

GESTALT THÉRAPIE

©<http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f4297-la-gestalt-therapie.html>

La gestalt thérapie a été fondée par un psychiatre et psychanalyste allemand dans les années 1950. Thérapie de l'expérience «ici et maintenant», elle s'intéresse beaucoup au contact avec l'environnement et à la responsabilité personnelle.

Qu'est-ce que la gestalt thérapie ?

Gestalt vient du verbe allemand gestalten, qui signifie "donner une structure". Son but ? Elargir le champ de nos possibles, augmenter le sens de la responsabilité et de l'autonomie, réhabiliter le ressenti émotionnel souvent censuré par la culture occidentale et améliorer notre capacité d'adaptation à des êtres ou des environnements différents.

Contrairement à beaucoup d'approches qui tentent d'expliquer le psychisme en termes statiques (le ça et le moi en psychanalyse, les états du moi en analyse transactionnelle), la gestalt thérapie se situe dans une optique dynamique. Elle s'intéresse à l'ajustement permanent entre l'individu et son environnement en perpétuel changement. Selon la gestalt, il est fondamental de comprendre le caractère indissociable de l'unité organisme-environnement. De plus, en gestalt thérapie, l'axe du temps est modifié et la difficulté regardée dans le cadre de "l'ici et maintenant".

Pour qui ?

La gestalt est utilisée en psychothérapie pour des personnes souffrant de troubles psychologiques ou psychosomatiques ou désirant mieux assumer une situation particulière comme un deuil ou une rupture. On peut également avoir recours à la gestalt thérapie en développement personnel, ou au sein de l'entreprise en formation, conseil, ou coaching. En revanche, cette méthode est contre-indiquée pour les personnes trop déstructurées, pour qui il est difficile de faire la différence entre "mettre en scène" et "passer à l'acte".

Comment se déroule une séance ?

Une séance "type", en individuel ou en groupe, se déroule en 3 temps :

- Le patient exprime une difficulté ou une sensation présente.
- Le thérapeute repère les gestes inconscients du patient. Puis il propose de les exagérer, de les mettre en scène. Ces gestes mettent l'accent sur un comportement, la prise de conscience permet de les corriger, de découvrir une difficulté sous un autre angle, de retrouver une émotion enfouie.
- S'ensuit un temps de mise en action : le patient peut, avec l'aide de son thérapeute, expérimenter des pistes pour changer d'attitude si la situation difficile surgit, c'est-à-dire changer ses "habitudes de contact" avec l'environnement. Il apprend à créer des liens entre ce qui vient de se vivre dans le cadre d'une séance et les réalités du monde extérieur.

Combien ça coûte ?

Une thérapie individuelle dure en moyenne deux ans, à raison d'une séance d'une heure par semaine. Les tarifs varient de 50 à 80 €. Pour un travail de groupe, les stages coûtent en moyenne 100 à 150 € la journée.

Les mots de la Gestalt

- L'ici et maintenant

Certaines formes de thérapie, dites de l'amont, sont centrées sur le pourquoi du traumatisme. D'autres courants sont des « thérapies de l'aval » qui cherchent à libérer le comportement, à «

nettoyer les berges », pour lui permettre de couler plus librement. la Gestalt est une « thérapie du courant » du « mouvement » : ce qui est important c'est le processus, plutôt que le pourquoi. la difficulté est regardée dans le cadre de l'ici et maintenant.

- Le cycle de contact

Il décrit les étapes que nous suivons généralement lorsque nous entrons en relation avec une personne, avec un besoin, avec une émotion. Il s'agit du cycle de contact-retrait, c'est-à-dire de la manière dont un besoin émerge à notre conscience, se développe, est satisfait puis s'estompe, pour laisser place à un nouveau besoin.©

<http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f4297-la-gestalt-therapie.html>

Gestalt-thérapie

©<http://fr.wikipedia.org/wiki/Gestalt-thérapie>

La Gestalt-thérapie, aussi appelée Gestalt, est une psychothérapie qui analyse l'expérience "ici et maintenant" et la responsabilité personnelle. Elle fut créée notamment par Fritz Perls, un psychiatre et psychanalyste allemand, émigré en Afrique du Sud puis aux É.-U., son épouse Laura Perls et Paul Goodman. L'ouvrage fondateur est intitulé Gestalt Thérapie; co-écrit avec Paul Goodman et Ralph Hefferline, il est paru en 1951.

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

Description

La Gestalt s'intéresse particulièrement au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions.

Beaucoup d'approches thérapeutiques tentent d'expliquer le psychisme en termes :

- de sous-ensembles (par exemple: le Ça, le Moi et le Surmoi en psychanalyse),
- de grilles d'observation comme les trois états du Moi en Analyse transactionnelle (Parent, Adulte, Enfant),
- de blocages corporels (bioénergie), Rolfing, etc.

Toutes descriptions qui sont, de fait, « statiques ».

La Gestalt-thérapie se situe dans une optique dynamique. Elle s'intéresse au « processus », à l'ajustement permanent entre un individu et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel changement.

Le Gestaltiste parle donc de :

- cycle de contact,
- d'ajustement créateur,
- de forme qui émerge du fond,

qui sont autant de termes qui évoquent le mouvement. La Gestalt-thérapie met l'accent sur la prise de conscience du processus en cours dans l'ici-et-maintenant de chaque situation.

La Gestalt est donc à la fois une théorie, avec des outils d'analyse rigoureux, et surtout une psychothérapie, c'est-à-dire une démarche permettant, dans un cadre donné, d'explorer des difficultés existentielles.

Elle intègre, de manière spécifique, un ensemble cohérent de techniques variées, verbales et non verbales, utilisant la parole, l'émotion, le rêve, l'imaginaire, la créativité, le mouvement et le corps.

Objectifs

Elle cherche à intégrer cinq dimensions principales : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle (cf. le Pentagramme de Ginger).

Son originalité n'est pas dans ses techniques mais plutôt dans son objectif :

- augmenter la capacité d'adaptation à des êtres ou des environnements différents,
- restaurer la liberté de choix.

Elle place le patient comme acteur du changement, et la relation comme moteur de ce changement.

La Gestalt réhabilite le ressenti émotionnel, encore trop souvent censuré par la culture occidentale, en favorisant l'expression. Celle-ci peut se trouver torrentielle aux débuts d'une thérapie et demande donc à être canalisée par un professionnel expérimenté, des cas de décompensation ayant été signalés à ce stade.

Particularité : une focalisation sur le processus

Certaines formes de thérapie sont centrées sur le pourquoi et recherchent l'origine du traumatisme. Ce sont des « thérapies de l'amont » qui en cernant la cause (voire en l'extrayant) se donnent pour objectif d'éliminer les conséquences futures. Les conséquences passées étant par nature non éliminables, mais seulement relativisables.

D'autres courants sont des « thérapies de l'aval » : en laissant de côté les origines de nos blocages, ces thérapies cherchent à libérer le comportement, à « déboucher la rivière » et « nettoyer les berges », pour lui permettre de couler plus librement.

En poursuivant, la Gestalt est une « thérapie du courant » du « mouvement » : ce qui est important c'est le processus, plutôt que le pourquoi. Cette focalisation sur le processus (mot qui signifie progrès, marche en avant, en latin), se retrouve dans le vocabulaire gestaltiste :

- la frontière-contact,
- une Gestalt inachevée,
- les ruptures du contact.

Pour la Gestalt-thérapie la difficulté est regardée dans le cadre de l'ici et maintenant. ce qui est démarche de thérapie de l'émotion.

Bibliographie

- PERLS, F., HEFFERLINE, R., GOODMAN, P. (1979) Gestalt-thérapie. Vers une théorie du Self : nouveauté, excitation et croissance, 288 pages, Stanké
- AMBROSI Jean (1984) La Gestalt thérapie revisitée. 2^o édition 1997. Privat. Toulouse
- MASQUELIER Gonzague (1999) La Gestalt aujourd'hui, choisir sa vie, 3^o édition 2008, Retz, Paris, 148 pages.
- Publié aux USA : Gestalt therapy, Living Creatively Today, Gestalt Press (2006)
- PERIOU Martine (2008), La Gestalt-thérapie, Dunod, collection "Découvrir", Paris, 161 pages. Préface de S. Ginger.
- ROBINE Jean-Marie (1994) La Gestalt-thérapie, Bernet-Danilo, Collection Essentialis.
- ROBINE Jean-Marie (2004) S'apparaître à l'occasion d'un autre, Etudes pour la psychothérapie, L'Express, Bordeaux, 252 pages.
- DELACROIX Jean-Marie (2006) La Troisième Histoire - Patient-psychothérapeute : Fonds et Formes du Processus relationnel, Dangles, 480 pages.

Gestalt-thérapie

- GINGER Serge et Anne (1987) La Gestalt, une thérapie du contact. Hommes et groupes éditeur. Paris, 8e édition (mise à jour) : 2006, 550 pages. Traduit en cinq langues.
- GINGER Serge (1995) La Gestalt, l'art du contact. Guide de poche Marabout, Bruxelles-Paris, 290 p., 10^e édition, 2009. Traduit en quatorze langues.
- GINGER Serge (2006) Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues, éd. Dunod, Paris, 288 p. Traduit en trois langues.
- GINGER Serge et Anne (2008) Guide pratique du psychothérapeute humaniste, Dunod, Paris, 256 p. ; 2e éd. 2009.
- PERLS Fritz (2003) Manuel de Gestalt thérapie, ESF éditeur, Collection Art de la psychothérapie, 128 pages. Traduit par Jean-Pierre Denis. Préface de S. Ginger. 3e édit. 2009.

