
Impressions de Rome

RETOUR DU SEMINAIRE SUR LA RECHERCHE EN GESTALT-THERAPIE ORGANISE PAR L'EAGT (EUROPEAN ASSOCIATION FOR GESTALT THERAPY) ROME, MAI 2014

De retour de Rome où se tenait le séminaire sur les méthodologies de recherche en Gestalt-thérapie, le comité français de la Commission Mixte Recherche (CMR) de la SFG et du CEGT a rapporté quelques notes prises sur le vif.

Sans prétendre à l'exhaustivité, quatre membres de la CMR (Vincent Beja, Florence Belasco, Pierre Yves Goriaux, Lynne Rigaud) partagent ici leurs «impressions» de Rome.

La brochure du séminaire était alléchante et la salle était comble. Des gestaltistes venus de toute l'Union européenne, sans parler de la Russie, de la Norvège, des Etats Unis, du Mexique ou d'autres pays étaient au rendez-vous. Dès les premiers instants l'attention, l'attente et l'enthousiasme régnaient dans la salle. Dans un contexte d'évolution de l'art et de la pratique de la psychothérapie, le séminaire s'est engagé sur les questions que nous sommes nombreux à nous poser aux plans national et personnel. Pourquoi faire de la recherche, et comment faire une recherche respectueuse de l'éthique et de nos valeurs humanistes? Ce qui est clair, c'est que nos méthodes gestaltistes sont appréciées par nos clients. Nous, praticiens en sommes témoins, mais cela ne saurait suffire à établir une preuve d'efficacité et nous sommes en danger d'être de plus en plus marginalisés par notre manque de visibilité vis-à-vis des autres professions, des institutions et du public.

Une façon intéressante d'appréhender ce besoin de visibilité a été mis en avant par Christine Stevens. Elle a parlé de sa motivation à faire de la Gestalt-thérapie un choix disponible pour tous. Permettre un accès à la psychothérapie et à la Gestalt-thérapie sans que les moyens financiers soient un obstacle, voilà qui ressemblerait à un processus plus démocratique. Dans de nombreux pays en Europe, le client qui n'a pas de ressources financières suffisantes passe par un système de santé nationale ou des compagnies d'assurance.

Plus nous serons visibles à travers la recherche, plus nous pourrions convaincre les acteurs principaux de la politique de santé que ce que nous faisons représente une alternative sérieuse à d'autres modalités de traitement thérapeutique comme la thérapie comportementale et cognitive (TCC) qui est actuellement surreprésentée. Ceci pourrait éviter à la Gestalt de devenir une modalité marginale uniquement accessible aux clients privés et payants.

Tout au long du séminaire, des chercheurs bien connus dans notre domaine ont présenté leurs méthodologies, idées et travaux. Quelle joie de constater leur passion, leur talent et leur immense capacité à combiner une approche éthique de la Gestalt et la recherche ! La tension

initiale liée à la compatibilité de la Gestalt et des méthodes de recherche s'est doucement estompée à mesure qu'a pris place la discussion.

Il y avait un sentiment de générosité partagée durant ce séminaire. Les participants se sont réunis dans des petits groupes de discussion et les débats ont été productifs et vivants. Les questions ont été discutées franchement. L'alliance des chercheurs et des praticiens a été très appréciée par les gestaltistes présents. Cette collaboration est porteuse de sens et de perspectives d'avenir pour le développement de la recherche en Gestalt-thérapie. Tout au long de ces journées, s'est dessinée la possibilité d'une véritable place pour le praticien au sein de la recherche. Le développement de méthodologies adaptées au praticien et la possibilité d'un soutien pour des projets de recherche ont été particulièrement sollicités. Le lien et le soutien sont importants dans cette aventure pour ne pas se sentir isolé ou parfois dépassé une fois de retour vers nos pratiques et pays respectifs.

Il y a ainsi la possibilité d'adhérer à des projets européens en cours. Une recherche sur les résultats de la thérapie gestaltiste a été présentée par Christine Stevens offrant des arguments scientifiques en faveur de l'efficacité de la gestalt-thérapie (Stevens, 2011, 2012). Il s'agit du projet CORE (du nom de l'outil CORE: Clinical Outcomes in Routine Evaluation, Evans, C., et al., 2000. Article en français de 2012) qui avait déjà attiré l'attention de la CMR. C'est un projet européen bien abouti, testé, validé et ayant déjà produit des résultats au Royaume uni. La France pourrait s'intégrer à cette collaboration européenne. Christine Stevens s'est dite prête à venir, avec son équipe, rencontrer les praticiens français et nous aider à valider la version française de l'outil CORE. Cet outil permet une mesure subjective du changement obtenu après la psychothérapie, et permet simplement au client d'évaluer à quelle hauteur la Gestalt-thérapie a été efficace pour lui. Nous aimons l'idée que nos clients puissent faire entendre leur voix dans nos recherches.

Ce projet peut être adapté à la pratique libérale, qui est majoritairement la manière dont nous pratiquons la Gestalt-thérapie en France. Pratiquement, l'outil est assez « léger » puisqu'il s'agit d'un auto-questionnaire à remplir par le client en début et en fin de thérapie. Ce projet passe aussi par la création d'un réseau de thérapeutes intéressés pour participer, discuter, échanger ensemble des effets d'une telle recherche sur leur pratique, s'apporter du soutien et renouveler l'intérêt et la curiosité pour sa propre manière d'être thérapeute.

Ce projet collaboratif est déjà en train d'être élaboré en Europe. En France, depuis la parution de l'article de Christine Stevens et al. dans le n°42 de la Revue Gestalt sur les résultats de CORE, la réflexion est en cours.

Sans surprise pour une communauté gestaltiste, l'intérêt pour une recherche explorant nos processus et méthodes était grand. Sept orateurs différents nous ont présenté leurs travaux, avec passion et souci d'éthique et d'humanisme. Il est clair que nous avons besoin de trouver et d'expérimenter des façons nouvelles et créatives d'étendre théorie et pratique, tout en préservant la qualité de contact et de relation avec nos clients. Certaines méthodologies utilisées par la recherche qualitative nous ont paru respecter ceci. A partir de nos séances thérapeutiques nous pouvons générer des données qui peuvent participer à l'élaboration, le développement et l'approfondissement de modèles théoriques utiles pour la Gestalt thérapie. Si on y pense, notre cycle de l'expérience est un modèle développé à partir de l'observation d'un processus et il a été l'objet de nombreuses discussions et refontes. Encore une fois, la plupart des praticiens peuvent participer ; nous avons tous des clients, des relations et sommes tous en processus.

La recherche tchèque (Rihacek, T. & Roubal, J., 2014, article à paraître) a été très applaudie par la communauté gestaltiste. Il s'agit d'une recherche qualitative utilisant une méthode

phénoménologique (la théorie ancrée ou *Grounded Theory*, Glaser et Strauss, 1967, 2010) très adaptée à la posture gestaltiste. Dans cette présentation, l'objectif est de rendre compte de l'expérience que vit le thérapeute gestaltiste au contact d'un client dépressif. Les résultats permettent d'élaborer des concepts à partir des faits observés. Il faut souligner l'alliance très réussie d'un praticien et d'un chercheur, ainsi que la pédagogie avec laquelle la recherche a été expliquée. La finesse d'analyse des entretiens avec les thérapeutes ayant participé aux entretiens de recherche permet d'obtenir des résultats qui sont directement au service de la pratique des praticiens. Pour le gestalt-thérapeute, ces travaux donnent non seulement l'impression de ne pas perdre son âme dans une recherche trop « sèche », mais en plus d'y gagner quelque chose pour sa pratique, avec une ouverture du regard sur le processus. Avec le même type de méthodologie, une autre recherche tchèque (Krajčová, J., & Řiháček, T., 2013) s'est penchée sur le dévoilement (*self-disclosure*) du thérapeute.

Parmi la variété des travaux présentés à Rome, le Professeur Sandell, psychanalyste, a présenté son modèle CHAP (Sandell, 1986). Celui-ci utilise une analyse des entretiens post-thérapie avec les clients pour mesurer différents niveaux de changement en thérapie. Il a également fait la démonstration d'un entretien avec un client. Il a été chaleureusement accueilli et nous avons tous apprécié l'aspect très relationnel de sa technique d'entretien. Le modèle CHAP, par ses qualités, représente une opportunité réelle pour les chercheurs gestaltistes relationnels qui placent le client au cœur du processus de recherche fondé sur le contact individuel. Cette présentation était stimulante par la riche opportunité d'ouverture et de dialogue avec d'autres modalités que cette conférence a commencé d'apporter et par la possibilité d'échanger et de confronter nos idées et modèles.

Peter Schulthess a présenté une étude menée en Suisse sur une période de 8 ans qui compare la Gestalt-thérapie à dix autres approches (PAP-S study, Von Wyl, A., et al., 2013). Cette étude a permis l'élaboration d'une liste de dix interventions considérées comme typiquement gestaltistes (cette question d'identité est une discussion permanente dans tous les pays). Bien qu'ils prêtent à discussion, ces travaux aident à mieux comprendre pourquoi les thérapeutes de différentes modalités ont le même niveau d'efficacité. Il s'avèrerait en fait que la plupart de leurs interventions (entre les 2/3 et les 3/4 d'entre elles) ne sont ni caractéristiques ni dépendantes de leur modalité spécifique.

Pendant sa présentation, Phil Brownell (Etats Unis) nous a expliqué que la reconnaissance de la Gestalt-thérapie (et d'autres approches humanistes) par l'APA (l'association américaine de psychologie) passe par des recherches obtenues à partir de l'« étalon-or » (« *Gold standard* ») des essais randomisés. Ces dernières sont davantage adaptées aux sciences naturelles et à la médecine qu'aux thérapies humanistes. Heureusement, bonne nouvelle pour les gestaltistes : selon l'APA, un équivalent du « Gold standard » pourrait être obtenu en multipliant les études de cas uniques approfondies (*single case time series studies*). Une dizaine de cas utilisant cette méthodologie pourrait ainsi être considéré comme un nombre suffisant pour prétendre au « Gold standard ». Ce projet est encore à l'état conceptuel de pré-projet et soulève un certain nombre de questions de faisabilité en pratique libérale.

Plusieurs français participaient à ce weekend dont quatre de la Commission Mixte Recherche et la question qui, pour nous, demeure ouverte est : comment communiquer en France avec la communauté gestaltiste d'une façon qui prolonge notre débat sur les valeurs éthiques et humanistes et qui, simultanément, nous permette de participer à cette forme émergente et nouvelle de recherche en Gestalt-thérapie, en Europe et dans le monde.

Références :

- Evans, C., Mellor-Clark, J., Margison, F., Barkham, M., Audin, K., Connell, J., & McGrath, G. (2000). CORE: Clinical Outcomes in Routine Evaluation. *Journal of Mental Health, 9*, 247-255.
- Evans, C. (2012). Le CORE-OM (Clinical Outcomes in Routine Evaluation) et ses dérivés. *10 outils, Cahier recherche et pratique de l'ordre des psychologues du Québec, Vol. 2 N°2*, p.12. (sur le site www.ordrepsy.qc.ca)
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research. *Chicago: Aldine*.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2010). *La découverte de la théorie ancrée: stratégies pour la recherche qualitative*. Armand Colin.
- Krajčová, J., & Řiháček, T. (2013). Kdy a jak může sebeodhacení terapeuta pomoci?.
- Rihacek, T. & Roubal, J., (2014). Article à paraître
- Sandell, R. (1986). Assessing the effects of psychotherapy. II. A procedure for direct rating of therapeutic change. *Psychotherapy and psychosomatics, 47(1)*, 37-43.
- Stevens, C. et al (2011) The UK Gestalt Psychotherapy CORE research project: the findings *British Gestalt Journal 20:2* pp22-27
- Stevens, C. et al. (2012) « Recherche en Gestalt-thérapie » Les résultats d'une étude britannique menée avec l'outil CORE, *Gestalt, 2012/2 n° 42*, p. 169-183.
- Von Wyl, A., Cramer, A., Koemeda, M. Tschuchke, V. & Schulthess, P. (2013). The PAP-S (Practice of Ambulant Psycho-therapy-Study), Switzerland: Study Design and Feasibility. Zurich University of Applied Sciences, Zurich.