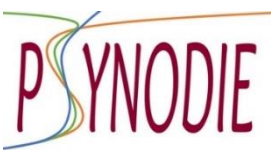


DÉCOUVRIR LA GESTALT-THÉRAPIE



Produit et édité par l'association **Psynodie**



En partenariat avec l'Institut GREFOR



© ASSOCIATION PSYNODIE, OCTOBRE 2018



Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 France (CC BY-NC-ND 3.0 FR). Pour voir une copie de cette licence, visitez : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr> ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA. Tous droits de traduction réservés pour tous pays.

www.psynodie.org

Sommaire

D'où vient la gestalt-thérapie ?	4
Quelques repères	4
Qui va voir un psy ?	5
La gestalt-thérapie n'est pas une « thérapie » au sens médical du terme.....	5
Lorsqu'un but est visé, il évolue tout au long du cheminement	6
En quoi la gestalt-thérapie peut-elle aider les personnes ?	7
Spécificité du gestalt-thérapeute	9
Implication du gestalt-thérapeute dans la rencontre.....	9
Accroissement de la conscience du vécu du patient	10
Ici et maintenant – Place au corps et à l'émotion	11
Sentir comment plutôt qu'expliquer pourquoi, va-et-vient entre là-bas et ici	11
Quelques questions.....	14
Pourquoi le terme « gestalt » ?.....	14
Prise en compte de la relation	14
La rencontre, la conscience et le lien.....	14
Attitude et posture non-finaliste	15
Comment choisir un praticien ?	16
Quelle durée ?	16
À quelles pathologies la gestalt-thérapie est-elle adaptée ?.....	17
Informations complémentaires.....	18
Associations professionnelles de la gestalt-thérapie	18
Le Collège Européen de Gestalt-thérapie de langue française – CEG-t.....	18
La Société Française de Gestalt – SFG.....	19
La coordination CEG-t & SFG.....	19
Associations professionnelles de la psychothérapie relationnelle	19
Le Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie et psychanalyse – SNPPsy	19
L'Association Fédérative Française des Organismes de Psychothérapie – Affop.....	20
Professionalité des praticiens en psychothérapie : les 5 critères de reconnaissance... ..	20
Engagement déontologique : adhésion indispensable à une association.....	20
La recherche en psychothérapie relationnelle	21
Le groupe de recherche Praxéologie–Gestalt-thérapie–Maïeutique – PRAGMA.....	21
Réseau de Recherches Fondées sur les Pratiques Psychothérapique	21
Bibliographie	22
<i>L'association Psynodie</i>	22

La gestalt-thérapie

Nous vous proposons de découvrir la gestalt-thérapie dans la forme qui est transmise par l'Institut Grefor. Ce texte est construit par un petit groupe de gestalt-thérapeutes à partir de la présentation faite par Frédéric Brissaud lors de conférences au printemps 2018.

La gestalt-thérapie est une pratique de thérapie créée au milieu du siècle dernier. Elle se fonde sur une vision du monde et de l'accompagnement des personnes, qui donne une place singulière et moderne à l'être humain.

Après avoir exposé d'où vient la gestalt-thérapie, nous donnerons des repères sur le champ de la psychothérapie et de la gestalt-thérapie pour ensuite nommer des éléments concrets concernant notre pratique.

D'où vient la gestalt-thérapie ?

La gestalt-thérapie¹ est née aux États-Unis, à New York, en 1951 et elle est le fruit du travail d'un groupe de sept personnes. Elle s'est diffusée en Amérique du Nord puis plus largement à travers le monde et elle est présente aujourd'hui sur tous les continents. Dans cette diffusion, elle s'est diversifiée et métissée en intégrant les particularités des cultures dans lesquelles elle s'est implantée.

La gestalt-thérapie est arrivée en France dans les années 70, avec une forte imprégnation New Age, dans une forme essentiellement émotionnelle-corporelle et cathartique due à son passage par la Californie des années 60. Et cette image perdure encore souvent de nos jours. À partir des années 80, les gestalt-thérapeutes français ont découvert sa forme initiale plus structurée, plus existentielle et phénoménologique.

Quelques repères

Afin de bien saisir la manière dont les gestalt-thérapeutes accompagnent les personnes en thérapie, nous proposons de vous présenter quelques évolutions du « champ psy » depuis le 19^e siècle. A partir de là, nous nous interrogerons sur ce que nous pouvons entendre par « thérapie », pour

¹ Le terme "Gestalt" vient de l'allemand, il signifie "forme" dans le sens de "ce qui prend forme". Il se prononce [guè-ch-talt] ou \ge\ftalt\ . Voir pages 9 et 12 pour plus d'informations.

regarder ce que peut être un chemin de thérapie. Enfin, nous questionnerons comment ce chemin peut amener de la croissance pour les personnes.

Qui va voir un psy ?

À la fin du XIX^e siècle, il y avait d'un côté les fous, en très petit nombre, qui étaient généralement internés dans des asiles et relevaient de la psychiatrie, et il y avait tous les autres, ceux qui n'étaient pas fous.

Au cours du XX^e siècle, le champ de la psychothérapie s'est considérablement étendu, notamment sous l'influence de la psychanalyse, puis des psychothérapies humanistes et relationnelles et plus récemment avec le développement des thérapies cognitivo-comportementales et de la méditation pleine conscience.

Aujourd'hui, si l'on entend encore certaines personnes dire : « Je ne vais pas aller voir un psy, je ne suis pas fou ! », dans les faits la plus grande partie des personnes reçues dans nos cabinets ont une place dans la société, à la fois socialement et professionnellement.

Alors, qui va « voir un psy » ?

Certains patients se situent dans une démarche de connaissance de soi ou de développement. Mais la plupart des personnes qui vont « voir un psy » sont en malaise, en difficulté ou souffrance dans la sphère personnelle, familiale ou professionnelle et notamment en souffrance relationnelle ou existentielle. Pendant longtemps ces formes de souffrance se cachaient mais aujourd'hui on ne veut plus souffrir seul dans son coin en continuant à faire bonne figure, de sorte que « faire appel à quelqu'un », comme on dit encore un peu pudiquement, est devenu courant.

Aujourd'hui il est devenu courant d'entamer une psychothérapie pour trouver une issue à sa souffrance ou à ses difficultés sans que cela relève de la maladie mentale.

La gestalt-thérapie n'est pas une « thérapie » au sens médical du terme

Quand on a un problème avec sa voiture, on la conduit chez le garagiste. On la lui laisse et on attend que cet expert en mécanique identifie ce qui ne va pas, le répare et nous rende une voiture en bon état de marche. On va souvent voir le médecin avec la même attitude, en attendant que le médecin

fasse un diagnostic de notre maladie, pour qu'il nous donne ensuite les médicaments pour nous guérir. Il arrive que les personnes entament une psychothérapie dans la même disposition. Autrement dit, la personne remet son existence et ses souffrances entre les mains d'un expert psy et elle attend qu'il identifie ce qui ne va pas, et qu'il lui fournisse les remèdes pour revenir à un état de fonctionnement normal.

Certains praticiens de la psychothérapie se positionnent dans cette perspective de faire un diagnostic et de traiter, de guérir ou tout au moins de soulager. Les manuels de psychopathologie décrivent toujours plus de troubles mentaux et l'industrie pharmaceutique tente de produire des molécules pour les traiter.

Et, s'il nous semble tout à fait légitime que les personnes puissent recourir à une telle orientation, elle n'est pourtant pas en cohérence avec notre vision de l'être humain, de la souffrance humaine, ni avec notre pratique.

En effet, les approches de psychothérapie relationnelle, auxquelles appartient la gestalt-thérapie, considèrent que l'existence n'est pas « réparable », que l'être humain dans son vécu subjectif n'est pas à « réparer » : on ne guérit pas de souffrances relationnelles ou existentielles.

On a cependant constaté que, si on ne répare pas la personne pour qu'elle fonctionne à nouveau sans souffrance, on peut l'accompagner afin de lui permettre de transformer sa façon de voir la vie, d'être au monde, de se percevoir elle-même, d'aller vers les autres et d'être avec les autres. Dans cette perspective, ce n'est pas le praticien qui identifie ce qui ne va pas et qui le corrige, c'est la personne qui chemine, accompagnée par une autre personne.

Le terme « thérapie » a donc deux sens : le premier est « diagnostiquer et traiter pour guérir » et le second, celui de la gestalt-thérapie, est « prendre soin de », « cheminer avec » pour accompagner la personne dans un chemin de transformation.

Lorsqu'un but est visé, il évolue tout au long du cheminement

Notre culture est centrée sur la recherche d'efficacité et nous sommes conditionnés à définir des objectifs et à chercher les meilleures méthodes pour les atteindre. Ainsi, les personnes viennent souvent en psychothérapie avec des objectifs et avec le souhait de les atteindre au plus vite. Et il est

bien légitime de vouloir sortir au plus vite de la souffrance, et il est important d'accueillir les personnes dans cette réalité qui est la leur.

Mais imaginez-vous en montagne : devant vous un paysage, vous voyez un sommet et vous voulez l'atteindre. Vous commencez à marcher et, au fur et à mesure de votre progression sur le chemin, le paysage se recompose. Ce sommet qui vous tentait est en fait bien plus loin que vous ne le pensiez, ou bien il est dépassé par d'autres plus intéressants qui étaient cachés. Au fil du chemin, la faune et la flore se transforment et attirent votre attention ; des vallons, des croisements et d'autres sentiers apparaissent. Tout cela vous invite à réviser votre objectif initial et vous êtes libres de changer cet objectif.

Nous avons précédemment dit que la gestalt-thérapie est un cheminement. Au fil de ce cheminement, la personne se transforme, son rapport au monde se transforme, son paysage (intérieur et extérieur) se transforme. Nous pensons à cet homme venu voir l'un de nous pour qu'il l'aide à quitter sa femme : c'était la seule issue qu'il voyait à sa souffrance. En cheminant, il s'est transformé, sa relation à sa femme aussi, comme plus largement sa relation au monde et, aux dernières nouvelles, il est aujourd'hui heureux avec sa femme... Le gestalt-thérapeute n'a pas cherché à ce qu'il reste avec elle ou à ce qu'il la quitte, mais au fil du chemin qui a été fait ensemble, d'autres possibles se sont ouverts.

En gestalt-thérapie, le chemin se découvre et s'invente à chaque pas, son tracé et son issue se transforment au fil du travail et sont imprévisibles, comme dans tout processus vivant.

En quoi la gestalt-thérapie peut-elle aider les personnes ?

Bien que le cheminement et l'arrivée soient imprévisibles, en gestalt-thérapie, nous souhaitons que la personne se transforme vers un mieux-être. Si nous poursuivons notre activité de gestalt-thérapeute, c'est bien parce que nous constatons que, la plupart du temps, ce cheminement est satisfaisant pour la personne.

Alors, comment expliquer que sans objectif précis à viser, la personne évolue vers un mieux-être ?

Pensez aux arbres de nos villes : lorsqu'ils sont jeunes, ils ont généralement des tuteurs. Ces tuteurs les aident non pas à grandir (ils grandissent naturellement) mais à rester verticaux en grandissant. Mais si on oublie d'ajuster régulièrement ces tuteurs, ils finissent par entraver et bloquer la croissance de ces arbres.

C'est un peu pareil dans nos vies. La recherche scientifique a aujourd'hui confirmé ce que les psychothérapies relationnelles ont constaté depuis plusieurs décennies : le développement psychique se prolonge tout au long de la vie. Il ne s'arrête pas avec l'entrée dans l'âge adulte. Et ce développement psychique, comme tout processus vivant, est caractérisé par une propension à la croissance.

Dans nos vies, les habitudes relationnelles et existentielles que nous avons développées au fil de nos expériences nous constituent et nous permettent de vivre. Mais ces moyens d'existence peuvent aussi finir par entraver notre développement psychique sans que nous en ayons conscience.

Le travail du gestalt-thérapeute est alors de favoriser le développement psychique des patients. Il peut accepter que le chemin soit imprévisible, et accepter que les transformations de la personne soient imprévisibles, par la confiance qu'il a pu expérimenter dans la propension qu'a la vie à croître et se développer.

Renoncer ainsi à tenter de maîtriser le processus de changement et à fixer un but revient à ne pas vouloir enfermer le futur dans le présent, cela revient à refuser d'enfermer le devenir de la personne dans ce qu'il est possible d'en concevoir aujourd'hui.

Dans ce choix de posture, que nous qualifions de non-finaliste, réside un très profond respect de la personne et de son potentiel puisqu'on ne l'enferme pas dans des normes sociales ni dans ses normes personnelles.

La confiance dans la propension à la croissance permet au gestalt-thérapeute de renoncer à fixer des objectifs et d'accompagner la personne dans un profond respect de ce qu'elle est et de ce qu'elle va devenir.

En résumé, voici les repères qui nous permettent d'approcher la gestalt-thérapie :

- Au 20^e siècle, la psychothérapie s'est étendue, en se décalant de la folie vers les difficultés, le malaise et la souffrance relationnelle et existentielle.
- La gestalt-thérapie est un cheminement de transformation et non un traitement visant une guérison.
- Ce chemin se découvre et s'invente à chaque pas et les objectifs initiaux de la personne se modifient au fur et à mesure de l'avancée du travail.
- Le gestalt-thérapeute renonce à fixer des objectifs et accompagne la personne dans un profond respect de ce qu'elle est et de ce qu'elle va devenir, en s'appuyant sur la propension de la vie à la croissance.

Il nous semble que l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, la psychanalyse et plus largement le courant des psychothérapies relationnelles partagent en grande partie ces repères.

Spécificité du gestalt-thérapeute

Maintenant que ces repères généraux sont fixés, regardons comment le gestalt-thérapeute s'y prend plus spécifiquement pour cheminer avec la personne qu'il accompagne et contribuer à son développement psychique :

- en s'impliquant dans la rencontre, il va chercher à contribuer au développement de la conscience du patient,
- en faisant de la place au corps et à l'émotion dans l'ici et maintenant, il va permettre de développer une présence sensible à ce qui est en train de se passer.

Implication du gestalt-thérapeute dans la rencontre

Le premier aspect concerne l'implication du praticien dans la rencontre avec le patient. Contrairement à une image encore bien répandue du psy, le gestalt-thérapeute n'est pas silencieux ni en retrait. Il accepte d'être touché

affectivement par le patient, de se laisser impacter dans le dialogue qu'il a avec lui.

Non seulement il se laisse impacter par le patient, mais il va lui restituer quelque chose de cet impact et témoigner de sa propre existence en face de lui ou d'elle. Il ne s'agit pas de tout dire, d'occuper tout l'espace, ni de prendre la place du patient.

Il s'agit plutôt pour le gestalt-thérapeute de rencontrer le patient à partir de sa propre humanité, d'être un interlocuteur vivant, avec ses propres contours et sa personnalité singulière. *Ainsi lorsque le praticien estime que cela peut être pertinent pour le cheminement du patient, il peut partager ses pensées, ses idées, ses images, il peut aussi témoigner de ses émotions, de ses sentiments, de ses sensations corporelles, des mouvements intérieurs d'aller-vers ou de retrait. Au fond, de tous les aspects de son vécu.*

Dans la rencontre avec le patient, le gestalt-thérapeute s'implique en tant qu'être humain, en tant que personne vivante.

Accroissement de la conscience du vécu du patient

Ce deuxième point a été porté par Fritz Perls, un des principaux fondateurs de la gestalt-thérapie, à la suite d'un long séjour en Inde. Ce point vient du constat qu'à chaque instant « je n'ai conscience que d'une partie seulement de ce que je vis ». Cette non-conscience est le siège des automatismes, des habitudes, des certitudes, des ornières dans lesquelles on tombe régulièrement. Habituellement on ne voit pas ces phénomènes puisque, justement, ils ne sont pas conscients.

Pour devenir petit à petit plus conscient de ces phénomènes qui nous agissent et nous échappent, le gestalt-thérapeute invite régulièrement le patient à porter attention à son vécu : à ses émotions, à ses sensations, à ses perceptions, à ses pensées. Le patient va développer petit à petit une position de témoin de ce qu'il vit, une position d'accueil sans jugement, que ce qu'il vit soit agréable, désagréable ou sans tonalité particulière. Il s'agit d'une expérience sensorielle globale qui dépasse les pensées et le mental, il s'agit d'une attention ouverte à l'instant présent.

En voyant ces phénomènes à l'œuvre, le patient va petit à petit s'en dégager et développer de nouvelles façons d'être au monde et d'être avec les autres. La gestalt-thérapie a donc intégré, dès son origine en 1950, une méditation laïque, que l'on retrouve aujourd'hui au cœur de la méditation pleine conscience, avec la particularité d'inscrire cette attitude méditative dans la

rencontre et la relation patient-thérapeute. Au fil du cheminement, on peut en arriver à une forme de « méditation à deux ».

Le gestalt-thérapeute contribue au développement de la conscience du patient.

Ici et maintenant – Place au corps et à l'émotion

L'écoute gestaltiste est dirigée vers la personne toute entière, vers la personne qui est là tout de suite en face du gestalt-thérapeute.

Certes, les soucis du patient, ses difficultés, ses souffrances concernant sa vie privée ou professionnelle, autrement dit son vécu subjectif constituent sa réalité et il est indispensable d'écouter cette réalité et de l'explorer.

Cependant, le gestalt-thérapeute ne reste pas focalisé seulement sur ces évocations. Il écoute et explore aussi les autres facettes du vécu du patient présent face à lui et en train de lui parler.

Il est attentif aux émotions qui apparaissent ou se retiennent, aux sensations corporelles du patient, à ses gestes et ses mouvements, à ses perceptions, à ses pensées, à son imaginaire, à sa façon de donner sens au monde qui l'entoure et à son vécu.

Le gestalt-thérapeute est attentif à la personne avec laquelle il dialogue en direct, éventuellement en train d'évoquer des situations difficiles, actuelles ou passées, de sa vie.

Il écoute et accompagne cette personne aussi au travers de son propre vécu. Il est attentif à ses propres sensations corporelles, aux émotions et affects qui surgissent en lui, aux idées, réflexions, pensées qui lui viennent. On peut dire qu'il écoute la personne à travers son propre vécu et qu'il est attentif à la situation dans sa globalité.

C'est tout cela que recouvre l'expression célèbre : « ici et maintenant ».

La gestalt-thérapeute est attentif à toutes les facettes du vécu de la personne présente « ici et maintenant », notamment le corps et l'émotion, et, de façon plus large, il est attentif à la situation dans sa globalité.

Sentir comment plutôt qu'expliquer pourquoi, va-et-vient entre là-bas et ici

Notre culture nous formate à expliquer *pourquoi* les choses sont comme elles sont. Et souvent on pense qu'expliquer pourquoi on vit ce que l'on vit

pourrait être un moyen de changer les choses. Mais en réalité c'est rarement le cas. Celui qui a, sur le bras, une cicatrice qui l'empêche de le déplier a beau se souvenir de l'événement qui a causé cette cicatrice, il ne peut pour autant pas déplier le bras. De même, donner du sens à une situation, formuler des hypothèses au sujet de ce qui s'est passé peut être intéressant, mais peut aussi conduire à éviter de sentir ce qui s'est passé et d'explorer plus finement *comment* ça s'est passé et, ce faisant, manquer l'essence de ce qui s'est joué, encore une fois, à son insu.

Dans son accompagnement, le gestalt-thérapeute invite le patient à « *sentir comment* » les choses se déroulent plutôt qu'à « *expliquer pourquoi* » elles sont comme elles sont. Dans cette proposition, le thérapeute l'invite à une présence sensible à son vécu et au monde, bien plus qu'à un abord intellectuel, par la pensée.

Dans ce « *sentir comment* », le gestalt-thérapeute garde également à l'esprit que la personne présente là tout de suite en face de lui est la même personne que celle dont il est question dans les situations qu'elle évoque. Il est donc très probable que les phénomènes à l'œuvre dans sa vie à son insu soient également à l'œuvre ici dans cette rencontre spécifique avec lui, d'une façon ou d'une autre.

Le gestalt-thérapeute invite donc régulièrement le patient à faire des va-et-vient entre la situation dont il parle et la situation présente, là tout de suite, avec lui. Il l'invite à regarder comment ce dont il prend conscience d'un côté est peut-être aussi en jeu de l'autre côté.

Le patient est invité à « *sentir comment* » bien plus qu'à « *expliquer pourquoi* » et il est invité à faire des allers et retours entre « *là-bas* » et « *ici* », entre les situations qu'il évoque de sa vie et ce qui se passe dans la rencontre immédiate avec le gestalt-thérapeute.

En résumé, les quatre premiers points ont permis de voir que la gestalt-thérapie est un chemin de transformation imprévisible et que le gestalt-thérapeute contribue au développement psychique naturel du patient. Les quatre points suivants ont permis de voir que :

- Le patient va rencontrer une personne vivante qui s'implique comme être humain vivant dans la relation et non un psy silencieux et en retrait.

- Le patient va devenir petit à petit plus présent à son vécu et au monde qui l'entoure et devenir plus conscient de phénomènes qu'il produit sans en avoir conscience.
- Le gestalt-thérapeute écoute la personne dans sa globalité, incluant son vécu corporel et émotionnel, et la personne telle qu'elle est présente « ici et maintenant » dans la rencontre.
- Le patient développe une présence sensible, un « sentir comment » plutôt qu'un « expliquer pourquoi » et il est invité à faire des allers-retours entre « là-bas » et « ici », entre les situations de sa vie et la situation de rencontre avec le gestalt-thérapeute.

Pour terminer, et situer globalement la gestalt-thérapie, on peut donc dire qu'elle appartient à la famille des approches introspectives et interactives. Il s'agit d'une introspection portant sur le vécu présent, soutenu par le gestalt-thérapeute, d'une introspection inscrite dans le lien et la rencontre vivante. Elle favorise une conscience ouverte sur le monde et non seulement intérieure, repliée sur elle-même. La gestalt-thérapie peut être qualifiée de « thérapie de l'être humain dans le monde ».

Quelques questions

Plusieurs questions ont été posées lors des conférences de présentation de la gestalt-thérapie et nous permettent d'apporter des éléments complémentaires de réflexion autour de ces thèmes.

Pourquoi le terme « gestalt » ?

À l'opposé de la libre association analytique, Fritz et Laura Perls, eux-mêmes psychanalystes, ont conçu avant 1945 une thérapie de la concentration consistant essentiellement à porter une attention concentrée sur la structure de l'expérience actuelle.

Ce travail initial a été repris, prolongé et enrichi par un groupe de sept personnes. L'appellation de l'approche qui en résulta fit débat : « thérapie de la concentration » ne convenait plus. Laura proposa « psychanalyse existentielle », Ralf Hefferline « thérapie intégrative » et Fritz, voulant une expression provocante et suggestive, « Gestalt therapy ». Malgré les réticences de Laura, qui jugeait que « cette approche n'avait que peu de rapports avec la Gestalt-psychologie conventionnelle », c'est l'appellation qui fut retenue.

Prise en compte de la relation

La gestalt-thérapie a été élaborée à la fin des années 40 par des psychanalystes en rupture avec l'approche freudienne. Dans cette rupture, la gestalt-thérapie a conservé de la psychanalyse la prise en compte du lien, de la relation qui se tisse au fil des séances entre le patient et le praticien. La psychanalyse théorise cette relation au travers du concept de transfert, et nous, nous parlons plutôt de liens et d'investissements.

Le gestalt-thérapeute est attentif aux liens affectifs souvent forts voire fantasmatiques que le patient tisse avec lui. Le gestalt-thérapeute va laisser ces liens se déployer en considérant que, si le patient tisse ces liens, c'est qu'ils sont importants pour lui et nécessaires à son développement. Dans le cheminement avec le patient, ces liens vont progressivement se mettre à jour et être mis au travail.

La rencontre, la conscience et le lien

La gestalt-thérapie considère que l'homme est en prise permanente avec le monde qui l'entoure. Cet environnement est nécessaire à sa survie

physiologique et à son épanouissement. Le gestalt-thérapeute invite le patient à être attentif à ce qui l'entoure, à sa façon de percevoir le monde, en même temps qu'à sa façon de percevoir ses propres besoins et désirs.

Ainsi le patient va devenir de plus en plus conscient de ses façons, toujours limitées, d'aller vers les autres, de les rencontrer, d'être en relation avec eux, de ses manières d'être au monde. Donc l'axe de la conscience évoqué précédemment est celui d'une conscience ouverte à la fois sur soi-même et sur le monde. Ce n'est pas une conscience seulement intérieure, repliée sur elle-même, purement introspective.

Ces trois aspects : la rencontre, la conscience et le lien, constituent les piliers de la gestalt-thérapie, tout au moins telle que nous la pratiquons.

En effet, la gestalt-thérapie, comme toutes les approches déjà anciennes et largement diffusées dans le monde, s'est diversifiée en différents courants.

Attitude et posture non-finaliste

Il y a une dimension qui me fonde à cette place de gestalt-thérapeute, qui me² tient à cœur, la dimension qui me donne envie d'aller travailler le matin, qui m'oriente dans la rencontre avec les patients et qui donne sens à cette pratique dans le monde actuel.

Il s'agit de l'attitude dans laquelle je ne sais pas pour l'autre, je renonce à penser que je sais ce qui est juste ou bon pour l'autre. Il s'agit par conséquent d'une attitude dans laquelle je renonce aussi à fixer des objectifs atteignables au travail dans lequel je m'engage avec les patients. C'est pour cela que je la qualifie de « non-finaliste ».

Il s'agit d'une disposition intérieure qui fonde mon rapport à l'autre, c'est un état d'être en face de l'autre.

Bien sûr, un patient qui débute une thérapie a souvent des objectifs, des désirs de changement plus ou moins précis, qui sont les siens et sont légitimes, mais je ne les reprends pas à mon compte.

Donc je choisis de rester ouvert et curieux du chemin qui se découvre et s'invente, pas à pas, au fil des rencontres, dans les liens qui se tissent et dans l'accroissement de la conscience du patient.

² La suite du texte témoigne plus particulièrement de la gestalt-thérapie que connaît en direct et de l'intérieur l'auteur, F. Brissaud, d'abord pour avoir suivi une thérapie dans cette approche pendant de nombreuses années, pour la pratiquer comme gestalt-thérapeute depuis vingt ans et pour contribuer à l'enseigner depuis près de quinze ans.

Je choisis de rester ouvert aussi à l'évolution des objectifs du patient au fil du travail, plutôt que d'enfermer le chemin dans ses désirs initiaux. Au fond, je choisis de ne pas enfermer le futur dans le présent qui est aussitôt passé, de ne pas faire de ce futur une simple projection du présent.

Bien sûr, je souhaite que les patients se transforment et transforment leur vie vers un état plus satisfaisant, qu'ils aillent vers un mieux-être, mais face à la diversité des personnes et de leur vie, à la diversité des possibles et des événements à venir, qui suis-je pour déterminer et fixer ce qui est le mieux pour le patient ?

Par ce renoncement à fixer des objectifs, par ce choix de garder l'avenir ouvert, la gestalt-thérapie est profondément respectueuse de la singularité de chacun et respectueuse de l'imprévisible de la trajectoire de vie du patient et de son chemin de développement.

Comment choisir un praticien ?

On peut trouver un gestalt-thérapeute par un annuaire téléphonique ou professionnel, il peut être recommandé par l'entourage, indiqué par un médecin, un travailleur social, etc. Quel que soit le cas, le premier gestalt-thérapeute rencontré peut ne pas être la personne qui convient pour que la confiance, indispensable dans la relation, s'instaure.

Il est tout à fait ordinaire de rencontrer plusieurs praticiens et de leur poser des questions sur leur parcours, leur formation à la psychothérapie, leur supervision, leur déontologie, leur agrément par une organisation professionnelle. Le patient et le gestalt-thérapeute peuvent avoir besoin de quelques séances avant de s'engager dans le travail ensemble.

Quelle durée ?

C'est très, très variable d'une personne à l'autre, d'une situation à l'autre et en fonction de ce qui se met à jour dans le processus d'accompagnement, et suivant la motivation, les objectifs, le rythme des séances, etc. La durée d'un travail thérapeutique peut varier de quelques semaines à plusieurs années.

Une fois la demande initiale apaisée, certaines personnes font le choix de poursuivre cette démarche, soit pour avoir un espace de réflexion à elles, soit pour approfondir certains aspects qui se sont mis à jour, dans un souhait de connaissance d'elles-mêmes, soit comme une forme d'hygiène de vie, dans une disposition préventive, plutôt que d'attendre que les problèmes surgissent.

Dans le respect des règles du cadre posé et accepté au début de la thérapie, le patient peut arrêter sa psychothérapie à tout moment, parce qu'il estime se sentir mieux et ne souhaite pas aller plus loin, ou bien parce qu'il n'y trouve pas ce qu'il en attend. Le gestalt-thérapeute peut lui indiquer d'autres professionnels s'il souhaite continuer son travail avec quelqu'un d'autre.

La fin de la thérapie est, en général, décidée d'un commun accord. Les séances peuvent alors parfois être espacées sur une durée variable.

Et si, au détour de la vie, se présentent à nouveau des situations difficiles, la reprise de la psychothérapie est possible, avec le même praticien ou avec quelqu'un d'autre.

À quelles pathologies la gestalt-thérapie est-elle adaptée ?

Dans notre culture médicalisée et très centrée sur la maîtrise des objectifs et l'amélioration des méthodes, c'est une question évidente... et pourtant délicate. En effet, cette question fait primer la pathologie sur la personne. Or, lorsqu'une personne présente des traits qui, aux yeux des médecins ou des psychiatres, vont relever de la pathologie, pour le gestalt-thérapeute il s'agit d'abord d'une personne. Cette personne présente certaines caractéristiques relevant de la pathologie, mais elle n'est pas réductible à sa pathologie.

Alors il faut poser la question dans l'autre sens : y a-t-il des pathologies pour lesquelles la gestalt-thérapie n'est pas adaptée ? Je ne connais pas de contre-indication et des personnes atteintes de pathologies variées ont recours avec profit à la gestalt-thérapie. Mais il faut quand même que la personne ne soit pas centrée seulement sur la guérison de sa pathologie à l'exclusion de tout autre effet. Il faut que la personne soit intéressée à évoluer en tant que personne, sachant que son évolution et ses transformations au fil du travail auront des effets sur sa pathologie ou sur son rapport à sa pathologie, mais que ces effets ne sont pas prévisibles au début du travail.

C'est donc bien plus la personnalité singulière du patient et les compétences et limites humaines du gestalt-thérapeute qui comptent.

Informations complémentaires

Depuis plusieurs décennies, des praticiens de la psychothérapie, en particulier de la psychothérapie relationnelle, ont progressivement mis en place une organisation et une réglementation responsables de leur champ d'activité via des associations professionnelles.

Ce travail de structuration permet au public de se repérer et de faire appel à des praticiens à la fois engagés déontologiquement par le code de déontologie de ces associations et dont la professionnalité est reconnue par ces associations.

Les coordonnées de ces praticiens engagés et reconnus sont disponibles dans les listes présentées par les différentes associations ci-dessous.

Associations professionnelles de la gestalt-thérapie

***Le Collège Européen de Gestalt-thérapie de langue française
– CEG-t***

www.cegt.org

Le Collège Européen de Gestalt-thérapie de langue française a pour but de défendre une conception de la gestalt-thérapie marquée entre autres par sa dimension phénoménologique et sa référence à la théorie du champ. Il favorise la réflexion, la recherche et la diffusion des connaissances sur la gestalt-thérapie et il met en œuvre un code de déontologie engageant le praticien vis-à-vis des personnes qu'il accompagne.

Il est ouvert aux personnes et aux institutions qui ont le désir d'œuvrer à l'exercice, à la promotion, à l'enseignement et à la reconnaissance de la gestalt-thérapie. Un agrément professionnel de gestalt-thérapeute est proposé aux membres sur la base des cinq critères (Cf. plus loin). Les membres du CEG-t sont répertoriés dans un annuaire. Le Collège délivre aussi un agrément de formation aux instituts de formation qui en font la demande. Les trois instituts ci-dessous ont reçu cet agrément :

- **Institut Belge de Gestalt-thérapie (IBG)** à Bruxelles
www.gestalt.be
- **Institut Gestalt-thérapie REcherche FORmation (GREFOR)** à Grenoble
www.gestalt-grefor.com

- **Institut Français de Gestalt-Thérapie (IFGT)** à Bordeaux et Paris
www.gestalt-ifgt.com

Le CEG-t publie la revue *Cahiers de gestalt-thérapie* deux fois par an.

La Société Française de Gestalt – SFG

www.sfg-gestalt.com

La *Société Française de Gestalt* vise à favoriser la reconnaissance de la gestalt-thérapie, à promouvoir un programme d'actions, d'échanges et de recherche, à établir un code de déontologie et une procédure de titularisation de ses membres. La SFG est composée uniquement de personnes physiques. Elle a une instance de titularisation pour ceux qui en font la demande, les membres titulaires sont répertoriés dans un annuaire.

Elle publie la revue *Gestalt* deux fois par an.

La coordination CEG-t & SFG

www.gestalt-therapie.org

Les deux organisations, CEG-t et SFG, travaillent ensemble dans des commissions mixtes et proposent un site commun destiné à donner un accès à la gestalt-thérapie pour le grand public.

Associations professionnelles de la psychothérapie relationnelle

Le Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie et psychanalyse – SNPPsy

www.snppsy.org

Le *Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie et psychanalyse*, fondé en 1981, regroupe des praticiens en psychothérapie relationnelle et des psychanalystes. Il préconise une formation inspirée du modèle psychanalytique : psychothérapie personnelle approfondie, formation spécifique, supervision continue, agrément par un collège de pairs et engagement déontologique. Il propose une procédure de titularisation. Le SNPPsy est membre fondateur et agréé de l'Affop.

L'Association Fédérative Française des Organismes de Psychothérapie – Affop

www.affop.org

L'Association Fédérative Française des Organismes de Psychothérapie relationnelle et psychanalytique a été fondée en 1998 par les deux syndicats historiques, le PSY'G et le SNPPsy, ainsi que dix-sept autres organismes de la psychothérapie française : instituts de formation, sociétés de méthodes, organismes de praticiens.

Cette fédération s'attache à promouvoir la psychothérapie dans son ensemble et à concourir au développement professionnel des praticiens. Elle ambitionne de contribuer à développer des relations de coopération entre psychothérapeutes, quel que soit leur titre professionnel. Elle établit un annuaire des psychothérapeutes agréés par ses organismes titularisants.

Professionalité des praticiens en psychothérapie : les 5 critères de reconnaissance

L'AFFOP et le SNPPsy mettent en œuvre depuis plusieurs décennies un principe de reconnaissance de la professionnalité d'un praticien de la psychothérapie relationnelle.

Elle s'établit sur la base de 5 critères indispensables, critères auxquels le CEG-t et la SFG adhèrent :

1. Une **psychothérapie personnelle** approfondie,
2. Une **formation longue à la pratique** de la psychothérapie dans une ou plusieurs orientations comportant une formation en psychopathologie clinique,
3. Une **supervision constante** de sa pratique professionnelle,
4. L'**adhésion continue** à une organisation professionnelle engageant ses membres au respect d'un **code de déontologie** professionnel,
5. La **reconnaissance de la professionnalité** par une commission de pairs (agrément ou titularisation).

Engagement déontologique : adhésion indispensable à une association

Dans le contexte de l'organisation et de la réglementation responsables du champ de la psychothérapie relationnelle, l'engagement d'un praticien au

respect d'un Code de Déontologie est réel et effectif seulement si ce praticien est adhérent d'une association professionnelle.

En effet, seule l'adhésion en cours de validité permet au praticien ou à son patient de faire appel à la Commission Éthique et Déontologie de cette association en cas de difficulté dans leur travail thérapeutique.

Vous trouverez sur le site Internet de chaque association professionnelle :

- le Code de Déontologie qui engage les adhérents de cette association vis-à-vis de leurs patients,
- la procédure de recours à sa Commission Éthique et Déontologie,
- la liste des praticiens de la psychothérapie engagés, au regard de cette association, au respect de son Code de Déontologie.

La recherche en psychothérapie relationnelle

Le groupe de recherche Praxéologie–Gestalt-thérapie–Maïeutique – PRAGMA

www.gr-pragma.org

Le groupe de recherche *Praxéologie–Gestalt-thérapie–Maïeutique* a été créé par 5 gestalt-thérapeutes pour conduire des travaux scientifiques visant à mieux connaître et décrire les pratiques mises en œuvre par les professionnels de la psychothérapie humaniste et relationnelle, et plus particulièrement en gestalt-thérapie.

Cette recherche vise à construire des représentations fiables de l'activité des praticiens de terrain. Elle contribue à une meilleure information du public et des élus, à une amélioration des pratiques professionnelles et à un enrichissement des cursus de formation professionnelle à la pratique de la psychothérapie.

Réseau de Recherches Fondées sur les Pratiques Psychothérapeutiques

www.techniques-psychotherapiques.org

Le site *Techniques psychothérapeutiques* héberge un réseau de recherches créé par l'Inserm et visant à évaluer les pratiques psychothérapeutiques. Il fait suite

aux critiques dénonçant le caractère excessivement réductionniste de publications d'expertises collectives en psychiatrie et en santé mentale, portant notamment sur l'évaluation de l'efficacité des psychothérapies.

Bibliographie

BLAIZE Jacques (2001), *Ne plus savoir – Phénoménologie et éthique de la psychothérapie*, L'exprimerie – Bordeaux.

BOURGEAIS Marie-France (2012), *Passé, présent, avenir*, ILV Édition.

BRISAUD Frédéric (2016), *Éclairer l'existence et cultiver la croissance – Tome 1 : Métier altruiste*, La Pensée Vagabonde (Téléchargement libre sur le site Internet de l'auteur).

MASQUELIER-SAVATIER Chantal (2017), *La Gestalt-thérapie*, Collection « Que sais-je ? », Presses Universitaires de France

L'association Psynodie

www.psynodie.org

Son objet est de faire connaître et développer la gestalt-thérapie dans sa posture non-finaliste. Cette posture, transmise notamment par l'Institut Grefor, est décrite dans l'ouvrage de Frédéric Brissaud, *Éclairer l'existence et cultiver la croissance – Tome 1 : Métier altruiste, La Pensée Vagabonde*.

Conception et rédaction :

Frédéric Brissaud : gestalt-thérapeute à Grenoble, superviseur, membre agréé et co-président du CEG-t, formateur et co-directeur de l'Institut GREFOR, fondateur du groupe de recherche PRAGMA, auteur de plusieurs ouvrages disponibles sur son site : www.alterpsy.net

Avec la collaboration de :

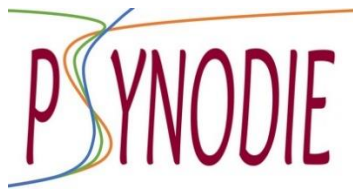
Marc Bittar : gestalt-thérapeute à Grenoble, membre agréé du CEG-t.

Isabelle Galland : gestalt-thérapeute au Fontanil-Cornillon, membre du CEG-t.

Florence Radulescu : gestalt-thérapeute à Saint-Égrève, superviseure, membre agréé du CEG-t, membre du groupe de recherche PRAGMA

Catherine Virone : gestalt-thérapeute à Grenoble, membre du CEG-t.

Dans le cadre de l'association **Psynodie** (www.psynodie.org)



Crédit photo de couverture ©Florian Artus

Mis à disposition par :

En partenariat avec l'Institut Grefor :
9 rue de New-York
38100 Grenoble
04 76 08 06 11
www.gestalt-grefor.com



Créé en juin 2018, revu en octobre 2018