

# QUELLE THÉRAPIE ?

## **Faire un travail sur soi...**

Nous souhaitons tous moins souffrir, franchir les obstacles que la vie dresse sur notre parcours, être plus serein, moins angoissé par ce qui nous arrive. Le premier réflexe naturel est de nous tourner vers nos proches pour obtenir des réponses à nos problèmes. Dans certains cas cela peut fonctionner, dans d'autres, cela peut s'avérer une erreur parce que pour pouvoir réellement aider une autre personne, il faut éviter de projeter quoi que ce soit de sa propre histoire ou de ses propres peurs ou conditionnements ou...

Un thérapeute humaniste de l'Approche Centrée sur la Personne, en plus d'une formation approfondie à cette approche, a fait un travail sur sa propre personne qui lui permet d'offrir un cadre sécurisant pour le client qui le sollicite. De plus, il est supervisé par un pair, pour pouvoir assurer cette sécurité de la relation.

Commencer un travail thérapeutique personnel pose la question des raisons qui nous pousse à solliciter une "aide extérieure". Ce qui est possible d'obtenir rapidement c'est un soulagement de savoir qu'un espace existe, avec un professionnel de la relation d'aide, qui est là pour nous écouter, pour accueillir ce qui est vivant en nous.

## **La médiation de couple**

La médiation de couple dans l'Approche Centrée sur la Personne, diffère quelque peu de la thérapie de couple, par le fait que ce travail pose les bases du conflit qui existe entre les personnes pour qu'il puisse se vivre au cours de la médiation.

Dès la première rencontre, je reçois les deux personnes en même temps. Chacun étant libre, et c'est très important, de venir à la médiation ou non. C'est une condition préalable indispensable à la résolution de la situation.

La médiation se veut être neutre et respectueuse d'un équilibre entre les parties en présence. Le médiateur étant là pour que chacun arrive à écouter l'autre et à ressentir le monde de l'autre.

Le but, s'il est effectivement que les parties résolvent leur conflit, pour autant, rien n'est assuré dans sa résolution positive, car cela dépend de chaque protagoniste dans sa capacité ou dans sa volonté à vouloir dépasser le conflit, et parfois ce n'est pas possible.

Ce sont des interventions plus courtes dans la durée, de trois à cinq séances maximum.

## **Art-thérapie de groupe**

C'est autre type de travail, basé sur le non-verbal, qui permet d'exprimer quelque chose de soi, grâce à la médiation artistique.

Le langage du corps permet une découverte de soi que la parole, parfois, empêche.

La rencontre que je vous propose, est un travail avec le souffle et la voix.

J'ai pu observer que grâce à la visualisation et à la respiration, la conscience de notre corps se fait plus grande.

Ensuite, nous produisons des sons, avec notre voix, "calés" sur la respiration. Des harmonies corporelles se mettent à raisonner qui suscitent en nous des images, des pensées, des sensations, des émotions, toutes sortes de matériau dont nous faisons une restitution verbale aux autres personnes du groupe.

Des solos, des duos, des trios, voire davantage peuvent naître, chacun dans sa bulle, en contact avec l'autre ou avec les autres. Des modifications se font, chacun se réajuste, pour trouver l'harmonie vivante du groupe.

Ce travail permet de vivre une expérience unique de communication avec soi et avec les autres, au-delà des mots...

Le coeur de ma pratique Joël Toledo

Ma pratique est en lien fort avec la philosophie humaniste qui met au premier plan de ses préoccupations le développement des qualités essentielles de l'être humain.

Dans cette lignée, Carl Rogers est un des pionniers avec Abraham Maslow du courant de la psychologie humaniste. Elle se distingue très fortement des approches psychanalytiques ou comportementales, car elle place la qualité de la relation entre le thérapeute et le client au coeur du développement de la personne.

J'ai passé une grande partie de ma vie à essayer de comprendre mon fonctionnement et celui de l'être humain. J'ai choisi l'Approche Centrée sur la Personne, inventée par Carl Rogers, parce qu'elle est une approche pas une méthodologie. Surtout, elle laisse l'initiative au client de décider de ce qui est le mieux pour lui. Elle n'est pas analytique, elle est essentiellement expérientielle.

Pour moi, être thérapeute c'est être, avant tout, une personne humaine qui rencontre une personne humaine, avec ses doutes, ses faiblesses, ses maladresses, ses certitudes, en toute authenticité avec le client (Congruence). Mais aussi, c'est offrir un cadre chaleureux (accueil positif inconditionnel). Et enfin, c'est être capable non seulement de se mettre à la place de la personne, mais c'est surtout pouvoir ressentir son monde intérieur (empathie).

Ce qui constitue ma spécificité de thérapeute c'est ma personnalité, c'est ma voix, ma présence corporelle sensible à l'expérience de la personne, c'est mon regard empathique et bienveillant à l'expression de sa personnalité, à l'émergence du vivant en elle. C'est la confiance dans le processus de croissance de la personne.