est plutôt bien perçue par les passants, selon la thérapeute. « *Il y a beaucoup d'hommes qui s'arrêtent, alors qu'on en voit peu dans nos cabinets. On entend des histoires très dures parfois, comme celles de migrants ayant subi des maltraitances. D'autres ont tout simplement besoin de parler des problèmes de leur enfant au collège ou viennent se renseigner pour savoir comment se passe une thérapie. Très rapidement, il y a des choses intimes qui se disent, alors que nous sommes dans la rue.* » Une initiative originale et prometteuse qui s'inspire pleinement des idées humanistes des fondateurs de la Gestalt. ■

► Quel avenir pour la Gestalt ?

Dans les médias, la Gestalt-thérapie se fait plutôt discrète, alors que des courants tels que la pleine conscience ou la psychologie positive qui reprennent certains de ses concepts (*encadré*) sont en plein essor. Pourquoi la Gestalt n'a-t-elle pas réussi à séduire un plus large public ? Serait-ce en raison d'un certain changement d'ambiance ? « *Ce qui était valorisé il y a quelques années en termes de libération émotionnelle devient suspect actuellement et les gestaltistes sont parfois mis en difficulté dans ce retour de balancier. Il est à craindre que la Gestalt-thérapie devienne trop fade car trop précautionneuse, ce qui serait contraire à l'esprit libertaire qui l'anime depuis ses débuts* », estime le Gestalt-thérapeute Gonzague Masquelier (3). Nous vivons en effet une époque avec de nouvelles exigences. Aujourd'hui, les pratiques doivent être fondées sur des preuves scientifiques. Or, la culture du résultat contraste avec le côté expérimental et aléatoire du Gestalt-thérapeute. Les gestaltistes engagés dans la recherche sont plutôt rares. Aussi, quand les pères fondateurs parlaient de transformation sociétale, ces positions peuvent interroger aujourd'hui. « *La vraie question est de savoir si une démarche thérapeutique doit s'identifier à une idéologie ou si il est essentiel de ne pas confondre. Sinon, il y a risque de dérives sectaires* », écrit E. Marc. Notre contexte plus frileux en matière d'expérimentation, plus exigeant en matière de résultats, plus soupçonneux envers l'omnipotence du thérapeute oblige la Gestalt à adapter son discours. Son avenir dépendra donc, peut-être aussi, de sa capacité à se réinventer et à faire preuve d'ajustement créateur! ■

(1) Fritz Perls, *Manuel de Gestalt-thérapie. La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme*, ESF, 2020

(2) Edmond Marc et Chantal Masquelier-Savatier, *Regards croisés sur la psychothérapie. Psychanalyse et Gestalt-thérapie*, Enrick B., 2020.

(3) Chantal Masquelier-Savatier et Gonzague Masquelier (coord.), *Le Grand Livre de la Gestalt*, Eyrolles, 2019.