

(RE) DECOUVRONS LA GESTALT THERAPIE

Utilisant la Gestalt dans mon métier de coach 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. La Gestalt-thérapie a été une discipline en avance sur son temps et cela dès les années quarante – cinquante du vingtième siècle. En effet, très 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, qui a infusé l'ensemble de la pensée philosophique occidentale depuis Descartes au XVIIIe siècle 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, Frederick et Laura Perls. Lui est psychiatre formé à la psychanalyse et elle est formée à la Gestalt-théorie. Ils fuient l'Allemagne d'Hitler 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 patient, qui raconterait sa vie et s'épancherait auprès d'un autre humain, appelé thérapeute qui seraient clairement distincts mais à l'unité, qui somme toute, est la seule partagée ici et maintenant par ces deux êtres : ce qui se passe à la frontière entre l'organisme vivant « client » et son environnement présent, où est impliqué le thérapeute (cet objet est appelé « frontière-contact »). On a là une thérapie de l'expérience présente où le thérapeute 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. Les implications de cela peuvent d'ailleurs donner le tournis ou s'approcher des mystiques orientales. Au fond, il n'existe rien d'autre que ce moment présent (ou certes, toutes les projections futures et les souvenirs passés des deux parties sont présents). On peut donc ici déconstruire ce qu'autrefois, on appelait une « structure de 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 ainsi d' « organisme » afin d'éviter le dualisme « corps/esprit » et rappellent que l'organisme humain comme l'animal sait naturellement de quoi il a besoin. Citons un des vulgarisateurs 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.
- 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. Pour les gestaltistes, l'organisme humain n'est pas 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

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

humaines appliquées où s'origine le coaching. Citons le « mindfulness » qui partage avec la GT son orientation sur la conscience de l'ici et maintenant. Mais, dans les années quarante et cinquante, l'intuition était géniale !

- Une autre originalité (qui tient au premier ouvrage de F. S. Perls, où il conceptualise ce qui lui vaudra rejet de la communauté psychanalytique), postule 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 humaine avant la libido sexuelle définie par les freudiens. Dès lors, la GT se différencie des liens qu'elle a clairement avec le 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 naturelle pour s'orienter dans cet environnement et chercher donc à le changer selon ses désirs et ses besoins. 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 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, été influencée par Paul Goodman, un de ses co-fondateurs, qui n'était pas psychologue mais dramaturge, penseur social et anarchiste engagé (on le compare souvent à notre Sartre). Elle n'hésite donc pas à interpeller le social.

La GT trouve donc ses racines à la fois dans la psychanalyse qu'elle critique pour mieux en assimiler le suc 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 thérapeutes dans l'actuel de la 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 appelé « self » et 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 thérapeute, il 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 complexe que celui postulé comme neutre auparavant. Cette discipline s'appuie donc sur les spécificités du thérapeute qui ose formuler ses observations, voire son imaginaire mobilisés dans l'ici et maintenant de la séance à sa propre frontière-contact activée en présence de son client. De plus, elle vise à rétablir la fluidité du mouvement « figure – fond » et propose donc des expérimentations 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 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

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

sur sa formation d'acteur de théâtre. Hélas, l'ouvrage de 1951 a été construit en deux volets et l'éditeur a voulu que sa première partie (rédigée par R. F Hefferline) soit faite d'exercices d'awareness pour en faciliter la vente, alors que la partie théorique essentielle 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 des pratiques coupées de la théorie et de l'esprit de la GT. Pour beaucoup dans le grand public, l'association est faite avec le comportementalisme à cause de cela, alors que la richesse théorique gestaltiste en diffère beaucoup. De plus, la GT s'est fabriquée dans un petit milieu, 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. Quand à Perls, il a été en psychanalyse avec Karen Horney et considérait qu'elle avait été une des psychanalystes ayant le plus influencé sa pensée et sa pratique. Citons ainsi pour mémoire, que la GT emprunte l'idée d'ici et maintenant à Otto Rank qui l'avait conceptualisée dans les années trente, le souci porté au corporel en partie à Reich (même si elle s'éloigne du caractère potentiellement brutal de défaire l'armure caractérielle conceptualisée par cet auteur) et que la pratique de la chaise vide est empruntée à Moreno, le fondateur du psychodrame.

La GT est encore relativement méconnue en France même des professionnels de la relation d'aide 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, entre autres, par le fait qu'à la fin de sa vie dans les années soixante dix, F. S. Perls s'est éloigné de ses intuitions géniales du tournant du siècle et 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. Cela se comprend aussi par le fait qu'elle offre un appareil à penser des pensées (une théorie sur les processus pourrait-on dire plus simplement) et non des contenus théoriques tout prêts à ingurgiter tels quels, elle s'avère donc plus difficile à traduire en français, à digérer, et donc à enseigner. Toutefois, elle est pertinente tant en thérapie qu'en coaching et j'espère vous avoir donné envie d'en savoir plus ou de la pratiquer d'un peu plus prêt.

Quelques 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 ». Michael Vincent Miller, La poétique de la Gestalt-thérapie, L'express, 2002, p 194 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 ». (Même ouvrage, p 197)

Une référence bibliographique : La Gestalt-thérapie, Jean Marie Robine, éditions Bernet-Danilo, 1998

Stéphanie FELICULIS YVONNEAU
Membre titulaire de la société française de coaching et
gestalt-thérapeute