Les 12 erreurs fréquentes des Gestalt-thérapeutes débutants

Un guide bienveillant pour
bâtir ta posture et ta confiancee

Les Ateliers
DU THÉRAPEUTE

PAR MARIE-ODILE PIRUS

LES ATELIERS DU THÉRAPEUTE + PRO

Marie-Odile PIRUS

Gestalt-thérapeute (CEP) - Coach Professionnelle Certifiée - Superviseure (*)

(*) Plus de 120 jours de Supervision, soit plus de 1200 cas cliniques étudiés. Diplôme Supervision EPG en cours.

Les 12 erreurs fréquentes des Gestalt-thérapeutes débutants

(…et comment les éviter pour pratiquer avec plus de clarté, de confiance et de justesse)

🌿 Introduction

Quand on débute, on a souvent la tête pleine de concepts… et le cœur plein de doutes.

Tu as reçu une formation solide, tu crois en la puissance de la Gestalt, mais en séance, c'est une autre histoire : tu hésites, tu cherches "la bonne chose à faire", tu as peur d'en faire trop ou pas assez, tu doutes de toi… et parfois, tu t'épuises à vouloir bien faire.

Dans ce guide, je partage avec toi **12 erreurs classiques que j'ai observées (et parfois commises moi-même)** chez les praticien·ne·s en début de pratique.

Le but n'est pas de juger, mais de **t'offrir un miroir bienveillant et concret**, pour t'aider à grandir dans ta posture et pratiquer avec plus d'assurance et de liberté.

Tous Droits Réservés © 2025 – Les Ateliers du Thérapeute PRO par Marie-Odile Pirus

⚠ Erreur #1 : Confondre écoute et fusion.

Tu écoutes tellement… que tu disparais et ne réagis plus en face de ton client.

👉**Conséquence pour le client** : Il ne se sent pas contenu, mais plutôt absorbé. La séance peut le laisser confus ou sur-responsabilisé.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Fatigue émotionnelle, confusion des rôles, perte de cadre… voire burnout relationnel à terme.

💡 *Le bon réflexe* :

Reste en contact avec toi. Écouter, oui. Mais en restant différencié·e.

C'est ta présence entière et son expression – à toi ET à l'autre – qui sont thérapeutiques, pas une proximité proche de la fusion.

⚠ Erreur #2 : Chercher à "bien faire" au lieu d'être en contact. (c'est-à-dire : « Faire » versus « Etre »)

Tu veux réussir ta séance, être un bon·ne thérapeute.

👉**Conséquence pour le client** : Il peut sentir une attente implicite de "réussir" la séance avec toi. Cela peut freiner l'authenticité de son expression.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Auto-sabotage, perte de spontanéité, peur chronique de mal faire, sur-adaptation au client.

💡 *Le bon réflexe* :

Reviens à la relation, au ressenti, à l'ici et maintenant.

La Gestalt est d'abord une rencontre vivante, dans le contact - pas une performance technique.

Tous Droits Réservés © 2025 – Les Ateliers du Thérapeute PRO par Marie-Odile Pirus

⚠ Erreur #3 : Ne pas savoir où tu vas avec ton client.

Tu laisses faire… sans cap, sans direction ou stratégie thérapeutique.

👉**Conséquence pour le client** : Il stagne ou repart dans ses schémas sans clarté. Il doute de la pertinence du travail thérapeutique.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Perte de crédibilité, frustration, sentiment d'impuissance ou d'inefficacité. Risque de développer le Syndrome de l'imposteur.

💡 *Le bon réflexe* :

Clarifie un objectif de séance. Même souple.

Une pratique consciente, c'est une pratique qui s'oriente.

⚠ Erreur #4 : Mal gérer le temps de la séance.

Tu termines en speed, ou à l'opposé, en laissant traîner…

👉**Conséquence pour le client** : Il se sent déstabilisé. Le travail est coupé net ou laissé ouvert, sans intégration. N'est pas contenu pas le format de la séance.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Sentiment d'inconfort, débordement, perte de maîtrise de l'espace thérapeutique. Pas de pause = Stress pour la séance suivante avec un client autre.

💡 *Le bon réflexe* :

Structure ta séance. Respecte la durée. Préviens 5-10 min avant la fin. Prévois du temps pour le paiement et la prise de rendez-vous si besoin.

Le cadre temporel fait partie de la sécurité du processus pour les 2 parties.

Tous Droits Réservés © 2025 – Les Ateliers du Thérapeute PRO par Marie-Odile Pirus

⚠ Erreur #5 : Trop parler, ne pas assez sentir.

Tu expliques, tu analyses… mais tu n'es plus dans le contact.

👉 **Conséquence pour le client** : Il reste dans sa tête. Il entend, mais ne transforme pas. Il peut s'ennuyer ou décrocher.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Se couper de l'intuition, s'épuiser à "analyser", rendre le travail trop cérébral, trop cognitif.

💡 *Le bon réflexe* :

Moins de mots, plus de présence.

Privilégie les silences, les sensations, le regard.

⚠ Erreur #6 : Faire à la place du client.

Tu proposes, tu rassures, tu pousses le processus.

👉 **Conséquence pour le client** : Il se déresponsabilise ou se sur-adapte. Il se sent infantilisé.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Sauveur épuisé, culpabilité si ça "ne marche pas", hyper-responsabilité.

💡 *Le bon réflexe* :

Fais-lui confiance. Il a ses propres ressources et son temps de maturation.

Toi, tu tiens l'espace, tu ne portes pas sa solution. C'est ton client qui la porte.

⚠ Erreur #7 : Avoir peur du silence ou craindre la résistance.

Tu paniques, tu relances pour combler.

👉**Conséquence pour le client** : Il ne peut pas aller au bout de ce qui monte. Il ne se sent pas accueilli dans son rythme.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Tension, précipitation, perte de profondeur. Risque de relations superficielles ou trop dirigées.

💡 *Le bon réflexe* :

Le silence est un moment de bascule. Ne le remplis pas. Respire dedans. Habitue-toi au silence et fais-en ton allié : c'est souvent là que quelque chose d'essentiel émerge. Laisse le temps au temps : le temps est ton allié.

⚠ Erreur #8 : Manquer de clarté dans le cadre.

Tu ajustes tout pour "faire plaisir"… et par peur de "perdre le client" si tu respectes ton cadre.

👉 **Conséquence pour le client** : Il teste les limites. Il peut perdre confiance dans la solidité du cadre et abuser le thérapeute, sans conscience qu'il est en train de le faire.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Tensions relationnelles, abus subtils, manque de légitimité et de respect de soi.

💡 *Le bon réflexe* :

Pose un cadre clair dès le départ (durée, tarif, annulations).

Un bon cadre protège et permet d'exister face à son client, il ne rigidifie pas.

Tous Droits Réservés © 2025 – Les Ateliers du Thérapeute PRO par Marie-Odile Pirus

⚠ Erreur #9 : T’identifier à ton client ou à son vécu.

Tu crois que tu vis (ou que tu as vécu) “pareil que lui” et/ou tu veux le sauver.

👉 **Conséquence pour le client** : Il ne se sent plus écouté en tant qu’individu. Il vit un mélange flou, peu contenant.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Contre-transfert non maîtrisé, projections, confusion identitaire et surcharge émotionnelle.

💡 *Le bon réflexe* :

Observe ce qui résonne… mais sans fusion. Nomme le si cela est pertinent ici et maintenant dans la séance POUR ton client. Vérifie que chacune de tes interventions est au service de ton client – en aucun cas pour parler de toi !

Le transfert, le contre-transfert et ta conscience sont des clés dans ta pratique.

⚠ Erreur #10 : Ne pas (assez) connaître la théorie et faire des erreurs de compréhension sur des concepts clefs.

La bibliographie que l’on t’a conseillée est insuffisante… et tu n’as pas assez lu.

Tu te reposes sur ce que l’on t’a expliqué – et parfois mal expliqué – en cours de formation.

👉 **Conséquence pour le client** :

Il peut recevoir une approche approximative ou incohérente, sans fil rouge. Il sent que “ça ne tient pas debout” ou que cela reste en surface, ce qui peut nuire à l’alliance thérapeutique et à l’efficacité du travail.

⚠ **Risque pour le thérapeute** :

Tu stagnes dans tes pratiques, tu passes à côté de phénomènes transférentiels importants, tu te sens limité·e sans savoir pourquoi. Tu peux aussi te décrédibiliser auprès de clients exigeants… ou de collègues plus expérimentés.

💡 **Le bon réflexe** :

Continue à te former. Reprends les lectures clefs. Multiplie les sources (lectures, vidéos, échanges, séminaires) pour ancrer tes bases et enrichir ta palette.

⚠ Erreur #11: Ne pas (oser) proposer des expérimentations à tes clients… et rester assis.

Toutes tes séances se ressemblent et ressemblent davantage à de la psychanalyse qu'à une Gestalt vécue et vivante.

Tu restes assis·e dans ton fauteuil, et ton client aussi.

Tu n'oses pas faire avec lui ce que tu as pourtant expérimenté avec succès, toi-même pendant ta formation : travailler les Gestalts inachevées en expérimentant leurs émergences dans l'ici et maintenant.

👉 **Conséquence pour le client** :

Il reste dans le mental, dans la parole, sans s'impliquer émotionnellement ni corporellement. Il peut tourner en rond ou décrocher s'il ne sent pas de mouvement ou de profondeur réelle.

⚠ **Risque pour le thérapeute** :

Tu te coupes de l'essence expérientielle de la Gestalt. Tu perds en impact, tu doutes de toi, tu passes à côté de situations puissantes qui auraient pu faire basculer la séance… et renforcer ta confiance dans ta pratique.

💡 **Le bon réflexe** :

Appuie-toi sur ta supervision pour repérer les Gestalts inachevées. Ose

proposer des expérimentations simples, ajustées, vivantes. Forme-toi aux Processus Corporels en Gestalt-thérapie pour aller plus loin dans ta pratique.

⚠ Erreur #12 : Ne pas être (assez) supervisé·e.

Tu avances seul·e, tu t'enfermes dans tes automatismes, sans prise de conscience de tes angles morts.

👉**Conséquence pour le client** : Il reçoit une pratique figée, moins ajustée. Il peut se sentir "incompris" dans sa singularité ou dans sa profondeur.

⚠ **Risque pour le thérapeute** : Isolement, stagnation, usure, erreurs éthiques non repérées… voire arrêt de la pratique.

💡 *Le bon réflexe* :

👉 Investis dans ta supervision. Les débuts de pratique sont souvent les plus durs… C'est le moment où on a **le plus besoin de soutien**, mais **pas encore les moyens** de se payer une supervision régulière et suffisante pour tous ses besoins. Garde à l'esprit que la supervision est une ressource, pas un luxe.

C'est un levier de progression, de protection et de soutien indispensable.

Une « bonne » supervision devrait être un investissement -et non une charge- et devrait se rembourser par les clients en cours que tu vas éviter de perdre grâce à elle… ainsi que par les nouveaux clients que tu vas attirer grâce aux conseils pour développer ton cabinet.

✅ Check-list introspective du·de la thérapeute en chemin

Fais le point sur ta pratique avec honnêteté et curiosité.
Coche ce qui t'apparaît aujourd'hui comme axe de progrès, sans jugement sur toi-même.
Ce dont tu as conscience, tu peux déjà commencer à le transformer !

🧱 CADRE & POSTURE

☐ Je pose clairement mes tarifs, horaires et conditions d'annulation.
☐ Je gère bien la durée de mes séances.
☐ J'ai une vision claire de mon rôle de thérapeute.
☐ Je me sens légitime dans ma posture.
☐ J'ai tendance à trop m'adapter ou à faire à la place du client.

👉 PRÉSENCE & CONTACT

☐ Je reste bien ancré·e en séance sans me perdre dans l'autre.
☐ Je laisse la place aux silences sans chercher à tout combler.
☐ Je suis plus dans le contact que dans la performance.
☐ Je parle avec justesse, sans sur-analyser.
☐ Je sais orienter une séance sans rigidité.

🧭 SOUTIEN & ÉVOLUTION

☐ Je suis supervisé·e régulièrement, suffisamment pour répondre à mes besoins.
☐ Je repars de mes supervisions avec des pistes concrètes.
☐ J'arrive à repérer mes erreurs sans culpabiliser.
☐ J'ai identifié certaines de mes croyances limitantes (sur l'argent, la réussite, etc.).
☐ J'ai besoin de soutien pour faire grandir mon cabinet sereinement.

📝 Et maintenant ?

🔷 **Si tu as coché 5 cases ou plus** : tu es lucide sur ton chemin, bravo ! Le moment est peut-être venu de te faire accompagner plus régulièrement.
🔷 **Si tu en as coché 10 ou plus** : la supervision pourrait t'apporter **structure, confiance et progression**.

Tous Droits Réservés © 2025 – Les Ateliers du Thérapeute PRO par Marie-Odile Pirus

🔷 **Si tu as coché “Je ne suis pas (assez) supervisé·e”**, c’est probablement **le premier point à réajuster**.

👉 Envie de passer à l’étape suivante ?

Rejoins **Les Ateliers du Thérapeute – PRO**

👉 Un espace en ligne pour **être soutenu·e, supervisé·e et guidé·e** dans ta pratique, avec rigueur et bienveillance.

🎯 Accès (quasi) hebdomadaire. Tarif accessible. Accompagnement humain et soutenant.

👉Si la formule t’intéresse, c’est simple : remplis ce petit questionnaire en ligne (qui te prendra moins de 5 minutes) et je t’appelle pour en parler de vive voix dès que j’aurai la notification comme quoi tu as rempli le questionnaire. Voici le lien :

https://webquest.fr/?m=230391_les-ateliers-du-therapeute---preparation-de-notre-entretien#element0

👉 NOUVEAU – J’ouvre les portes des Ateliers du Thérapeute !

Il y a quelques années, j’étais à ta place…

🎓 Diplômée en Gestalt-thérapie, en Sexothérapie gestaltiste, pleine d’élan… mais aussi de doutes et de questionnements.

🤦‍♀️ Est-ce que je fais bien ?

- Je continue comment avec ce client la semaine prochaine ?

- Pourquoi je me sens si seule dans cette posture ?

💰 Comment développer ma clientèle sans me trahir ?

Et surtout : à qui poser mes questions sans me sentir jugée ?

Aujourd'hui, après plus de 13 ans de formation, plus de 120 journées de supervision, une triple expertise en Gestalt-thérapie, sexothérapie et coaching professionnel, j'ai décidé de créer l'espace que j'aurais rêvé d'avoir à mes débuts de pratique :

🎯 Les Ateliers du Thérapeute

Un espace de supervision vivante et bienveillante pour :

- Professionnaliser ta pratique
- Développer ta clientèle
- Développer ton Mindset pour vivre (plus) sereinement de ta passion et de ton nouveau métier… car OUI, c'est possible !

👥 Chaque semaine (ou presque), on se retrouve en ligne, en groupe pour :

- Superviser tes cas réels,
- Continuer à apprendre à partir de tes clients
- Échanger sur tes doutes de posture, développer ta confiance,
- Éviter les erreurs de débutant.. qui coûtent cher au final !
- Développer ton cabinet
- Et te soutenir, tout simplement **!**

📚 Tu auras aussi accès à une communauté de pairs (sur Skool), à des ressources pédagogiques et à un accompagnement humain, ancré, sans langue de bois... et sans jugement.

💶 **Tarif de lancement : 97 €/mois**

(équivalent à une seule séance individuelle de supervision en terme de coût, et quasi 7 fois plus de temps passé ensemble).

🎁 **Offre fondatrice réservée à un nombre limité de personnes pour démarrer tout début juillet.**

- Tu es encore en formation ?
- Tu viens de t'installer ?
- Tu veux te sentir plus légitime, plus clair·e, plus soutenu·e ?

Alors tu es au bon endroit !

Je t'accompagnerai avec rigueur, bienveillance et exigence constructive.

👉Si la formule t'intéresse, c'est simple : remplis ce petit questionnaire en ligne (qui te prendra moins de 5 minutes) et je t'appelle pour en parler de vive voix dès que j'aurai la notification comme quoi tu as rempli le questionnaire.

Lien vers le questionnaire :

https://webquest.fr/?m=230391_les-ateliers-du-therapeute---preparation-de-notre-entretien#element0

Les premiers inscrits bénéficieront d'un petit bonus surprise 🎁

Ressources supplémentaires

Lien : Les Ateliers du Thérapeute PRO par Marie-Odile Pirus

- ---