



Chantal Higy-Lang • Charles Gellman

LA GESTALT-THÉRAPIE

Développer **L'ART DU CONTACT** pour
créer des **RELATIONS CONSTRUCTIVES**



EYROLLES



LA GESTALT-THÉRAPIE

Méthode de psychothérapie mise au point par le psychanalyste allemand Fritz Perls, la Gestalt-Thérapie repose sur une approche globale de l'individu selon ses 5 dimensions (physique, émotionnelle, mentale, sociale, spirituelle). Il s'agit d'une approche thérapeutique originale et efficace visant à retrouver « l'art du contact », un meilleur rapport aux autres et des échanges constructifs. Ce guide en présente l'histoire, les concepts et les applications. Tests, exemples et exercices à l'appui, il s'adresse à tous (individus, groupes, couples, familles...) et constitue une initiation claire, vivante et outillée.

■ Définitions ■ Exemples ■ Exercices



© Ali Reza Nahavandi

CHANTAL HIGY-LANG est psychothérapeute, sexologue et coach. Elle est membre de la Société française de sexologie clinique et dirige le cabinet Delta Coaching spécialisé dans le conseil en ressources humaines, la formation et le coaching. Elle est bilingue français-allemand.



collection particulière
de Charles Gellman

CHARLES GELLMAN est docteur en médecine, neuropsychiatre, président de l'École parisienne de Gestalt. Spécialisé dans la gestion du stress et des problèmes relationnels, il travaille aussi dans les domaines de la sexologie, de la psychothérapie de couple et du coaching.

LA GESTALT-THÉRAPIE

Chantal Higy-Lang
Charles Gellman

LA GESTALT-THÉRAPIE

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2008, 2018
ISBN : 978-2-212-56876-9

SOMMAIRE

Préface	11
Introduction	15

Partie 1 Histoire de la Gestalt 17

Chapitre 1 Stratégie humaniste : la Gestalt acteur du mouvement existentiel humaniste 19

L'existentialisme	19
<i>Les thèmes principaux de la pensée existentialiste</i>	20
<i>L'homme est fondamentalement libre.</i>	22
La psychologie humaniste	23
<i>Les personnages-clés du courant humaniste</i>	23
<i>Les principes de la psychologie humaniste</i>	24
<i>Le point de vue opposé à celui de la psychologie humaniste.</i>	26
L'essentiel à retenir	27

Chapitre 2 Les fondements, les précurseurs et les fondateurs de la Gestalt. 29

Les fondements de la Gestalt	29
<i>La psychologie de la forme.</i>	29
<i>L'origine du mot « gestalt »</i>	30
<i>Les grands principes de la Gestalt</i>	32
La naissance de la Gestalt.	37
<i>Fritz Perls, le fondateur (1893-1970).</i>	37
<i>Le Groupe des Sept et la publication de Gestalt-thérapie</i>	37
L'essentiel à retenir	39

Partie 2 Méthode et concepts 41

Chapitre 3 La méthode de la Gestalt 43

Le Self est contact et communication dans le champ	44
<i>Une première étape : la non-communication</i>	45
<i>Deuxième étape : la communication inhibée</i>	46

<i>Troisième étape : la communication aléatoire</i>	46
<i>Quatrième étape : la communication efficiente</i>	47
Gestalts inachevées	47
Les aspects existentiels	48
L'énergie d'excitation	49
Renverser les jugements	50
Esprit es-tu là ?	50
<i>Avons-nous un esprit ?</i>	50
<i>Le niveau social</i>	51
<i>L'imaginaire</i>	51
<i>L'objectivation</i>	52
<i>La santé</i>	52
L'essentiel à retenir	53

Chapitre 4 Les concepts fondamentaux de la Gestalt 55

La notion de présence	56
<i>L'Ici</i>	56
<i>Le Maintenant</i>	57
<i>Le Comment ?</i>	60
Le Self à la frontière	60
<i>Le Self et le groupe</i>	62
<i>Le Self comme processus d'intériorisation</i>	63
<i>Champ global, groupal, partiel</i>	64
<i>La dialectique figure/fond*</i>	64
<i>Le Self et la fonction « Ça »</i>	65
<i>Le Self et la fonction personnalité</i>	65
<i>Le Self et la fonction Moi</i>	66
La conscience attentive de la réalité	67
<i>La représentation de sa propre existence</i>	67
<i>Une forme minimale de conscience de soi</i>	67
<i>Une pluralité de manifestations</i>	68
Le processus, le cycle de l'expérience	69
<i>Pré-contact et interruptions</i>	70
Les Gestalts inachevées	71
Les résistances, les interruptions de contact et les mécanismes défensifs	72
<i>Les résistances font partie de notre intégrité</i>	73

<i>La mise en lumière de la typologie des évitements</i>	76
<i>Résistances et contact</i>	77
Responsabilité, liberté et responsabilisation	79
L'expérimentation, la mise en acte	79
<i>Les objectifs de l'expérimentation</i>	81
<i>Les effets de l'expérimentation</i>	82
<i>Les particularités de l'expérimentation</i>	84
L'approche holistique	89
<i>L'être humain appréhendé dans sa totalité</i>	89
<i>Approche holistique extensive pour le thérapeute gestaltiste</i>	92
L'essentiel à retenir	94

Partie 3 Applications 95

Chapitre 5 La boîte à outils de la Gestalt 97

L'awareness	97
<i>Observer, ressentir, analyser</i>	97
<i>L'awareness, un outil de la Gestalt-thérapie</i>	101
Le cycle du contact	105
<i>Les phases du cycle du contact</i>	107
<i>La notion de contact</i>	110
<i>Apprendre à développer son contact</i>	113
Les évitements et interruptions du contact, la perte de la fonction du « Moi »	117
<i>Les mécanismes d'urgence : s'évanouir, se débrancher</i>	117
<i>La confluence</i>	119
<i>L'introjection</i>	121
<i>La projection</i>	124
<i>La rétroflexion</i>	125
<i>La déflexion</i>	128
<i>La proflexion</i>	129
<i>L'égotisme</i>	129
<i>Négativisme, invalidation, annulation rétroactive</i>	130
Les polarités complémentaires : un regard multidimensionnel	131
<i>Les polarités opposées et complémentaires vues par la Gestalt</i>	131
<i>La roue du contact et ses polarités</i>	136
Le pentagramme : outil de l'approche holistique	138

<i>Le pentagramme de Serge Ginger</i>	138
<i>Les autres pentagrammes</i>	142
L'essentiel à retenir	145
Chapitre 6 La mise en œuvre d'un processus gestaltiste en thérapie	147
La relation thérapeutique gestaltiste	148
<i>Le profil du thérapeute et ses objectifs</i>	148
La thérapie individuelle	154
<i>Les principes de la thérapie gestaltiste</i>	154
<i>Le déroulement de la thérapie</i>	159
La thérapie de couple et de famille	164
<i>La thérapie de couple</i>	165
<i>Les principes de travail avec les couples et les familles</i>	174
Le groupe ou le travail collectif en Gestalt-thérapie	178
<i>Pourquoi faire une thérapie de groupe ?</i>	178
<i>Le déroulement d'une thérapie de groupe</i>	181
<i>Gestalt en groupe ou de groupe ?</i>	183
<i>Comment fonctionne un groupe ?</i>	185
L'essentiel à retenir	191
Chapitre 7 La SexoGestalt	193
Utilisation de la Gestalt en sexothérapie	193
<i>Le désir</i>	196
<i>La SexoGestalt pour une prise en charge psycho-sexologique</i>	198
La roue de l'activité sexuelle	200
<i>Explications</i>	200
<i>Illustrations</i>	202
L'approche thérapeutique du couple, en groupe : la maladie conjugale	204
<i>La SexoGestalt au service du couple</i>	204
<i>Le travail thérapeutique en groupe</i>	212
L'essentiel à retenir	213
Glossaire	215
Bibliographie	219
Contacts	222
Index	223

*À Serge Ginger (1928-2011)
et Anne Ginger (1928-2012),
pionniers de la Gestalt en France.*

PRÉFACE

« Ce qui compte, c'est d'être vrai, et alors tout s'y inscrit, l'humanité et la simplicité. Et quand donc suis-je plus vrai que lorsque je suis le monde ? Je suis comblé avant d'avoir désiré. L'éternité est là et moi je l'espérais. Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite maintenant, mais seulement d'être conscient. »

ALBERT CAMUS, *L'envers et l'endroit*

Les souffrances qui mènent à effectuer un parcours thérapeutique sont très nombreuses : solitude persistante, conflits relationnels, traumatismes de l'enfance, manque d'épanouissement, symptômes encombrants, angoisse diffuse, crises existentielles, etc. Dans cet appel à l'aide, au moins deux espoirs : non seulement nous cherchons à dévoiler ce qui nous échappe – c'est le pari de la lucidité –, mais nous voulons habiter ce que nous percevons et savons du monde – c'est le pari du bien vivre.

Dans le vaste champ des psychothérapies, les différences de perspectives théoriques et de modalités pratiques d'accompagnement sont l'expression de la diversité des souffrances, de la variété des demandes manifestes de ceux qui consultent, et des projets latents qui les sous-tendent.

Parmi les ensembles théorico-cliniques existant, la Gestalt-thérapie est un des plus prometteurs. Fritz Perls, son fondateur, fut un nomade intégratif. Il a assimilé une bonne part de la psychanalyse freudienne puis s'est tourné vers des dissidents comme Wilhelm Reich, Karen Horney, Otto Rank ou Erich

Fromm. Et pendant sa période américaine (notamment lors de son séjour à l'Institut d'Esalen), il s'est nourri de la plupart des thérapies humanistes : le psychodrame morénien^{*1}, la dynamique de groupe, l'analyse transactionnelle*, les groupes de rencontre* rogoriens, la bioénergie*, etc. C'est dire que la méthode qu'il a fondée s'est abreuvée à de nombreuses sources.

Ensuite, comme toute approche, elle s'est spécialisée, mais a su généralement conserver ce pluralisme qui fait sa richesse. Elle insiste notamment et judicieusement sur les éléments suivants : les enjeux de la coprésence et l'exploration des processus intersubjectifs, le passage par l'acte comme voie de dégagement, et la recherche de prise de conscience de ce qui s'actualise dans le présent.

Sur ce dernier point, rappelons un des messages fondamentaux du philosophe Spinoza : « L'éternité, c'est maintenant² ». Il existe en psychothérapie une focalisation sur ce qui se pense et s'éprouve ici et maintenant, et aussi sur ce qu'Horace a nommé le *Carpe diem* (« cueille le jour »). Il s'agirait de vivre dans l'instant, de profiter du moment présent, de prendre les plaisirs comme ils viennent...

Programme apparemment simple mais inaccessible pour la plupart d'entre nous. Car vivre dans l'instant, on ne le peut ! Vivre au présent est un chemin moins utopique mais néanmoins très difficile. Le présent n'est pas une addition d'instantanés mais un courant temporel, une durée qu'on ne peut habiter sans un rapport délibéré au passé et à l'avenir. La centration sur ce qui se vit ici et maintenant est fondamentale mais ne nous dit pas quoi faire de notre vie quand elle n'est pas agréable, quand la douleur ou l'angoisse nous emporte, quand le plaisir est différé ou impossible... « Cueillons le jour » donc, mais ne renonçons pas pour autant à la réflexion, à l'action, aux projets

1. Les termes suivis d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire en fin d'ouvrage.

2. Spinoza, *Éthique*, Garnier-Flammarion, 1993.

de vie ni à ces aspirations spirituelles qu'Épicure appelait des « biens immortels ».

Sachant ne pas rester piégée par les histoires du passé, la Gestalt-thérapie est résolument une pratique du devenir, un accompagnement de l'être en mouvement. Qui plus est, c'est une thérapie pleinement relationnelle que l'on pourrait qualifier de « fraternelle » tant les enjeux affectifs du lien interhumain y sont abordés avec implication et respect.

Mais n'oublions pas qu'une méthode ne vaut que ce que valent les thérapeutes qui l'utilisent. D'autant plus que celle-ci est aussi un mode d'être et un art de vivre, et tous ne sont pas aussi avancés sur ce chemin.

Un mot importe particulièrement dans le vocabulaire de la psychothérapie : c'est le mot « acceptation ». Accepter, c'est accueillir, recevoir, consentir, c'est dire « oui » à ce qui est et à ce qui arrive. Et parallèlement, il s'agit de pouvoir continuer à articuler le mot « non », mais à bon escient, en ciblant davantage son emploi : non à la pensée grognon, non aux plaintes incessantes, non à ce qui alimente les causes de nos souffrances. Ainsi, on désobéit à sa propre nostalgie et on ouvre des brèches vers d'autres aspirations. Programme difficile mais tellement juste !

Pour qui saurait suivre ce programme, pour qui saurait vivre vraiment dans le monde, avec son silence, avec sa neutralité, dans sa pure réalité, l'angoisse pourrait se tempérer, et, avec elle, le besoin de toute thérapie : non parce que nous aurions trouvé un sens, mais parce qu'il aurait cessé de nous manquer. C'est la sagesse ultime de *L'étranger* :

« Vidé d'espoir, devant cette nuit chargée de signes et d'étoiles, je m'ouvrais pour la première fois à la tendre indifférence du monde. De l'éprouver si pareil à moi, si fraternel enfin, j'ai senti que j'avais été heureux, et que je l'étais encore... » (Camus).

On le comprendra en lisant cet ouvrage, la Gestalt-thérapie est une méthode subtile. C'est ce que Chantal Higy-Lang et Charles Gellman, thérapeutes et pédagogues expérimentés, nous montrent avec rigueur et talent.

Alain DELOURME³

3. Docteur en psychologie, psychothérapeute, formateur et superviseur, Alain Delourme est le co-auteur, avec Edmond Marc, de *Pratiquer la psychothérapie* (Dunod, 2004), de *La supervision en psychanalyse et en psychothérapie* (Dunod, 2007), et l'auteur de *Construisez votre avenir* (Seuil, 2006).

INTRODUCTION

Cet ouvrage propose à la fois une approche historique des fondements de la Gestalt, pour s'intéresser ensuite aux méthodes et concepts principaux, tout en mettant en lumière les façons de travailler en individuel, en couple et en groupe, ainsi que les diverses utilisations sur le plan personnel, social et institutionnel.

La Gestalt est une approche psychologique originale, associant des techniques aussi bien verbales et émotionnelles que corporelles, comportementales et groupales. Cette association de différentes techniques est une démarche créative par rapport à un mode de fonctionnement en pensée unique. La Gestalt est une thérapie cohérente et intégrative et non une association éclectique de diverses tendances psychologiques et psychanalytiques.

Elle s'intéresse davantage au processus unifiant et intégrateur et permet à chaque praticien de développer son style personnel dans le champ psychologique. La formation et l'expérience des psychothérapeutes gestaltistes leur confèrent un investissement affectif et des qualités de cœur souvent exceptionnelles.

La Gestalt est une méthode confrontante pour le psychothérapeute qui doit aussi s'impliquer, savoir prendre des risques, expérimenter des changements, faire preuve de créativité tout en s'ajustant à la réalité concrète des situations des clients/patients et de leur vécu.

La Gestalt est une thérapie bien sûr, avec ses techniques, ses postures, ses concepts, mais elle est aussi un art de vivre pour le thérapeute et pour le client/patient ! Elle permet souvent de trouver sa voie, son chemin dans un parcours de vie ; elle devient alors une approche philosophique existentielle. Elle ne s'arrête pas lorsque la séance individuelle ou de groupe prend fin, mais*

se poursuit bien au-delà, dans la manière de penser, d'agir, d'appréhender le monde et les individus.

La Gestalt est aussi une intelligence relationnelle : elle permet d'instaurer un contact fort et approfondi avec autrui. C'est une thérapie active, animée, sensorielle, centrée sur le présent et l'avenir et sur la recherche de solutions.

La Gestalt s'utilise également en entreprise et dans les institutions. Des concepts tels que l'approche holistique (voir plus loin le pentagramme de Serge Ginger), le cycle du contact ou encore les évitements et interruptions du contact sont des piliers sur lesquels il est possible de se fonder pour des interventions dans les milieux professionnels et pédagogiques.

Comme le lecteur pourra le découvrir au fil de cet ouvrage, il est possible *pour le client d'expérimenter en paroles, en sensations, en émotions, en imagination, dans un cadre convivial, permissif et sécuritaire.* Ces expériences ont des effets correcteurs et réparateurs. Les étapes expérientielles sont suivies d'étapes d'analyse et de réflexion théorique sur le vécu. *L'accent est principalement porté sur comment changer l'expérience plutôt qu'analyser pourquoi elle dysfonctionne,* et c'est précisément cela qui fait que cette thérapie est si singulière et... efficace !

PARTIE 1

HISTOIRE DE LA GESTALT

STRATÉGIE HUMANISTE : LA GESTALT ACTEUR DU MOUVEMENT EXISTENTIEL HUMANISTE

Au programme

- L'existentialisme
- La psychologie humaniste

La Gestalt est une psychothérapie originale en ce qu'elle aborde la philosophie existentialiste et la psychologie humaniste. Elle se positionne ainsi dans une dimension spirituelle. Elle n'est pas seulement un soin ou une aide psychologique, mais aussi une vision de l'humain et du monde. C'est ce dont il sera question dans ce chapitre.

L'existentialisme

Comme l'indique le célèbre ouvrage de Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*, l'existentialisme est une doctrine qui s'intéresse principalement à l'homme, à son existence et à sa raison

d'être dans le monde. À sa façon et d'une manière assez radicale, Albert Camus a exprimé le leitmotiv de cette philosophie : « *Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux : c'est le suicide. Juger que la vie vaut ou ne vaut pas la peine d'être vécue, c'est répondre à la question fondamentale de la philosophie⁴.* »

Selon cette doctrine, l'existence est la manière proprement humaine d'être. L'homme seul possède l'existence. Plus précisément, il ne la possède pas, il *est* son existence. L'existence se crée elle-même dans la liberté, elle devient. Elle est en ébauche, elle est projet. À chaque instant, elle est plus (ou moins) qu'elle n'est.

Les existentialistes rejettent la distinction entre sujet et objet et déprécient ainsi la connaissance purement intellectuelle. La connaissance ne s'acquiert pas par la raison, il faut plutôt éprouver la réalité. Cette épreuve a lieu dans l'angoisse, par laquelle l'homme saisit sa finitude et la fragilité de sa position dans le monde.

Les thèmes principaux de la pensée existentialiste

Édouard Mounier, dans son ouvrage *Introduction aux existentialismes⁵*, retrace les douze thèmes principaux de cette doctrine. Ce sont les suivants :

- *La contingence de l'être humain* : l'être humain n'est pas un être nécessaire ; chacun de nous pourrait ne pas être. « *L'homme est là, comme ça, sans raison ; il est de trop.* » (J.-P. Sartre).
- *L'impuissance de la raison* : la raison ne suffit pas à l'homme pour l'éclairer sur sa destinée. Il lui faut se conduire aussi d'après son âme profonde, qui est ce que j'appelle le cœur.

4. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe*, Gallimard, 1985.

5. Édouard Mounier, *Introduction aux existentialismes*, Gallimard, 1962.

- *Le bondissement de l'être humain* : l'existentialisme n'est pas une philosophie de la quiétude ; il invite l'homme à faire sa vie par l'effort, en dépassant, transcendant à chaque instant son état actuel.
- *La fragilité de l'être humain* : je suis toujours exposé à me perdre, à me détruire en tant qu'être humain, parce que je n'existe comme tel que par mon effort. D'où un sentiment d'angoisse.
- *L'aliénation* : l'homme qui se perd est aliéné de lui-même; il n'a plus la maîtrise ni la possession de soi.
- *La finitude et l'urgence de la mort* : les philosophes existentialistes réagissent vivement contre notre tendance à nous dissimuler cette vérité primordiale que notre vie va à la mort.
- *La solitude et le secret* : tout être humain a tendance à se sentir solitaire, impénétrable aux autres.
- *Le néant* : c'est tout spécialement l'existentialisme athée qui insiste sur cette idée que l'homme est être-du-néant.
- *La conversion personnelle* : l'homme ne doit pas vivre au jour le jour dans l'insouciance de sa destinée ; il doit accéder à une vie vraiment personnelle et consciente.
- *L'engagement* : l'homme est liberté ; pour faire sa vie, il doit opter, choisir, s'engager par rapport à sa destinée et par rapport aux autres.
- *L'autre* : l'homme constate qu'en réalité il n'est pas seul ; il y a d'autres personnes avec qui il doit vivre. L'être humain, écrit Heidegger, est « être-avec » (*Mitsein*).
- *La vie exposée* : l'homme doit agir, oser, jouer sa vie sous le regard inévitable des autres.