

Les Gestalt-thérapeutes, un réseau professionnel sur lequel compter

Quelque 600 thérapeutes exercent la Gestalt-thérapie en France, en cabinet libéral ou en institution.

Un réseau de professionnels dont la formation, la psychothérapie personnelle et l'adhésion à un code de déontologie affiché sont le gage d'une pratique rigoureuse et sans cesse remise à l'ouvrage par une supervision et une formation continues.

Eclairages sur un métier dont l'utilité n'est plus à prouver puisque quatre millions de personnes (soit 8% de la population française) ont eu recours à un psychotérapeute pour surmonter leurs souffrances psychosociales : dépression, stress, chômage, isolement, conflits conjugaux, familiaux ou professionnels, traumatismes...

Qu'est-ce qui caractérise la pratique d'un Gestalt-thérapeute ?

Une des caractéristiques du Gestalt-thérapeute est d'être présent et impliqué dans une posture rigoureuse qui s'appuie sur la conscience, d'instant en instant, de ce qui se passe dans la séance avec son patient. Le Gestalt-thérapeute accompagne la personne pour qu'elle acquière et développe elle aussi cette conscience.

Prenons un exemple : un client nous rapporte une expérience difficile qu'il a vécue avec son patron au cours d'une réunion : « Il m'a parlé d'une façon que je trouve irrespectueuse... Mais... tout cela n'est pas très important, il s'agit d'être plus intelligent que lui ». Il accompagne son dire en se tordant les mains. Le thérapeute pourrait alors intervenir en lui faisant remarquer ce qu'il fait avec ses mains et l'inviter à explorer la sensation et l'émotion éventuelle qui lui sont associées, ou encore il pourrait dire : « Selon vous, il s'agit d'être plus intelligent que lui... Je peux cependant imaginer que ce que vous avez vécu est difficile... »

Par cette intervention, le thérapeute invite le patient à être attentif à la tristesse ou la colère qu'il a pour habitude de ne pas considérer.

Dans cet espace, de rencontres en rencontres, en explorant ensemble les situations de sa vie passées toujours douloureuses et celles du présent source de difficultés, va se tisser une relation où la personne va expérimenter de nouvelles façons d'appréhender le monde et de s'ajuster progressivement aux expériences multiples de la vie, avec le sentiment de « prendre ou de reprendre sa vie en mains ».

Comment se passe une séance de Gestalt-thérapie ?

Les séances se passent en face à face et le thérapeute dialogue avec son patient. La première fois qu'une personne vient consulter, le Gestalt-thérapeute explore avec lui sa demande, la clarifie et répond à ses questions. Ensuite, il pose le cadre de la relation thérapeutique: rythme et durée des séances, durée, tarif, respect des rendez-vous et modalités de la fin de thérapie. Toutes ces informations sont énoncées au patient lors de la première séance. Si le thérapeute et la personne qui consulte sont d'accord, le travail thérapeutique peut commencer.

La personne est accueillie telle qu'elle est, avec ses zones de fragilité et d'insécurité sans jugement ni référence à un modèle de comportement. Le thérapeute invite son patient à exprimer tout ce qui est présent pour lui : ce qui occupe ses pensées, ses préoccupations, ses états d'âme, une intuition, un sentiment, une sensation, un rêve, une expérience heureuse, une satisfaction éprouvée, ou une situation : son travail, sa famille, un film qu'il a vu, ... Tout sert de base de travail pour le thérapeute qui va aider son patient à prendre conscience des différentes facettes de son vécu, à mettre en mouvement ses représentations, à progressivement reconnaître et accueillir ses sensations et émotions, à identifier son « besoin ou aspiration du moment », puis à trouver de nouvelles formes d'interactions avec son environnement.

Au fil du travail thérapeutique, le patient prend conscience qu'en mobilisant ses ressources, il bénéficie d'une plus grande liberté et d'une plus grande autonomie dans ses choix de vie.

La gestalt-thérapie, pour qui ?

La Gestalt-thérapie s'adresse à toute personne, adultes, adolescents ou enfants, selon la spécialisation du Gestalt-thérapeute, qui pourra proposer un travail en individuel, en couple, en famille, mais aussi un travail de groupe, en fonction des besoins exprimés. La Gestalt-thérapie peut accompagner chaque problème de la vie : timidité, séparation difficile, sentiment d'exclusion, troubles psychosomatiques, anxiété, troubles alimentaires, impasse existentielle, problèmes relationnels... Cette démarche peut donc s'adresser à toute personne en recherche de soi ou en souffrance ayant besoin d'une aide pour traverser un moment de crise ou de déséquilibre dans sa vie personnelle, sociale ou professionnelle.

Si la situation le nécessite, le Gestalt-thérapeute travaille dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire, incluant le médecin généraliste ou un psychiatre, si, par exemple, un soutien par antidépresseurs s'avère nécessaire.

En savoir plus sur la Gestalt-thérapie

1°) Qu'est-ce que la Gestalt-thérapie ?

Gestalt vient du verbe allemand « gestalten » signifiant « mettre en forme, donner une structure ».

Née dans les années cinquante aux Etats-Unis, elle est arrivée en Europe dans les années 70.

S'inscrivant dans le courant de la psychologie humaniste, existentielle et relationnelle, elle vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. La Gestalt-thérapie ne limite pas l'humain à une vision individualiste, mais s'intéresse aux interactions de l'individu avec ses environnements, qu'ils soient personnels, professionnels ou sociaux.

Elle a de l'Homme une vision holistique et favorise le dialogue constant entre pensées, émotions et sensations corporelles.

Il existe aujourd'hui plusieurs courants issus des travaux de recherche et des pratiques de la Gestalt-thérapie. Certains mettent l'accent sur la phénoménologie, la philosophie, l'existentialisme, la dimension corporelle et sa dynamique. D'autres font des passerelles entre la psychanalyse et la théorie de la Gestalt-thérapie.

2°) Formation du Gestalt-thérapeute

Le cursus de formation dure 5 ans – 1000 heures réparties en 3 cycles – validé par un contrôle des connaissances et la rédaction d'un mémoire théorico-clinique. Cette formation longue – hors psychothérapie personnelle d'un minimum de 3 ans exigée – permet l'intégration des fondements de la Gestalt-thérapie, autant sur un plan théorique qu'expérientiel et vise à articuler pratique clinique et théorie. Parallèlement, l'étudiant doit valider une formation en psychopathologie et s'engager à suivre une supervision permanente.

Par ce long processus, le Gestalt-thérapeute va acquérir un savoir, mais aussi un savoir-faire et un savoir-être, compétences qu'il ne cesse de développer par une formation continue.

3°) Déontologie et Gestalt-thérapie

Le Gestalt-thérapeute diplômé s'engage sur un plan déontologique dans le but de protéger le patient et de favoriser le travail thérapeutique. Le code de déontologie exige du Gestalt-thérapeute de s'abstenir de tout abus de pouvoir vis-à-vis du patient, de continuer à se former et de reconnaître, le cas échéant, les limites de la prise en charge qu'il peut proposer.

Le Gestalt-thérapeute travaille selon les règles de la confidentialité et du secret professionnel. Son attention première est tournée vers son patient, sa dignité, son intégrité et sa liberté de choix.

4°) La Gestalt-thérapie en chiffres

Quelques 600 thérapeutes exercent la Gestalt-thérapie en France, en cabinet libéral ou en institution. Une quinzaine d'écoles et d'instituts privés forment les Gestalt-thérapeutes : Bordeaux, Brest, Grenoble, Lille, Lyon, Nantes, Paris, Rennes, Toulouse auxquels s'ajoutent des instituts francophones avec lesquels la France collabore : en Belgique, au Québec et en Suisse.

5°) Où trouver un Gestalt-thérapeute ?

- Organismes professionnels : CEG-T (www.cegt.org) et SFG (www.sfg-gestalt.com)
- Annuaires des Ecoles et Instituts de formation à la Gestalt-thérapie en France, Belgique, Canada, Suisse ...