

Martine Périou

Découvrir la Gestalt- thérapie

Préface de Serge Ginger

INTERÉDITIONS

Maquette intérieure : Yves Tremblay
Maquette de couverture : Delphine Dupuy

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 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autori-

sation 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).



© InterEditions, 2018
InterEditions est une marque de Dunod
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-1913-8

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.

C'est un plaisir pour moi que de présenter au public ce nouvel ouvrage de Gestalt-thérapie – qui vient très heureusement compléter une bibliographie francophone, riche déjà de 75 livres ou chapitres de livres, ainsi que de 1 600 articles.

La Gestalt est, en effet, en pleine expansion dans le monde entier, et tout spécialement dans notre pays. Elle est devenue, en quelques années, le prototype des psychothérapies humanistes existentielles, et s'avère être une des approches les plus demandées actuellement, en tant que psychothérapie proprement dite, mais aussi en tant que méthode de développement des ressources personnelles. Elle est ainsi pratiquée à titre individuel, en petit groupe ou dans le cadre d'entreprises, soucieuses d'augmenter leur productivité par l'optimisation de la créativité et des relations humaines. Son essor régulier semble pouvoir s'expliquer par l'approche globale de la Gestalt – qui intègre harmonieusement plusieurs courants contemporains occidentaux (phénoménologie, existentialisme, psychanalyse) avec la sagesse orientale (zen), en tenant compte des cinq dimensions principales de l'homme : physique, émotionnelle, cognitive, sociale et spirituelle. De plus, elle prend en considération à la fois les phénomènes intra-personnels, inter-personnels et trans-personnels. Elle s'intéresse, bien entendu, au passé (Gestalts inachevées), mais surtout au présent et au futur, accompagnant ainsi le changement.

Cet ouvrage présente la Gestalt-thérapie d'une manière particulièrement claire, dans un langage à la fois simple, accessible

et précis, en restant fidèle aux principes fondamentaux de cette approche – finalement plus complexe qu'il n'y paraît parfois au premier abord. Il permet ainsi au plus grand nombre de Découvrir la Gestalt-thérapie, dans sa richesse et ses subtilités, et surtout dans son actualité « postmoderne », qui revalorise le regard subjectif de chacun sur le monde en chaos qui l'entoure, en cherchant à lui conférer un sens, un sens associant l'individu et son environnement mouvant.

Martine Périou souligne, tout au long de ce livre introductif, la philosophie générale de la Gestalt-thérapie, sans jamais la réduire à certaines de ses techniques – qui l'ont parfois caricaturée. Il en est ainsi, par exemple du recours éventuel à « la chaise vide » pour incarner, sur un mode psychodramatique, un interlocuteur imaginaire, ou encore de l'utilisation occasionnelle d'une catharsis émotionnelle, d'inspiration néo-reichienne.

On saisit bien l'originalité spécifique de cette approche qui souligne l'importance du champ, puisque tout organisme vivant ne peut se concevoir sans son environnement. Le patient ou « client » est notamment en interaction permanente avec son partenaire psychothérapeute, qui exploite sur un mode thérapeutique la richesse de son contre-transfert, dans une implication contrôlée, tout au long du processus en cours.

Le livre est enrichi de vignettes cliniques, tirées de l'expérience personnelle variée de l'auteur, qui travaille depuis de nombreuses années en cabinet privé, comme dans plusieurs institutions de traitement et de formation.

Je connais Martine Périou depuis près de 20 ans et j'ai eu l'occasion d'apprécier sa recherche permanente d'authenticité, associant un enthousiasme militant à une exigence de rigueur et de compétence, sans cesse affinée au contact de nombreux formateurs, français et étrangers.

Tout en pratiquant son art dans le cadre libéral individuel (auprès d'adultes, d'enfants et d'adolescents), comme dans le

cadre institutionnel d'un organisme d'aide à des jeunes en grande difficulté sociale, ainsi qu'en groupe (au sein de l'École Parisienne de Gestalt ou EPG), Martine Périou poursuit ses recherches en tant que psychothérapeute, formatrice et superviseur. Cet ouvrage reflète donc, non seulement des connaissances livresques, mais surtout une longue réflexion, nourrie de l'expérience quotidienne – qu'elle a su nous faire partager en toute simplicité.

Je ne doute pas que le lecteur sera nourri dans le plaisir, et impatient d'expérimenter directement par lui-même cette psychothérapie de notre temps... s'il n'a pas eu la chance de la goûter déjà.

Serge GINGER

Fondateur de l'École Parisienne de Gestalt (EPG)

Table des matières

Préface de Serge Ginger	3
Introduction	9
1. Histoire et origine de la Gestalt-thérapie	15
Aux sources de la Gestalt-thérapie	15
Les bases théoriques	26
Scission et vagabondage	32
La gloire d'un rebelle	34
2. Philosophie et théorie de la Gestalt-thérapie	39
Racines philosophiques et conceptuelles	39
Principes théoriques	53
3. Méthodes et techniques de la Gestalt	73
Rappel philosophique	73
Quelques outils gestaltistes	96
4. Comment pratiquer la Gestalt ?	109
Découvrir la Gestalt-thérapie	109
Différents champs d'application	125
Conclusion	131
Carnet pratique	133
La formation en Gestalt-thérapie	133
Adresses utiles	141
Code de déontologie résumé de l'EAP	144
Charte des usagers de la psychothérapie	149
Bibliographie	151
Glossaire	153

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.

« Jusqu'à-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.