

Introduction :

Pour comprendre la Gestalt

Gestalt vient du verbe allemand *gestalten*, qui signifie « mettre en forme, donner une structure ». La Gestalt¹ s'intéresse particulièrement au contact : comment entrons-nous en contact avec nous-même, avec les autres, avec notre environnement ? Le psychothérapeute gestaltiste est un spécialiste de ce que nous appelons la « frontière-contact », c'est-à-dire la zone où s'échangent des informations, des désirs, des besoins matériels. Cette frontière est sans cesse mouvante, elle est notre manière d'être au monde, d'être en relation.

Beaucoup d'approches thérapeutiques tentent d'expliquer notre psychisme en termes d'entités (le Ça, le Moi et le Surmoi en psychanalyse), de grilles d'observation comme les trois états du Moi en analyse transactionnelle (Parent, Adulte, Enfant), de blocages corporels (bioénergie), etc.

La Gestalt-thérapie nous a fait passer de l'ère de la photographie à l'ère du cinéma. Je veux signifier par là qu'elle s'intéresse au « processus », à l'ajustement permanent entre un organisme et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel changement. Il n'est pas possible de fixer ce contact, comme une photo pourrait fixer une expression, une mimique. Le Gestaltiste parle de cycle de contact, d'ajustement créateur, de forme qui émerge du fond, autant de termes qui évoquent le mouvement, le cinéma, le théâtre. Choisir sa vie, c'est essayer d'inventer en permanence de nouvelles manières d'être au monde.

1. Sa prononciation est difficile dans notre langue : « Guéch-talt ». Comme en allemand, nous écrivons ce mot féminin avec une majuscule lorsqu'il est un substantif : une Gestalt, des Gestalts.

Une posture humaniste

La Gestalt est donc à la fois une science, avec des outils d'analyse rigoureux, et un art de vivre puisqu'elle contribue à rendre la vie plus harmonieuse et variée ; elle est surtout une *psychothérapie*, c'est-à-dire une démarche permettant, dans un cadre donné, d'explorer des difficultés existentielles.

Son originalité n'est donc pas dans ses techniques, que nous évoquerons dans la deuxième partie, mais plutôt dans son objectif : élargir le champ de nos possibles, augmenter notre capacité d'adaptation à des êtres ou à des environnements différents, restaurer notre liberté de choix.

On classe à juste titre la Gestalt dans le courant des psychothérapies humanistes. En Grèce, la *therapeutris* était une servante du temple, chargée de prendre soin des statues des dieux : les entretenir, les décorer, les honorer². J'aime cette étymologie : le thérapeute n'est donc pas le « médecin », supposé tout savoir et qui aurait le pouvoir de guérir la névrose de son patient, mais celui qui se met au service d'un être en difficulté, pour l'aider à retrouver ou conserver sa beauté.

Le préfixe « psycho » vient également du grec : *psuckhé*, qui signifie le souffle, l'énergie vitale, le siège des émotions ; il désigne également le papillon, symbole de l'immortalité de l'âme³. Le psychothérapeute est donc celui qui aide une personne à entretenir ou à retrouver son souffle vital.

Le qualificatif d'*humaniste* a été donné à un courant de thérapie qui s'est d'abord développé aux États-Unis dans les années 1950. L'idée est de proposer une troisième voie, entre la psychanalyse vécue comme déterministe (ce qui m'est arrivé dans l'enfance conditionne mon existence), et le comportementalisme (un stimulus donné provoque une réponse prévisible ; il faut donc changer le comportement ou l'environnement pour obtenir la réponse souhaitée).

2. Ginger S. et A., *La Gestalt, une thérapie du contact*, op. cit.

3. Quant à Psyché, c'est une princesse d'une beauté exceptionnelle dont s'éprend Cupidon, dieu de l'amour...

La relation est au centre

La Gestalt est une thérapie qui place le client⁴ comme acteur du changement, et la relation comme moteur de ce changement. Ce qui se passe entre le client et son thérapeute est le révélateur de ce que la personne crée comme forme de contact dans son quotidien.

Elle est donc avant tout **une terre d'accueil**, où se retrouvent des êtres humains (professionnels et clients) qui ont choisi cette approche pour son ouverture intellectuelle, pour sa prise en compte de l'homme dans sa globalité corporelle, émotionnelle, intellectuelle, sociale et spirituelle.

Le « prix à payer » de ce choix, de ce positionnement théorique, est la difficulté à décrire cette approche, car la richesse d'une relation vivante ne peut pas se réduire à des schémas ou à des techniques. Le Gestalt-thérapeute ne s'abrite pas derrière une méthode ou une grille d'analyse ; il travaille avec ce qu'il est, c'est-à-dire ce qu'il aime, avec les découvertes effectuées lors de son propre cheminement, avec son cœur, mais aussi, parfois, avec ses zones d'ombre, sa fatigue.

Mon projet

Ce livre est destiné à un large public, intéressé par les courants des psychothérapies. J'ai, par exemple, choisi des exemples cliniques pour illustrer les différents concepts, plutôt que de développer leurs fondements théoriques, au risque de décevoir certains professionnels.

Une remontée aux origines de la Gestalt nous permettra de connaître ses fondateurs. Puis une deuxième partie en explicitera les principaux concepts et leurs sources philosophiques. Enfin, nous terminerons par les différents champs d'application et leur développement en France.

4. Les psychothérapeutes gestaltistes parlent volontiers de « client » pour souligner l'implication active de celui-ci, alors que d'autres professionnels parlent de « patient », en référence au modèle médical.