

(RE) DECOUVRONS LA GESTALT THERAPIE

Utilisant la Gestalt dans mon métier de coach, de superviseur ainsi que dans ma pratique de psychothérapeute et entendant dire beaucoup de choses erronées ou exagérées sur cette approche, je vous propose d'en (ré) approcher les originalités. Les idées fausses qui circulent sur son compte s'expliquent historiquement et tiennent en deux volets la Gestalt serait « comportementaliste » et elle ne serait qu'un arsenal de « techniques ». On verra qu'il y a du vrai et du faux bien sûr dans ces assertions.

La Gestalt-thérapie a été une discipline en avance sur son temps et cela dès les années quarante – cinquante du vingtième siècle. En effet, longtemps avant qu'Edgar Morin ne conceptualise ses théories de la complexité, les fondateurs de la GT avaient remis en question le dualisme corps/esprit encore en vigueur dans le monde entier et qui a infusé l'ensemble de la pensée philosophique occidentale depuis les grecs, ainsi que la vision de l'homme de la rue.

La Gestalt-thérapie (GT) commence à éclore à la fin des années quarante en Afrique du Sud d'un couple d'allemands, Frederick et Laura Perls. Lui est psychiatre formé à la psychanalyse et elle est formée à la Gestalt-théorie à l'université. Ils fuient l'Allemagne d'Hitler (lui est juif) et fondent l'institut de psychanalyse d'Afrique du Sud dans les années trente. Frederick S. Perls écrit sur place en 1942 son premier livre critique de la psychanalyse, « Le moi, la faim et l'agressivité ». Sa femme collabore à la rédaction de deux chapitres. Ils quittent le pays au moment de la promulgation de l'Apartheid en 1947. La GT naît plus officiellement en 1951 avec la parution aux USA de son ouvrage clef « Gestalt-thérapie, nouveauté, excitation et développement ». Le livre, co-écrit encore une fois, par trois auteurs (F. S. Perls, Paul Goodman et R. F. Hefferline) paraît dans un contexte culturel de prééminence de la psychanalyse et du comportementalisme.

Ces deux ouvrages fondateurs de la GT sont originaux en plein d'aspects :

- Premièrement, ils s'intéressent à une réalité que la GT estime primordiale en psychothérapie : l'unité organisme/environnement dans un champ actuel. Autrement dit, on ne s'intéresse pas à un humain, appelé « client », qui raconterait sa vie et s'épancherait auprès d'un autre humain, appelé thérapeute ou coach qui seraient clairement distincts mais à l'unité, qui somme toute, est la seule partagée ici et maintenant à savoir : ce qui se passe à la frontière entre l'organisme vivant « client » et son environnement présent, où est impliqué l'accompagnant (cet objet est appelé « frontière-contact »). On a là une thérapie de l'expérience présente où le praticien ne manipule pas un concept inaccessible au client (comme par exemple l'inconscient), mais l'invite à porter son attention (ou awareness) à ce qui lui semble activé dans l'instant (et fait de même). Les implications de cela peuvent d'ailleurs donner le tournis, car au fond, il n'existe rien d'autre que ce moment présent (où d'ailleurs, toutes les projections futures et les souvenirs passés des deux parties sont présents). Citons un des diffuseurs de la GT en France : « (...) suivant en cela la démarche ouverte par la phénoménologie, nous considérons que la frontière-contact est phénomène premier, et qu'ensuite seulement elle s'actualise sous la forme d'un soi-même et du monde »¹. On peut donc ici déconstruire ce qu'autrefois, on appelait une « personnalité » à la faveur de l'accueil du nouveau qui toujours se renouvelle ! « On » ne serait donc pas, mais « on » deviendrait à chaque instant en interaction avec l'environnement qui nous entoure. Les deux ouvrages parlent donc d' « organisme » afin d'éviter le dualisme « corps/esprit » et postulent que l'organisme humain comme l'animal sait naturellement de quoi il a besoin.

- Cela nous amène à une deuxième originalité de la GT, à savoir sa vision positive de l'homme, comme le sous-titre de l'ouvrage paru en 1951 le laisse bien entendre (« excitation et croissance dans la personnalité humaine »). Pour les gestaltistes, l'organisme humain n'est, en effet, pas considéré comme le jouet de forces pulsionnelles inconscientes et aimantées par une pulsion de mort, mais est mu par des forces de croissance innées, déviées ou diminuées par les effets multiples de la Société (injonctions diverses, impératifs parentaux et sociétaux). Aujourd'hui, cette vision est devenue banale dans les sciences humaines appliquées où s'origine le coaching. Citons la Psychologie positive ou la « mindfulness » qui partage avec la GT sa focalisation sur la conscience de l'ici et maintenant. Mais, dans les années cinquante, l'intuition était géniale !

- Une autre originalité tient au premier ouvrage de F. S. Perls, où il conceptualise ce qui lui vaudra rejet de la communauté psychanalytique. Il y démontre que la pulsion de faim ou d'agressivité n'est ni morbide, ni destructrice, mais qu'elle est même primaire et présente dans le développement de l'individu et de l'espèce

¹ Jean Marie Robine, La Gestalt-thérapie, prototype de la psychothérapie de demain, revue Gestalt n°2, automne 1992, p 202

humaine, avant la libido sexuelle définie par les freudiens. Dès lors, la GT se différencie des liens qu'elle a clairement avec la mindfulness et ses origines bouddhistes. En effet, la conscience claire de ce qui se passe ici et maintenant dans mon expérience n'a pas pour but l'acceptation du monde tel qu'il est et le détachement, comme le cherchent les bouddhistes. L'organisme avec sa frontière-contact active au frottement avec l'environnement est considéré comme apte à mobiliser ses forces d' « **agression saine** » pour s'orienter dans cet environnement et chercher donc à le changer selon ses désirs et ses besoins et sera aussi changé par lui dans une co-construction mutuelle. Dans l'ouvrage de Perls sur l'agressivité, le modèle de l'agressivité vitale mobilisée par la nutrition est clairement décortiqué en référence. Nous avons donc tous à croquer, mâcher, cracher peut-être, avant de digérer tout ce que l'environnement nous invite trop facilement à avaler tout cru : pensées, croyances et même modèles de comment doit fonctionner l'être humain (ou le coach en séance). La GT a en effet, aussi été influencée par Paul Goodman, un de ses co-fondateurs, qui était dramaturge, penseur social et anarchiste engagé (on le compare souvent à Sartre). Elle n'hésite donc pas à interpeller le social par sa conception positive de l'agressivité.

La GT trouve donc ses racines à la fois dans la psychanalyse et dans la philosophie phénoménologique qui s'intéresse à l'expérience en train de se vivre, mais aussi bien sûr à la Gestalt-théorie. La conscience portée à l'expérience actuelle des clients et accompagnants en séance est conceptualisée comme un ensemble mouvant en permanence de Gestalts (« forme » en Allemand) c'est-à-dire de figures qui émergent sur un fond, puis disparaissent. Ce phénomène est nommé « contact ». *« Le concept de contact recouvre un domaine d'expériences à la fois plus larges et moins large que celui de relation. Une des formes du contact est le contact interpersonnel certes, et par là, la relation. Mais, à plus d'un titre, le contact est un phénomène plus primaire qui ne désigne pas encore la relation, mais simplement ce qui articule le sujet avec ce qui est non-moi, humain ou objectal »*².

La GT s'intéresse à rétablir la bonne santé de ce flux permanent de contacts appelé « self ». Elle considère la névrose comme une fixation de ce fonctionnement « figure – fond ». Dès lors que le mouvement du self (ou du flux des « figure – fond ») est le focus du praticien, qui ne fonctionne pas dans la neutralité bienveillante analytique. En effet, il s'utilise comme paramètre du champ où le client est immergé. La GT rejoint en cela les travaux engagés dans les sciences dures où, après Einstein et Heisenberg, les physiciens ont reconnu à l'observateur un statut plus impliqué que celui postulé comme neutre auparavant. Cette discipline s'appuie donc sur les spécificités du praticien qui ose formuler ses observations, ses émotions voire son imaginaire mobilisés dans l'ici et maintenant de la séance à l'occasion de la présence toujours singulière de son client. De plus, elle vise à rétablir la fluidité du mouvement « figure – fond » et peut donc proposer des expérimentations de formes différentes d'expérience aux clients, afin que l'éventuelle rigidification des gestalts s'en trouve modifiée.

Cette discipline a enfin l'originalité d'avoir été élaborée d'emblée par un collectif de penseurs, la générant dès le départ comme un champ/chant composite. Laura Perls avait coutume de dire que chaque praticien créait sa propre GT car cette approche utilise l'awareness spécifique de chaque praticien et qui plus est, dans l'instant de chaque séance et non des exercices pré-programmés. Elle-même s'appuyait sur sa pratique de danseuse et de musicienne dans sa pratique thérapeutique, son époux sur sa formation d'acteur de théâtre. Cela a d'ailleurs contribué à faire de la GT une approche très ouverte à la **créativité des formes de travail** avec les clients, d'où le qualificatif fréquent d'approche « expérientielle ».

Hélas, l'ouvrage fondateur de 1951 a été construit en deux volets et l'éditeur a voulu que sa première partie (rédigée par l'universitaire R. F Hefferline) soit faite d'exercices pour stimuler l'awareness (et en faciliter la vente), alors que la partie théorique et réellement novatrice n'était classée qu'après. En France, cette première partie a été traduite séparément et a longtemps été la plus connue, contribuant à diffuser une image « outillée » de la GT et de pratiques coupées de la théorisation et de l'esprit de la GT. Pour beaucoup dans le grand public, l'association est donc faite avec un comportementalisme étroit à cause de cela, ce qui est très limitant. De plus, la GT s'est fabriquée dans le petit milieu bouillonnant et ouvert des années cinquante à New York, contribuant encore à brouiller ses limites d'avec les disciplines proches. Ainsi, Paul Goodman a été en thérapie avec Alexander Lowen, fondateur de la bio-énergie et fut élève de Reich. De plus, la GT emprunte l'idée d' « ici et maintenant » à Otto Rank qui l'avait conceptualisée dans les années trente, le souci porté au

² Jean Marie Robine, La Gestalt-thérapie, prototype de la psychothérapie de demain, revue Gestalt n°2, automne 1992, p 203

corps en partie à Reich et sa pratique classique de la « chaise vide » est empruntée à Moreno, le fondateur du psychodrame.

La GT est encore relativement méconnue en France même des professionnels du soin et des coaches qui commettent à son égard les contresens évoqués plus haut, alors qu'elle est vraiment une discipline pour notre temps, école d'indépendance psychique, sociale et intellectuelle. Cela s'explique, en outre, par l'esprit anarchiste de Paul Goodman, grand critique social qui a résisté à la création d'instituts de formation en Gestalt, un contre-sens même pour l'esprit de la Gestalt selon lui ! Pour Goodman, il fallait se frotter à des praticiens plus anciens et, dans ce contact, fabriquer sa propre Gestalt-thérapie. La méconnaissance de la GT s'explique par ailleurs, par le fait qu'à la fin de sa vie, dans les années soixante dix, F. S. Perls a vulgarisé la GT, lors de stages spectaculaires à Essalen en Californie auprès d'un public New Age, contribuant à une image de gourou expéditif prêtant à sourire et diluant le fond et l'ampleur de ses découvertes. Cela se comprend enfin par le fait que la GT est fondamentalement une **théorie sur les processus** et ne fournit pas des contenus théoriques tout prêts à ingurgiter tels quels. La GT s'avère donc plus difficile à s'approprier, à digérer, et donc à enseigner.

Toutefois, la Gestalt est puissante en accompagnement pour ne pas pré-juger de nos clients, accueillir créativement toutes leurs possibilités et les aider à les accueillir aussi eux-mêmes.

Deux citations pour conclure :

● « *L'homme sain passera sa vie à s'adapter aux réalités mouvantes de la société, non pas en se conformant docilement au statu quo, mais en se modifiant lui-même à mesure qu'il infléchira le réel* ». (Bernard Vincent, revue Gestalt n°3, automne 1992, p 93)

● « *La Gestalt-thérapie fait l'hypothèse que c'est précisément à la frontière-contact, le lieu des rencontres et des retraits entre le self et l'autre que la psychologie est la plus à même d'expliquer la responsabilité qu'ont les gens dans la formation de leur propre expérience, et que les psychothérapeutes, quant à eux, sont les plus à même d'en être témoins et de le renvoyer à leurs patients* » (p 194) Michael Vincent Miller, *La poétique de la Gestalt-thérapie*, L'Exprimerie, 2002

● *Et plus loin* : « *La fixation chronique et non conscientisée, traitée comme une réalité, constitue l'évidence de la névrose, que ce soit dans une théorie ou chez une personne* » (p 197).

●

Stéphanie FELICULIS YVONNEAU est membre titulaire de la Société Française de Coaching, elle exerce comme coach, superviseuse de coaches et gestalt-thérapeute dans le sud-ouest (MAJ Mai 2015)