

# Introduction

## ***Gestalt, vous avez dit « Guèch-talt » ?***

À la lecture du mot Gestalt, vous avez sans doute perçu comme un parfum d'exotisme. À son énoncé, vous pourriez entendre un décalage entre sa prononciation (« Guèch-talt ») et son orthographe. Si le mot vous a déstabilisé, si vous avez cherché des repères, vous avez effectué sans le savoir un premier acte gestaltiste. À travers vos connaissances et vos perceptions sensorielles, vous avez tenté de donner un sens, une forme à un ensemble perçu, à une expérience, à une « Gestalt ». Mais qu'est-ce qu'une Gestalt ?

En fait, ce mot d'origine allemande est issu du verbe *gestalten* qui signifie « modeler, mettre en forme, ou donner une structure signifiante ». Pour simplifier, on appelle *Gestalt* une forme, qu'il s'agisse d'un paysage, d'une situation, d'une expérience, de l'histoire de votre propre vie, etc. D'un bloc de terre brute, de multiples formes peuvent émerger selon le sculpteur qui le modèle. De la même manière, chaque perception du monde (intérieur ou extérieur) est absolument unique. Il n'y a pas de modèle universel pour vivre sa vie et lui donner une structure cohérente, signifiante et satisfaisante pour chacun de nous. D'un point de vue gestaltiste, il nous appartient de favoriser l'épanouissement de notre personnalité et de construire notre



propre modèle existentiel. Autrement dit, de donner à notre vie un sens et une forme uniques qui nous conviennent.

« Jusque-là, tout va bien », pourrions-nous dire. Si ce n'est qu'à travers notre éducation et certaines expériences de vie difficiles, nos potentialités ont parfois été limitées. Certains ont endossé des rôles et des masques pour répondre aux attentes extérieures, d'autres se sont coupés de leurs émotions et de leur ressenti, d'autres encore se sont égarés dans l'oubli d'eux-mêmes et de la communication. Tous, à un moment ou un autre de notre vie, par conformisme ou par contrainte, nous avons dû rogner nos ailes et réduire nos potentialités.

## ***Redéployer ses ailes***

Que propose la Gestalt pour nous aider à retrouver notre véritable dimension ? Elle favorise la croissance et l'évolution d'une personne dans le repérage des fixations, blocages et distorsions qui se sont inscrits dans son système relationnel. On entend par relation, sa manière d'être en contact avec elle-même, avec son environnement, avec le monde. « Redéployer ses ailes », réinvestir notre liberté d'être commence par retrouver ou affiner la conscience de notre corps, de nos sensations, de nos émotions... à travers l'écoute de nous-même.

La Gestalt favorise donc la présence à soi-même et le contact avec les autres. Dans un travail thérapeutique, elle s'attache à mettre en lumière la manière dont une personne est en présence d'elle-même — dans toutes ses dimensions — et consciente de son propre fonctionnement. Elle met aussi en évidence les phénomènes relationnels qui se manifestent avec le thérapeute. La plupart du temps, les difficultés extérieures



se répètent dans le cadre de la relation thérapeutique. Cette reproduction, mise en lumière et accompagnée, va représenter un levier d'évolution et la possibilité de faire émerger une nouvelle dynamique existentielle et relationnelle.

Le thérapeute gestaltiste développe une écoute impliquée et chaleureuse. Sa posture est essentiellement humaniste<sup>1</sup>, il favorise le développement de la personne et de ses facultés, sa liberté et son autonomie.

La philosophie gestaltiste se veut humaniste, dans le sens où elle privilégie l'individu, sa liberté et le respect de ses propres choix. Bien sûr, ces choix ne peuvent être effectués que si nous nous appuyons sur une connaissance suffisante de nous-même, de notre fonctionnement et de notre environnement. Ainsi, dans toute thérapie humaniste dont la Gestalt, l'épanouissement humain devient un but. Et c'est à chaque individu qu'il appartient de découvrir ce que recouvre cette notion d'épanouissement.

## *S'écouter pour communiquer*

La souffrance, le mal de vivre, l'absence de repères sont à l'origine de la plupart des démarches thérapeutiques. Mais ces dernières années ont vu l'émergence d'une demande prégnante : comment sortir de la difficulté à créer du lien, et comment vivre

---

1. La psychologie humaniste a pris forme au XX<sup>e</sup> siècle, dans les années soixante. Il s'agissait de redonner une place centrale à la personne dans les recherches en psychologie. Cette approche favorise les choix individuels et le développement de la conscience pour accroître l'épanouissement d'un individu.



une communication satisfaisante ? En multipliant les moyens de communication technologiques sophistiqués, notre monde dit « moderne » a aussi généré un effet de rupture dans la relation simple, essentielle avec nous-même et avec les autres.

La possibilité d'être reliés en permanence par les téléphones portables, Internet, les relais d'images tout autour de la planète offre bien sûr un aspect attrayant et pratique. Il semble que tout soit mis en œuvre pour que nous ayons le sentiment de ne rien manquer et que personne ne nous manque. Tout va très vite, tout semble possible et sans limite, mais paradoxalement le sentiment d'être isolé et limité s'accroît. La plupart d'entre nous ressentent une déstabilisation croissante face à un monde dont nous perdons le sens, face à la diminution de véritables liens, et à l'appauvrissement de la communication dans ce qu'elle a d'essentiel. À quoi sert de maîtriser toujours plus l'espace et le temps si notre « qualité d'être » nous échappe et si la simplicité de vivre la relation ne nous est plus accessible ? La société actuelle propose une philosophie essentiellement basée sur l'avoir au détriment de l'être.

Il est vital de renouer avec une communication et un contact impliqués, authentiques et chaleureux. Dans cette démarche active de l'écoute de soi et de l'environnement, la Gestalt s'offre comme un outil d'évolution et un art de vivre. Elle favorise un échange plus conscient, investi et dynamique avec soi-même, avec la vie et avec les autres.

Ce livre se propose de rendre accessibles la philosophie et les outils de la Gestalt-thérapie à un large public, qu'il s'agisse de débutants, d'étudiants en Gestalt ou en d'autres méthodes thérapeutiques, et de ceux qui s'intéressent au développement personnel. Il n'a pas pour objet d'approfondir la théorie



gestaltiste mais d'en présenter les lignes principales. Il est émaillé d'exemples cliniques afin de rendre plus attrayants et vivants ses principaux concepts.

Aucun livre ne remplacera jamais un vécu expérientiel. Ce n'est pas dans un ouvrage sur la Gestalt que vous éprouverez la qualité du contact gestaltiste. Mais tout comme un livre de voyages peut faire naître le désir d'un ailleurs, je souhaite que celui-ci suscite l'envie de re-nouer avec une véritable présence à vous-même et aux autres, comme le propose la Gestalt-thérapie.

Pour aborder une discipline, il est toujours intéressant de découvrir la vie de ses créateurs, ce que propose le chapitre 1. Dans le chapitre 2, nous ferons un tour d'horizon des principaux concepts philosophiques et théoriques. Et nous pourrons aborder la méthodologie, la description de certains outils utilisés en Gestalt-thérapie dans le chapitre 3. Si l'aventure de la Gestalt vous tente, vous trouverez des informations pratiques dans le chapitre 4, et la description d'un cursus de formation de Gestalt-thérapeute en fin de livre.