



Gestalt est un mot allemand que l'on peut traduire par « configuration », « pattern », « ensemble » ou « organisation d'éléments ». Apparue en Allemagne au début du XX^e siècle, la théorie de la Gestalt relève d'abord de la **philosophie** et de la **psychologie**. Elle se serait développée partiellement en réaction à la tendance dominante en psychologie à cette époque, où l'on cherchait à isoler les éléments les uns des autres. Or, selon la Gestalt, ce que l'on perçoit, sur tous les plans,

s'organise non par agrégats de morceaux, mais par ensembles – **le tout étant plus grand que la somme de ses parties**. Quand on reconnaît quelqu'un, par exemple, c'est instantanément l'ensemble du visage qui a du sens.

Découlant de la psychologie de la Gestalt, la **gestalt-thérapie** est un courant majeur en psychothérapie que l'on doit à Frederick S. **Perls** (appelé couramment Fritz), médecin, psychiatre et psychanalyste, et à sa femme Laura, psychologue. Nés en Allemagne, mais ayant dû fuir le régime nazi en 1934 au moment où ils étaient dans la quarantaine, les Perls ont été fortement imprégnés de la pensée de la Gestalt. Leur travail a également été inspiré par la psychanalyse de **Freud** et de **Jung**, par l'analyse caractérielle de Wilhelm Reich (voir la fiche Radix), par le courant philosophique existentiel et par les religions orientales, comme le taoïsme et le zen¹.

C'est dire la richesse de l'approche, mais aussi la complexité de la théorie.

Le fond ou l'avant-plan?

Tout ce que l'on voit, entend et ressent fait partie d'un « **paysage** » (la Gestalt) où certaines choses sont temporairement en avant-plan tandis que le reste demeure en toile de fond. Ce qui se trouve à l'**avant-plan** change constamment : vous marchez dans un jardin et, de minute en minute, tel ou tel bosquet capte votre regard, le reste devenant flou; le jour où votre grille-pain rend l'âme, vous remarquez soudain toutes les publicités de grille-pain dans le journal; vous êtes inquiet au sujet d'un examen médical et le reste de votre existence perd beaucoup de son intérêt...

Dans un fonctionnement harmonieux et dynamique, le « **portrait** » (la Gestalt) est en mouvement constant, chaque aspect de l'existence prenant l'avant-plan au moment opportun : manger, penser à sa mère, se concentrer sur un problème, etc. Par ailleurs, à tout moment l'individu doit pouvoir discerner quels éléments doivent s'imposer, chacun d'eux ne prenant toute leur **signification** que par rapport au fond : une crevasse sur l'autoroute ou devant la maison, ce n'est pas la même chose.

Chez certaines personnes, et pour différentes raisons, le mouvement entre le fond et l'avant-plan manque de souplesse. Par inhibition, par exemple, une personne n'accepte pas de reconnaître que sa **colère** est en avant-plan, et ne perçoit plus avec justesse ce qu'elle vit. Il peut aussi arriver qu'une **préoccupation** occupe tout

l'espace mental ou affectif et ne puisse plus retourner à l'arrière-plan : un homme, incapable de traiter la séparation survenue 5 ans plus tôt, restera figé dans l'attitude de l'amant éconduit. Ou alors une personne recréera invariablement un **conflit** du passé dans ses relations actuelles - même avec son thérapeute!

D'ailleurs, on appelle parfois cette approche « **thérapie du contact** », parce qu'elle se déroule en grande partie sur le point de contact entre soi et les autres - incluant, bien sûr, le thérapeute. Selon le réputé gestaltiste Irving Polster, seul ce qui se produit sur ce point de contact permettrait à nos identités de se développer pleinement².

Un large éventail de techniques

Une importante particularité de la **gestalt-thérapie** est que le thérapeute y est un « **participant-observateur actif** », faisant part de ses propres perceptions et de ses sensations dans le contact avec son client. La différence de perspectives entre les 2 personnes compte pour une bonne part dans le processus thérapeutique.

Le **dialogue** est très présent en gestalt-thérapie, mais l'approche est particulièrement célèbre pour son large éventail de **modes d'intervention**. Le gestaltiste peut adapter son action aux exigences du contexte comme de la dynamique de son client. Il peut lui demander de frapper un coussin, de parler à une chaise vide (où se trouverait l'« autre »), d'exprimer en détail ce qu'il ressent, de recréer ses rêves en incarnant des personnages ou des éléments (le navigateur, mais aussi le bateau, la mer, la tempête...), de jouer un sketch (en devenant tour à tour les différents personnages), de dessiner ses émotions, etc. Il existe des dizaines de techniques, plusieurs développées par les Perls, ou adaptées à la pensée gestaltiste à partir d'emprunts à d'autres approches ou au domaine artistique.

Les techniques utilisées par la gestalt-thérapie visent généralement la **prise de conscience** et l'**exploration** des pensées, des comportements et des émotions. Les recherches effectuées par Leslie Greenberg, une spécialiste de l'influence des émotions en psychothérapie, ont permis d'amener une compréhension nouvelle du travail des Perls et tout particulièrement de 2 techniques fréquemment utilisées³. La première technique, le **dialogue à 2 chaises**, consiste pour le sujet à assumer et à littéralement mimer les 2 côtés d'un conflit intrapsychique. La deuxième est la technique du **dialogue de la chaise vide**. Elle vise, par une discussion fictive avec une autre personne (qu'on imagine sur la chaise vide), à résoudre des problématiques ou des conflits passés non résolus et à exprimer ses émotions vis-à-vis de la personne avec laquelle cette situation a été vécue.

Conscience, créativité et authenticité

La **gestalt-thérapie** ne cherche pas tant à expliquer les origines d'un problème, mais à prendre conscience de la façon dont il est organisé, maintenant. Il ne s'agit pas tant de « savoir pourquoi » que de « **sentir comment** ». Et puis, d'expérimenter des « aménagements créateurs » pour redonner de la **souplesse** au processus de la Gestalt. Car la **créativité** - la capacité de trouver de nouvelles solutions - est vue comme une habileté nécessaire dans les moments critiques de l'existence.

Pour comprendre un problème, il importe de le voir dans l'ensemble plus vaste du **contexte**. C'est ce qui permet de dire que la gestalt-thérapie est plus qu'une approche de traitement : c'est une manière de concevoir les rapports entre l'être humain et le monde, une philosophie existentielle. Une grande part du travail du thérapeute consiste donc à amener le client à un *insight*, une prise de conscience globale de ses stratégies, et à voir comment celles-ci favorisent ou perturbent l'authenticité de son contact avec le monde. L'*insight* est le moment où la *Gestalt*, la « **grande image** », se forme. Le sujet perçoit alors comment l'ensemble des facteurs pertinents au problème se positionne par rapport au tout. Pour que le client atteigne ce niveau de conscience, le thérapeute l'aide à développer et à raffiner son **attention** (*awareness*).

D'autre part, la santé psychologique est vue comme la capacité de **s'ajuster** constamment de façon créatrice à ce qui se passe en soi et autour de soi - tandis que tout est toujours en mouvement. De façon générale, les personnes se retrouveraient en thérapie parce que leur capacité créative est freinée par divers mécanismes de défense. Le rôle du thérapeute serait de trouver les façons de stimuler cette **créativité** déficiente.

Selon le psychologue Georges-Henri Areinstein, l'esprit gestaltiste est « **anticonformiste** » parce qu'il favorise la recherche d'appétits nouveaux et la prise de contact avec des expériences de vie nouvelles⁴. Dans les mots de Gary Yontef, auteur de *Awareness, Dialogue, and Process*, la gestalt-thérapie offre un moyen d'être **authentique** et **responsable** de soi. En devenant attentive et consciente, une personne peut choisir son existence et l'aménager d'une manière qui a du sens pour elle⁵.

Une histoire qui a débuté à Esalen et qui évolue encore

C'est vers 1950, au moment où ils venaient de s'établir aux États-Unis, que Fritz et Laura Perls fixèrent le terme **gestalt-thérapie** et créèrent l'Institute for Gestalt Therapy, à New York. Ils y dirigeaient des ateliers intensifs et des groupes d'étude avec un collaborateur de premier plan, le penseur Paul Goodman. Ensuite, à compter de 1964 et pendant 4 ans, Fritz Perls s'établit sur la côte californienne, à l'institut Esalen, le chaudron bouillonnant des nouvelles approches psychothérapeutiques d'alors. Esalen a influencé un grand nombre de chercheurs des sciences sociales et de la psychologie humaniste. La gestalt-thérapie s'est ensuite rapidement fait connaître à travers les États-Unis. Fritz Perls est mort en 1970, mais sa femme a poursuivi la recherche et l'enseignement avec quelques collaborateurs.

L'approche est apparue au Québec au début des années 1970 lorsque des intervenants américains sont venus enseigner à Montréal. À peine quelques années plus tard, le Québec comptait déjà plusieurs instituts donnant de la formation. Ils ont accueilli ponctuellement les chefs de file du mouvement, dont Laura Perls pendant 10 ans. De nombreux psychologues, mais aussi des travailleurs sociaux, des conseillers en orientation, des criminologues, des sexologues, etc. sont venus y parfaire leur formation.

Le premier programme de formation à la Gestalt en Europe francophone a été offert en Belgique en 1976, grâce à la participation de formateurs américains et québécois. La filiation États-Unis/Québec/Europe s'est poursuivie plusieurs années. Aujourd'hui, la **gestalt-thérapie** est bien installée en Europe, notamment en France, où il arrive fréquemment que des médecins et des psychiatres la pratiquent.

Un nouveau courant en Gestalt est d'ailleurs né au **Québec** au début des années 1990 : la **gestalt-thérapie du lien** ou **PGRO** (Psychothérapie gestaltiste des relations d'objets). Il a été créé par Gilles Delisle, Ph.D., directeur de la formation clinique au Centre d'intégration gestaltiste et professeur à l'Université de Sherbrooke. Il s'inspire entre autres d'un courant de la pensée psychanalytique connu sous le nom d'École britannique des relations d'objet, d'où le nom. Son champ d'application principal est celui des **troubles de la personnalité**. Il met à profit la capacité de la gestalt-thérapie à accroître la conscience expérientielle du moment présent et de l'environnement tout en respectant la quête de sens de l'esprit humain.