

## QU'EST-CE QUE LA GESTALT ?

Texte de Serge GINGER , fondateur de l'Ecole Parisienne de Gestalt.

« Et d'abord ! Pourquoi ne pas parler « français », comme tout le monde ?

*Gestalt* est, en effet, un mot allemand, adopté aujourd'hui dans le monde entier car il n'a pas d'équivalent exact dans les autres langues. C'est pourquoi on le prononce « Guéchtalt » et on l'écrit avec une majuscule, à l'allemande.

*Gestalten* signifie « mettre en forme, donner une structure signifiante ».

Nos dictionnaires n'ont généralement retenu de la Gestalt, pour le moment, que le sens, historiquement premier, de *Gestalt-psychologie*, théorie selon laquelle notre champ perceptif (mais aussi, notre champ intellectuel ou affectif) s'organise spontanément sous la forme d'ensembles structurés et signifiants. La perception d'une totalité – par exemple, un visage humain – ne peut se réduire à la somme des stimuli perçus car *le tout est différent de la somme de ses parties* : ainsi, l'eau est autre chose que de l'oxygène et de l'hydrogène !

De même, *une partie dans un tout est autre chose que cette même partie isolée ou incluse dans un autre tout* puisqu'elle tire des propriétés particulières de sa place et de sa fonction dans chacun d'entre eux : ainsi, un cri au cours d'un jeu est autre chose qu'un cri dans une rue déserte ; être nu sous la douche n'a pas le même sens que de se promener nu sur les Champs-Élysées.

Pour comprendre un comportement ou une situation, il importe donc, non seulement de les *analyser*, mais surtout, d'en avoir une vue *synthétique*, de les percevoir dans l'ensemble plus vaste du *contexte* global, avoir un regard non pas plus « pointu » mais plus large : le « contexte » est souvent plus signifiant que le « texte » (« com-prendre », c'est prendre ensemble). Ainsi, pour « analyser » la crise du Golfe, il ne suffit pas d'avoir une connaissance approfondie de l'Irak... mais plutôt une compréhension synthétique de l'économie mondiale du pétrole et des grands enjeux politiques.

### La thérapie

Ce que je viens de dire concerne la Gestalt-théorie, mais je vais parler ici de la *Gestalt-thérapie* et, pour prévenir toute confusion, je ne devrais donc pas omettre le second terme. C'est pourtant à dessein que je ne le mentionnerai pas systématiquement. En effet, le mot *thérapie*, en français, conserve trop souvent pour la plupart des gens un sens restreint concernant le traitement des *maladies*, cela alors même que l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) rappelle, dès son préambule, que :

*« La santé n'est pas l'absence de maladie ou d'infirmité,  
mais un état de complet bien-être physique, mental et social ».*

Dans une telle perspective globale, « *holistique* », la thérapie vise donc le maintien et le développement de ce bien-être harmonieux et non la « guérison », la « réparation », de quelque trouble que ce soit – ce qui sous-entendrait une référence implicite à un état de

« normalité », position opposée à l'esprit même de la Gestalt, qui valorise le *droit à la différence*, l'originalité irréductible de chaque être.

Cette conception de la *thérapie* rejoint alors la notion de *développement personnel*, d'épanouissement du potentiel humain – qui diffère explicitement des visées normalisatrices, centrées sur l'adaptation sociale. Ainsi, pour Goldstein, l'un des premiers maîtres de Perls,

« *Le normal doit se définir, non par l'adaptation, mais, au contraire, par la capacité d'inventer de nouvelles normes* ».

## **A qui s'adresse donc la Gestalt ?**

La Gestalt se pratique aujourd'hui dans des contextes et avec des objectifs très divers : en psychothérapie *individuelle*, en thérapie de *couples*, en thérapie *familiale*, en *groupes* de thérapie ou de développement personnel du potentiel de chacun, ainsi qu'au sein d'*institutions* (écoles, établissements pour jeunes inadaptés, hôpitaux psychiatriques, etc...) mais aussi, dans le cadre d'*entreprises* du secteur industriel ou commercial.

Elle s'adresse donc, non seulement à des personnes souffrant de troubles physiques, psychosomatiques ou psychiques, catalogués comme « pathologiques », mais aussi à des personnes en difficulté face à des problèmes existentiels – malheureusement courants (conflit, rupture, solitude, deuil, dépression, chômage, etc...) ou encore, plus largement, à toute personne (ou organisation) recherchant un meilleur épanouissement de son potentiel latent, non seulement un *mieux-être* mais un *plus-être*, une meilleure qualité de vie. Ainsi, Perls, le fondateur de Gestalt, trouvait bien dommage de ne réserver sa méthode qu'aux malades et aux marginaux et préconisait ce qu'il a appelé d'une manière provocatrice, une « *thérapie des normaux* ».

## **Histoire et géographie de la Gestalt**

Qu'est-ce donc finalement que cette « *nouvelle thérapie* » aux contours souvent encore mal définis pour le grand public, baptisée tour à tour, par les uns ou les autres *thérapie de l'ici et maintenant* ou *thérapie du contact*, *psychanalyse existentielle*, *thérapie intégrative*, *psychodrame imaginaire*, ...que sais-je encore ?

Jusqu'aux années 80, la Gestalt était encore assez mal connue en France, alors même qu'elle était devenue Outre-Atlantique, l'une des méthodes de thérapie, de développement personnel et de formation les plus répandues – loin devant la psychanalyse, le psychodrame et l'approche « non directive » centrée sur le client. Elle y a fait l'objet, à ce jour, de plus de mille publications et il existe actuellement aux Etats-Unis plusieurs dizaines d'Instituts de formation à la Gestalt, répartis dans toutes les grandes villes. Son enseignement est régulièrement dispensé aux psychologues et aux travailleurs sociaux, aux pasteurs, aux responsables de mouvements de jeunesse et de l'Armée. On estime ainsi que plusieurs centaines de milliers de personnes y ont suivi des sessions individuelles ou de groupe en Gestalt.

Comment expliquer que cette dernière soit demeurée aussi peu connue en France pendant *trente ans* après sa naissance ? Faut-il invoquer la résistance particulière des héritiers de

Descartes à tout ce qui n'apparaît pas reposer essentiellement sur la pensée rationnelle et causaliste traditionnelle ? En France, il arrive encore que la découverte des « causes » - fussent-elles hypothétiques – importe plus que le résultat, s'il n'entre pas d'emblée dans les schémas explicatifs en cours. Faut-il rappeler que la France fut particulièrement réticente à l'introduction de la psychanalyse – qui heurtait de front les préjugés de l'époque. Cette dernière s'est ainsi développée chez nous avec un retard considérable avant de s'y arroger un monopole quasi impérialiste !

Toujours est-il que la Gestalt – d'ailleurs de source *européenne* au départ – s'est répandue rapidement dans les pays germaniques et anglo-saxons et qu'elle gagne maintenant tous les continents : Canada, Amérique du Sud, Australie, Japon, etc... En Allemagne, elle est enseignée depuis 1969 dans plusieurs Instituts et l'on y compte plus de 2 000 praticiens professionnels en Gestalt (travailleurs sociaux, formateurs et consultants, pédagogues, psychiatres ou psychologues), cela alors qu'en France, les Gestaltistes qualifiés en exercice dépassent à peine les 200.

## Bref historique

La Gestalt a été élaborée surtout à partir des intuitions de *Fritz Perls*, psychanalyste juif d'origine allemande, émigré à l'âge de 53 ans aux Etats-Unis.

On peut situer la *conception* de la Gestalt en 1942, en Afrique du Sud. Son acte de naissance et son *baptême officiel* sont datés de 1951, à New York ; mais ce n'est que bien plus tard, en Californie, qu'elle est devenue célèbre, à l'occasion du vaste mouvement de « contre-culture » de 1968 – qui devait secouer toute la planète, en quête de nouvelles valeurs humanistes de créativité (« l'imagination au pouvoir »), rendant à chacun sa part de responsabilité (« auto-gestion »), et cherchant à revaloriser l'*être* par rapport à l'*avoir*, à émanciper le *savoir* par rapport au *pouvoir*.

Aujourd'hui, la Gestalt, au delà d'une psychothérapie, se présente volontiers comme une véritable *philosophie existentielle*, un « art de vivre », une manière particulière de concevoir les rapports de l'être vivant au monde, inversant bien souvent le regard traditionnel : elle valorise la synthèse par rapport à l'analyse, le finalisme – orienté vers le futur – par rapport au causalisme « passéiste », la créativité et l'originalité, par rapport à la normativité ou la « normalisation ».

Le génie de Perls et de ses collaborateurs (Laura Perls et Paul Goldman, notamment) fut d'élaborer une synthèse cohérente de plusieurs courants philosophiques, méthodologiques et thérapeutiques européens, américains et orientaux, constituant ainsi une nouvelle « Gestalt », dont « le tout est autre chose que la somme de ses parties » : tout en utilisant des briques traditionnelles, il est arrivé à concevoir un édifice nouveau, tout à fait original.

## Présentation de la Gestalt

La Gestalt se situe au carrefour entre la *psychanalyse*, les thérapies psycho-corporelles d'inspiration reichienne, le *psychodrame*, le rêve-éveillé, les approches *phénoménologiques et existentielles*, les philosophies *orientales*.

Elle met l'accent sur la prise de conscience de l'expérience actuelle (« l'ici et maintenant » - qui englobe, bien entendu, la résurgence éventuelle d'un vécu ancien) et elle réhabilite le *ressenti émotionnel et corporel* – trop souvent encore censuré dans notre culture qui codifie sévèrement l'expression publique de la colère, de la tristesse, de l'angoisse... mais aussi, de la tendresse, de l'amour ou de la joie !

La Gestalt développe une perspective *unifiante* de l'être humain, intégrant à la fois ses dimensions *sensorielles, affectives, intellectuelles, sociales et spirituelles*, permettant « une expérience globale où le corps puisse se parler et la parole s'incarner ».

Elle favorise un *contact* authentique avec les autres, un *ajustement créateur* de l'organisme à l'environnement, ainsi qu'une prise de conscience des mécanismes intérieurs qui nous poussent, trop souvent, à des conduites répétitives. Elle met en relief nos processus de *blocage* ou d'interruption dans le *cycle normal* de satisfaction de nos besoins et démasque nos évitements, nos peurs et nos inhibitions ainsi que nos illusions.

La Gestalt ne vise pas simplement à *expliquer* les origines de nos difficultés mais à *expérimenter* des pistes de *solutions* nouvelles : à la recherche du « savoir pourquoi », elle ajoute le « sentir comment », mobilisateur de changement.

En Gestalt, chacun est *responsable* de ses choix et de ses évitements. Il travaille au rythme et au niveau qui lui conviennent, à partir de ce qui émerge pour lui dans l'instant – qu'il s'agisse d'une perception, d'une émotion ou d'une préoccupation *actuelle*, de la reviviscence d'une situation *passée* mal résolue ou « inachevée », ou encore de perspectives d'*avenir* incertaines. Le travail est généralement *individualisé* – même lorsqu'il est pratiqué en groupe. Ce dernier est utilisé alors comme support ou comme « écho » amplificateur.

La Gestalt intègre et combine, de manière originale, un ensemble de méthodes et techniques variées, *verbales et non verbales*, telles que : l'éveil sensoriel, le travail sur l'énergie, la respiration, le corps ou la voix, l'expression de l'émotion, le travail à partir des rêves ou du rêve-éveillé, le psychodrame, la créativité (dessin, modelage, musique, danse, etc...).

En résumé, il ne s'agit pas de comprendre, analyser ou interpréter des événements, des comportements ou des sentiments, mais plutôt de favoriser la *prise de conscience globale* de la manière dont nous fonctionnons, de nos *processus d'ajustement créateur à l'environnement, d'intégration de l'expérience présente, de nos évitements* et de nos mécanismes de défense (ou « résistances »).

---

Il s'agit là d'une attitude de base qui se différencie à la fois de la psychanalyse et du comportementalisme, constituant une « 3<sup>e</sup> voie » originale : ni comprendre, ni apprendre, mais *expérimenter*, afin d'élargir au maximum notre champ vécu et notre liberté de choix et tenter d'échapper au *déterminisme aliénant du passé et de l'environnement*, à la prégnance de nos conditionnements « historiques » ou « géographiques », générés par notre enfance ou notre milieu, afin de retrouver une plage de liberté et de responsabilité :

« *L'important, dit Sartre, 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* »

Il n'est pas question, pour autant, de nier naïvement le poids de l'*hérédité* biologique, ni des expériences de la *première enfance*, pas plus que de minimiser la pression culturelle du *milieu social*, mais de rechercher plutôt une cohérence interne de mon *être-au-monde global* afin de découvrir et développer mon propre style de vie, dans sa *spécificité* et son originalité.

La Gestalt m'incite surtout, dans un premier temps, à mieux *me connaître et à m'accepter tel que je suis* et non à vouloir changer pour me conformer à un *modèle de référence* explicatif ou idéalisé – qu'il soit individuel ou social, interne ou externe, philosophique, moral, politique ou religieux.

Etre ce que je suis avant d'être autrement, c'est la « *théorie paradoxale du changement* » (Beisser, 1970)

Dans la pratique, ces principes débouchent sur une méthode particulière de travail, d'inspiration *phénoménologique*, appuyée sur un certain nombre de *techniques*, parfois appelés « jeux » ou « exercices ».

Trop souvent, ces techniques – dont certaines sont empruntées au psychodrame et dont plusieurs autres ont été, à leur tour, empruntées par d'autres approches (l'analyse transactionnelle, par exemple) – sont confondues avec la Gestalt elle-même : ainsi, on entend parfois dire « je fais de la Gestalt », par des personnes ignorant presque tout de ses principes fondamentaux – sous le simple prétexte qu'ils utilisent la « chaise vide » ou font parler quelqu'un à un coussin !...

Comme s'il suffirait de jouer la comédie pour faire du psychodrame ou de s'allonger sur un divan pour « faire de la psychanalyse » !

*L'essentiel de la Gestalt n'est pas dans ses techniques mais dans l'esprit général dont elle procède et qui les justifie.*

En Gestalt, le *symptôme* est considéré comme un « appel » spécifique de la personne : c'est le langage qu'elle a « choisi ». On l'écoute donc avec attention et respect et l'on encourage même *son expression maximale* par des techniques d'*amplification*, l'intensifiant éventuellement pour mieux « l'entendre ». Le symptôme, notamment corporel, sera ainsi souvent une « porte d'entrée », permettant un contact plus profond avec le client, dont les couches profondes (structures *sous-corticales* du cerveau) sont alors mobilisées. On l'incitera à expérimenter des réaménagements éventuels de son « être-au-monde » global, à la « frontière-contact » entre lui-même et son environnement.

Dans ce travail, le Gestalt-praticien se montre volontiers *intervenant et actif*, mais pas « directif » pour autant : il agit et fait réagir, c'est-à-dire qu'il inter-agit, mais ce n'est pas lui qui fixe la *direction* du travail. Tout comme un guide de montagne ou de spéléologie, il est à la disposition du client pour *l'accompagner* attentivement dans la démarche que *ce dernier* détermine. Il n'entreprend pas lui-même ... mais il n'accepte pas n'importe quoi, dans la passivité. Son rôle est en somme, de *permettre et de favoriser* plus que de comprendre ou de faire faire.

Le praticien en Gestalt et son client sont ainsi deux *partenaires*, engagés dans une *relation duelle authentique*, et c'est bien ce qui caractérise la Gestalt.

Le Gestalt-thérapeute ne cherche donc pas à tout prix à comprendre d'emblée le symptôme et ainsi, selon l'expression de Lacan, à « le nourrir de sens », toute explication risquant de l'entretenir en le justifiant (« il n'est pas surprenant que j'aie tel ou tel comportement... avec l'enfance que j'ai eue ! »).

**Brève bibliographie :**

- GINGER S. (1987). *La Gestalt une thérapie du contact*. Hommes et Groupes, Paris, 7<sup>e</sup> édit. 2003, 550 p.,
- GINGER S. (1995). *La gestalt, l'art du contact*. Marabout, Paris, 9<sup>e</sup> édit. 2007, 290 p
- GINGER S. (2006) *Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues*. Dunod, Paris, 290 p.