

## Qu'est-ce que la Gestalt-Thérapie?

La Gestalt-Thérapie est née aux Etats-Unis dans les années cinquante, elle est l'oeuvre d'un psychanalyste allemand, Fritz Perls, et d'un groupe d'intellectuels et d'artistes New Yorkais, dont Paul Goodman, écrivain. L'accent y est mis non pas sur l'archéologie du sujet, mais sur les modalités du contact, la manière dont un individu va à la rencontre de son environnement, pour y puiser le nécessaire à sa croissance, ou, à contrario, se limiter ou tomber dans l'impasse.

Le mot *Gestalt*, en allemand, signifie : forme, structure. La Gestalt-thérapie s'intéresse aux formes, aux figures qui émergent sur des fonds, et ce dans une perspective phénoménologique, à la manière dont s'actualise le *self*, qui est l'agent de l'ajustement, ajustement plus ou moins réussi, et qui parfois crée des symptômes et de la souffrance plutôt que de la nouveauté et du bien-être.

L'être humain étant un organisme dans un environnement, la psychologie est le lieu du contact entre eux, et c'est à *la frontière* que se jouent en effet nos existences, et pas seulement de manière intra-psychique. Sans nier l'inconscient, nous n'y portons pas la même attention qu'en psychanalyse, et c'est sur *la manière* que nous centrons notre intérêt et nos observations, plutôt qu'au pourquoi et au passé, bien que rien ne soit à écarter d'emblée dans la relation gestaltiste.

Le gestaltiste n'est pas un spécialiste qui donne des conseils, il n'interprète pas vos dires, il travaille dans une perspective humaniste et en co-construction avec son client\*.

En tant qu'oeuvre plastique, l'approche gestaltiste relève d'avantage de l'art que de la science. Enfin l'approche gestaltiste ne se limite pas exclusivement à la thérapie, elle est également utilisée en formation, développement personnel, animation d'équipes, etc. Des instituts de formation en Gestalt-Thérapie

existent un peu partout en France, ainsi que sur les cinq continents; chacun y développe ses conceptions et un certain style d'approche.

La question de la singularité; du propre *style* de chaque thérapeute est importante pour nous; Il ne s'agit jamais d'appliquer stricto-sensu une théorie, mais d'une démarche *expérientielle*, dans laquelle le thérapeute est lui aussi engagé en tant qu'élément constituant du champ. L'accent y est mis sur le ressenti, l'émotionnel, et ce qui fait figure, à un moment donné, dans la relation thérapeutique et la séance, et qu'il convient de déplier en conscience, et pour d'avantage d'intelligibilité.

Serge Chasson.  
Juillet 2016.

\* Le mot *client* est à prendre ici dans son sens Rogérien: Celui qui vient demander un service.