Masquelier
Savatier

COMPRENDRE ET PRATIQUER LA GESTALT-THÉRAPIE

3e édition

INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :
© Nattapol Sritongcom – shutterstock.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© InterEditions, 2015, 2020

InterEditions est une marque de
Dunod Editeur, 11 rue Paul Bert 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2038-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface à la 1re édition – À quoi sert une préface ? V

Prologue – Au fil de l'expérience IX

Introduction – De la Gestalt à la Gestalt-thérapie 1

Première partie
Fondations

Une approche réunissant des êtres mus par un désir
de changement individuel et social

1. Une proposition innovante 11
2. Naissance et histoire 21
3. Empreintes et filiations 41
4. Racines philosophiques 67

Deuxième partie
Assise théorique

Explorons les concepts clés de la Gestalt-thérapie
avec Fanny, Caroline et Jean

5. Théorie du self 109
6. Théorie de la gestalt inachevée 143
7. La perspective de champ 155

Troisième partie
LA POSTURE DU THÉRAPEUTE

Cultiver l'étonnement et l'incertitude, dans l'accompagnement de Marie, de Paul et de quelques autres…

8. ÊTRE LÀ 181
9. CORPS À CORPS 199
10. DÉCLINER UNE POSTURE 215
11. CO-CONSTRUIRE 227

Quatrième partie
PRATIQUER

Pratiquer la Gestalt-thérapie engage la vie personnelle, sociale, éthique et politique du thérapeute

12. PRIVILÉGIER L'EXPÉRIENCE 249
13. METTRE EN PRATIQUE 255

Conclusion – *Une liberté d'être et de penser* 277
Remerciements 279
Bibliographie gestaltiste 281
Table des matières 285

Préface à la 1re édition

À quoi sert une préface ?

A PRIORI à donner au futur lecteur un avant-goût alléchant – s'il la lit – de l'opus qui suit. Un peu comme la carte d'un restaurant renommé dont le menu est déjà une mise en bouche. N'est-ce pas l'objectif de la table des matières à laquelle, par la dite préface, il faudra ajouter aux « cailles rôties aux figues », « les saveurs de la garrigue », voire même les « délices d'Aphrodite » ?

La préface aura aussi pour objet de rassurer le futur lecteur sur le sérieux et la compétence de l'auteur. Enfin elle précisera et cautionnera les liens entre préfacier et auteur. Celui-ci s'émerveillant de ce que celui-là soit – avec ou sans son intervention – devenu un grand parmi les grands, comme de sa capacité de délivrer un message aussi novateur qu'essentiel. Ces prolégomènes me laissent bien peu de latitude pour développer un effet « cosmétique » qui ajouterait aux « cailles rôties » quelques « saveurs de la garrigue », aussi vais-je vous parler de cet ouvrage et de son auteur au plus près de ma vérité.

Ainsi que l'expose Chantal Masquelier dans son ouvrage, l'apport essentiel de la Gestalt-thérapie consiste en un renversement de perspective aussi radical que l'hypothèse de Copernic déplaçant le centre de l'univers de la Terre au système solaire qui l'englobe : l'être humain n'est

pas une entité solipsiste, mais est inséparable de son environnement avec lequel il est en interaction permanente. De cette conception découle une définition de la santé mentale fondée sur la qualité des échanges avec le monde comme une posture spécifique du psychothérapeute co-créateur avec son patient de la situation dans la séance.

De nombreux auteurs ont traité de la Gestalt-thérapie. Certains tentent d'élaborer une sorte de « digest » théorico-clinique de cette approche de la psychothérapie au risque d'amputer sa complexité, d'autres se sont attachés à développer des aspects théoriques lassant le lecteur qui ne dispose pas des concepts originels. Chantal Masquelier reprend ici avec compétence et érudition les paradigmes fondateurs de la Gestalt-thérapie et ses développements actuels. Très simplement, elle explicite les modes d'interventions qui en découlent.

La lecture de cet ouvrage permettra, me semble-t-il, aux professionnels de la santé comme aux profanes, d'assimiler pas à pas l'approche de la Gestalt-thérapie, ses effets thérapeutiques et ses limites. Rares sont les écrits traitants de la psychothérapie qui s'attachent, au-delà des bénéfices générés, à en dévoiler aussi les écueils.

Je vois dans ce parti pris la manifestation des grandes qualités de Chantal Masquelier : l'honnêteté et la curiosité. Courage et objectivité guident ce texte. L'auteur recense les différents courants actuels de la Gestalt-thérapie. Elle en énumère sans complaisance les points forts comme les implications théoriques. Cet éclectisme n'est pas le fruit d'une seule culture livresque, l'auteur a participé pendant des années à des formations et des séminaires dans les mouvances diverses de cette approche. Sa parole se fonde sur sa longue expérience de thérapeute, d'enseignante, de superviseur et de directrice de la revue *Gestalt*.

Chantal Masquelier parle de ce qu'elle connaît, elle en parle bien. À sa suite, prenez le risque d'opérer une petite révolution dans vos modes habituels de pensée, l'effort en vaut la peine. Passage d'une conception solipsiste de l'humain à une vision holistique. Conception révolutionnaire de la santé mentale et de l'agressivité reconnue comme appétit d'assimilation de l'environnement. Rupture avec l'idée d'une temporalité chronologique : le passé abandonnant son habituel statut causal et le futur son rôle de motivation, ils participent simultanément au champ psychologique à un moment donné, inextricablement tissés à l'environnement présent.

Peut-être serez-vous sensible au champ des possibilités qu'ouvrent les paradigmes proposés par la Gestalt-thérapie ? Je vous le souhaite, et c'est sans fioriture que je vous conseille le menu élaboré par Chantal Masquelier. Le contenu se suffit à lui-même.

Cotignac, octobre 2007

Marie Petit[1]

© InterEditions – Toute reproduction non autorisée est un délit.

1. Marie Petit, a formé et supervisé plusieurs générations de Gestalt-thérapeutes de 1980 à 2010. Elle est décédée à Cotignac (Var) le 12 novembre 2017 à l'âge de 80 ans.

Prologue

Au fil de l'expérience

La Gestalt-thérapie fait ses preuves et poursuit son œuvre. Mon propos de 2008 tentait de clarifier les origines et la spécificité d'une pratique appuyée sur une assise théorique et sur la pertinence de ses fondements philosophiques. Cet ouvrage a rempli sa mission et l'a dépassée puisqu'il est devenu une référence dans la formation des Gestalt-thérapeutes. J'ai repris la plume en 2015 pour actualiser et compléter la présentation de notre approche :

- D'une part, situer les fondements dans l'ambiance des États-Unis des années après-guerre, au moment de la parution de l'ouvrage princeps[1], a permis de citer un courant philosophique prégnant outre-atlantique mais parfois décrié en Europe : « le pragmatisme » qui a vraisemblablement fortement influencé nos fondateurs.
- D'autre part, rendre plus explicite le changement de paradigme proposé par la Gestalt-thérapie, imposant certaines modifications ou précisions dans les formulations, pour insister davantage sur l'indissociabilité du champ organisme/environnement

1. *Gestalt-thérapie*, ouvrage fondateur rédigé en 1951 par Perls, Hefferline et Goodman, traduit par L'Exprimerie, Bordeaux, 2001.

qui propose une alternative à l'individualisme ambiant. Dans cet esprit, les applications pratiques, autrefois reléguées en annexe, ont été intégrées dans la dernière partie de cet ouvrage.

– Enfin, incarner cette orientation par une présence physique fait l'objet du chapitre *Corps à corps*. L'expression corporelle de l'« être au monde » de chacun, ainsi que « l'inter-corporalité » des échanges avec autrui, impacte la relation thérapeutique. Cette attention aux sensations et aux manifestations corporelles rejoint d'autres approches en vogue[1] qui s'inspirent des fondements de la Gestalt-thérapie, notamment du concept d'*awareness* si fécond…

Aujourd'hui, la question est de situer la Gestalt-thérapie au sein de la diversité des thérapies contemporaines et d'ouvrir une réflexion éthique. En effet, nous assistons à un véritable engouement pour le culte du « bien-être » stimulé par les médias, ce qui pose la question de la récupération de la psychothérapie à des fins commerciales. Le mal-être ambiant est à contextualiser dans l'évolution sociétale qui a tendance à valoriser l'individualisme et l'intolérance à la différence. Ainsi, le moindre écart à la norme, sous des manifestations caractérielles et émotionnelles, risque d'être interprété en termes de psychopathologie. Cette tendance contemporaine vise à éradiquer la souffrance en évacuant le sens et la fonction de la maladie. Pour le Gestalt-thérapeute, le symptôme est d'abord un ajustement créateur. S'il s'inscrit dans le long terme et que le patient ne peut faire autrement, cela devient un ajustement conservateur, mais parfois vital car c'est la manière trouvée par le patient pour exister. Ainsi, le symptôme peut avoir une fonction positive, qui alerte l'entourage et amène le patient à demander de l'aide. Dans une attitude phénoménologique, la souffrance fait partie de l'existence, « l'angoisse n'est pas à éviter mais à traverser »[2].

Dans une visée transformative d'un être en devenir, le Gestalt-thérapeute s'appuie sur la singularité de l'expérience de chacun, dans la rencontre avec autrui. Cette insistance sur l'expérience qui se décline

1. Tels la méditation, la Pleine Conscience, le Focusing, la Somatic Experiencing, …etc.

2. Catherine DESHAYS (2012), « Concevoir la maladie mentale en Gestalt-thérapie », in *Le Grand Livre de la Gestalt*, Eyrolles, 2019, p. 161 à 171.

différemment selon les différentes orientations de la Gestalt-thérapie est abordée dans un nouveau chapitre de la dernière partie de cet ouvrage, sous le titre « Pratiquer ». Une ouverture aux recherches actuelles complétera cet apport.

Chantal Masquelier-Savatier
Octobre 2019

© InterEditions – Toute reproduction non autorisée est un délit.

Introduction

De la Gestalt à la Gestalt-thérapie

Qui dit psychothérapie pense à une cure, un traitement, un soin. Mais si la Gestalt-thérapie s'occupe de soigner, que soigne-t-elle ? Elle s'intéresse à la formation et la transformation des Gestalts, à la manière dont les formes se forment et se transforment. Au service de la dynamique de chacun, elle met du relief dans le paysage, fait ressortir les teintes de l'existence, valorise les belles formes, joue avec les figures, secoue les configurations, remue les fonds et les bas-fonds… Pratiquer la Gestalt-thérapie ? C'est donc prendre soin du processus, du mouvement entre figure et fond, de la fluidité dans la succession des formes. Tandis que la Gestalt proprement dite définit l'émergence de la figure, sa signification et sa visée. Le terme de Gestalt, à lui seul, ne comporte pas l'idée de thérapie.

UNE FIGURE EN DÉVOILE UNE AUTRE

Le mot allemand « *Gestalt* » signifie la forme, le contour, la figure… Son sens reste énigmatique et difficile à traduire pour un francophone. Ce terme « couvre une multitude de concepts reliés les uns aux autres, notamment la contenance d'une personne, son allure, sa silhouette,

sa forme, sa figure, une configuration, une entité structurelle et enfin le tout, à la fois plus que la somme des parties et différent de celles-ci »[1]. Une forme émerge, un signe apparaît, un objet devient signifiant, une figure se détache, « une Gestalt se dégage du fond, et par son existence même, donne à celui-ci sa signification »[2]. Le verbe « *gestalten* » est préférable au substantif car il comporte l'idée du mouvement : prendre forme, se constituer, se construire, s'organiser, se structurer. C'est un processus qui se déroule dans le temps. Le rapport entre figure et fond est une sorte de danse, où l'un ne peut exister sans l'autre, où l'un donne sens à l'autre. La signification n'appartient pas à l'objet en tant que tel, mais est relative au contexte et au moment où il émerge ; par exemple si nous considérons un verre d'eau, il n'aura pas le même intérêt selon que j'ai soif ou non, si je suis dans le désert ou sous la pluie, si je suis seul ou accompagné, s'il est isolé ou posé à côté d'un verre de vin… Dans certaines circonstances, le même verre d'eau prend une extrême importance et, dans d'autres cas, il devient insignifiant ou passe inaperçu.

La Gestalt-thérapie nous convie à cette relation entre figure et fond, à la prise de conscience des modalités de cette danse, telle l'alternance des vagues, du creux et du plein… Chaque Gestalt engendre la suivante : une figure en dévoile une autre ! La Gestalt-thérapie s'intéresse au processus de transformation des formes d'instant en instant. À la différence des psychothérapies classiques, elle ne prétend pas faire la thérapie de la « psyché », mais soigner le mouvement, mettre de l'huile dans les rouages, dans l'instabilité d'une recherche esthétique toujours renouvelée.

UNE THÉRAPIE DU CONTACT

Nous voici invités à observer la manière dont ces formes se font et se défont, propre à chacun et variable selon les moments. L'attention porte les phénomènes qui surgissent à la frontière-contact entre soi et le monde. Se concentrer sur les rigidités et les blocages de ces mouvements

1. Laura PERLS (1992), *Vivre à la frontière*, traduction Janine Corbeil, L'exprimerie, Bordeaux 2001, p. 123.
2. Laura PERLS, Suite de la citation, p. 123.

de frontière est la visée du Gestalt-thérapeute, dans l'intention de rétablir la fluidité des échanges. Cette focalisation justifie notre intérêt pour les phénomènes de contact. Comment se passe le contact entre l'environnement et moi ? et puisque l'environnement contient de l'autre, que devient le contact entre moi et autrui ? Les modalités du contact et ses éventuelles interruptions font l'objet de la Gestalt-thérapie, définie par Serge Ginger comme « une thérapie du contact »[1]. Cette notion est cependant subtile, selon Perls et Goodman, « Quand nous parlons de "contact" ou de "prise de contact" avec les objets, nous évoquons à la fois la prise de contact sensorielle et le comportement moteur. Il est probable que, chez les organismes primitifs, la conscience immédiate et la réponse motrice sont un seul et même acte ; ou chez les organismes plus évolués, chez qui il y a un bon contact, on peut toujours mettre en évidence la coopération entre les sens et le mouvement (et aussi le ressenti) »[2]. L'éclairage de Laura Perls permet de différencier deux aspects[3] :

- « Être en contact » est un état de fait : tout organisme, du fait d'exister, est en contact avec l'environnement. Aucun de nous ne peut s'y soustraire. La manière d'être de chacun traduit sa façon singulière de contacter le monde, sans objet spécifique.
- « Faire contact » ou « Prendre contact » est un aller-vers qui engage une mobilisation motrice. Se mettre en contact comporte une mise en action, une sélection, un choix, une intention, un geste et parfois une verbalisation. Cette prise de contact implique un objet et une action spécifique.

Se centrer sur le premier aspect favorise la prise de conscience de la manière d'être en contact, ce qui éclaire la particularité que chacun a d'être au monde sans aucun jugement. S'intéresser au deuxième aspect encourage à développer notre potentiel personnel pour rentrer en contact. Ces deux registres sont complémentaires, mais le second se prête davantage aux expérimentations qui sensibilisent au contact et

1. Serge Ginger (1987), *La Gestalt, une thérapie du contact*, Hommes et Groupes, Paris, 7e édition, 2003.
2. Perls, Hefferline et Goodman (1951), *Gestalt-thérapie*, traduction Jean-Marie Robine, L'exprimerie, Bordeaux, 2001, p. 50.
3. Laura Perls, *op. cit.*, p. 65.

© InterEditions – Toute reproduction non autorisée est un délit.

aux exercices qui poussent à agir pour provoquer un changement. Ainsi Frederik Perls, le fondateur officiel de la Gestalt-thérapie, excellait dans la pratique de mises en action révélatrices et mobilisatrices. Son côté provocateur lui faisait considérer toute élaboration théorique comme du « *bullshit* », c'est-à-dire de « la foutaise », et il encourageait ses clients à « *loose your mind* », c'est-à-dire à « lâcher leur mental », pour vivre pleinement l'expérience. Cependant lui-même avait accompli un parcours de psychiatrie, de psychanalyse et de recherche en psychothérapie de plus trente années ; il pouvait s'autoriser à laisser la théorie au second plan pour être complètement présent à l'ici et maintenant…

Cette posture se justifiait dans le contexte des années *sixties* aux États-Unis, durant lesquelles la psychothérapie était menacée d'un côté par le dogmatisme de la psychanalyse et de l'autre par le déterminisme du comportementalisme.

RIEN N'EST PLUS PRATIQUE QU'UNE BONNE THÉORIE !

Aujourd'hui nous sommes dans un autre contexte où la Gestalt-thérapie a besoin d'asseoir sa crédibilité en francophonie. Nous souscrivons aux propos de Kurt Lewin, disciple et promoteur de la Gestalt-psychologie, lorsqu'il affirme que « rien n'est plus pratique qu'une bonne théorie ! ».

Dans cet ouvrage, nous avons la prétention de montrer que la Gestalt-thérapie ne se réduit pas à des expérimentations efficaces, mais qu'elle s'appuie sur une vision du monde fondée sur la philosophie phénoménologique et sur des bases théoriques multi-référentielles mais cohérentes. Les références conceptuelles permettent un va-et-vient théorico-clinique qui vient nourrir la pratique du psychothérapeute. Notre objectif est à la fois de :

- situer la Gestalt-thérapie dans une filiation philosophique et psychologique, et ainsi mettre en figure son originalité dans le contexte des psychothérapies contemporaines ;
- donner quelques points de repères théoriques, cliniques et méthodologiques qui fondent la posture du Gestalt-thérapeute.

Répondant à cette double visée de *comprendre* et de *pratiquer*, ce manuel pourrait inspirer le devenir de tout apprenti psychothérapeute, et confirmer l'assise de tout thérapeute en exercice, incarnant cette formulation chère à Marie Petit, que pour chacun d'entre nous : « Mon meilleur outil, c'est moi-même ! »[1].

1. Marie Petit emprunte cette idée à Michel Katzeff, Gestalt-thérapeute belge décédé en 1992. Marie, qui a eu la délicatesse de préfacer cet ouvrage, est analyste jungienne, Gestalt-thérapeute, didacticienne et superviseur reconnue par tous les Instituts francophones, auteur de *La Gestalt, thérapie de l'ici et maintenant,* Retz, Paris, 1976.

© InterEditions – Toute reproduction non autorisée est un délit.

Partie

I FONDATIONS

Une approche réunissant des êtres mus par un désir de changement individuel et social

La Gestalt-thérapie est subversive. Elle révolutionne les schémas pré-établis et bouleverse nos habitudes de pensée. Nous plonger dans l'histoire des idées nous permet de découvrir que sa démarche s'enracine dans une tradition philosophique. La vision holistique de l'homme, non séparé de l'univers, est le fondement de cette approche. Ce principe essentiel a des répercussions multiples dans les sciences humaines et sociales, plus particulièrement dans le domaine de la santé où il engage la posture du psychothérapeute. Partir explorer l'origine et les filiations donne des fondations, mais la posture elle-même ne se fonde que dans l'expérience.

1

UNE PROPOSITION INNOVANTE

HYPOTHÈSE DE BASE

L'homme est inséparable de l'environnement. Il appartient au monde qui l'inclut. Il influence son entourage en même temps qu'il est influencé. Organisme et environnement sont donc indissociables. Tel est le message essentiel de la Gestalt-thérapie, transmis par ses fondateurs Fritz et Laura Perls, auxquels s'associent bientôt Paul Goodman et quelques autres. Cette proposition apparemment naïve implique un regard particulier sur le cours des événements. En effet, cette conception unitaire du « champ organisme/environnement » vient bousculer la conception traditionnelle d'un individu séparé, vu comme une entité isolée soumise à des aléas extérieurs. La vision gestaltiste met l'accent sur la manière singulière de chacun d'être au monde et de contacter ce monde, ouvrant une possibilité féconde de mouvements et d'ajustements de frontière-contact, dans un va-et-vient continu entre le dedans et le dehors, entre le moi et le non-moi.

Les auteurs de « Gestalt-thérapie » démarrent l'ouvrage qui fonde notre approche par cette notion de *champ organisme/environnement* qui définit l'interaction de l'organisme et de l'environnement à l'œuvre dans toute fonction vitale : « Cela n'aurait pas de sens, en effet, de parler d'un animal doté d'un système respiratoire sans prendre en considération l'air et l'oxygène qui l'entourent. Ou de parler d'alimentation sans mentionner les aliments ; ou de la vue sans évoquer la lumière ; ou de locomotion sans la gravitation et le sol où l'on pose ses pieds ; ou de parole sans qu'il

y ait d'interlocuteurs »[1]. Pour ce qui est de l'animal humain, le psychanalyste Winnicott rejoint cette conception par son célèbre aphorisme : « Un bébé en lui-même n'existe pas, il y a un bébé et quelqu'un avec lui » (1964), soulignant ainsi l'extrême dépendance du petit d'homme à l'environnement humain sans lequel il ne peut survivre. La dépendance ainsi mise en évidence est un aspect des échanges entre organisme et environnement.

Le lieu d'échange entre l'organisme et l'environnement est la *frontière-contact* qui à la fois relie et différencie, telle la peau, seul organe des sens qui permet à la fois de contacter et d'être contacté. Nul ne peut en effet toucher sans être touché : « Le contact, c'est le toucher touchant quelque chose »[2]. Ainsi conçu, le contact est l'expérience première, car l'organisme est continuellement en train de contacter l'environnement. L'individu est toujours en contact, qu'il le veuille ou non ; ce contact concerne l'environnement global, et pas seulement le contact à autrui. Comme l'exprime Jean-Marie Robine, l'expérience de contact précède la relation : « le contact ne désigne pas encore la relation, mais simplement ce qui articule le sujet avec ce qui est non-moi, humain ou objectal »[3]. Le Gestalt-thérapeute s'intéresse aux modalités et aux fluctuations de ce contact. Il est amené à reconnaître l'expérience de l'autre à cette frontière-contact.

Ce processus de contact est vital : « L'organisme survit grâce à l'assimilation de la nouveauté, au changement, au développement »[4]. Il est fortement mobilisé car l'environnement est perpétuellement changeant : « Fondamentalement, le contact, c'est la conscience (*awareness*) de la nouveauté assimilable et le comportement dirigé vers elle ; c'est aussi le rejet de la nouveauté inassimilable »[5]. L'*ajustement créateur* désigne cet élan qui pousse l'organisme à s'adapter continuellement à la nouveauté. Il s'agit d'un double mouvement permanent. La transformation est réciproque : « Je ne peux transformer le monde, sans me transformer ». Cette nécessité

1. P.H.G., *op. cit.*, p. 50.
2. P.H.G., *op. cit.*, p. 81 à 100.
3. Jean-Marie ROBINE, « Le contact, expérience première », in *Gestalt-thérapie, la construction du soi*, L'Harmattan, Paris, 1998.
4. P.H.G., *op. cit.*, p. 52.
5. P.H.G., *op. cit.*, p. 52.