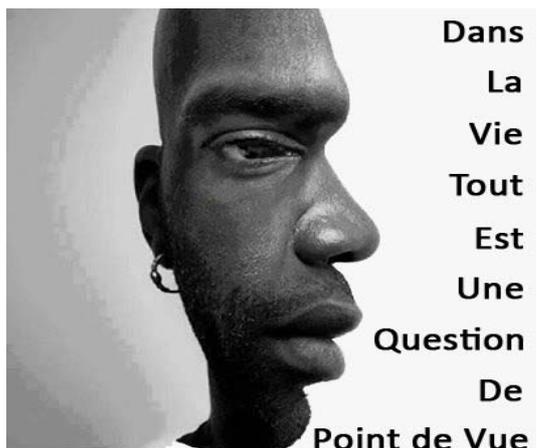


QU'EST-CE QUE LA GESTALT ?

Par Dominique KRISCHEL, gestalt praticienne et psychothérapeute depuis 35 ans

GESTALT est un mot allemand qui signifie « mise en forme » dans le sens de **COMMENT** une difficulté, un comportement, un scénario de vie, un complexe prend forme, « fait figure sur le fond » du reste de notre manière de vivre pour nous enfermer et nous faire souffrir.



Par exemple, si j'ai été élevé même de manière très stricte et très rigide, j'ai dû me construire vaille que vaille avec cela, j'ai dû survivre et me créer une carapace : certains deviendront soumis et courberont l'échine, d'autres seront rebelles voire révoltés, d'autres encore seront soumis en apparence et rebelles à l'intérieur...

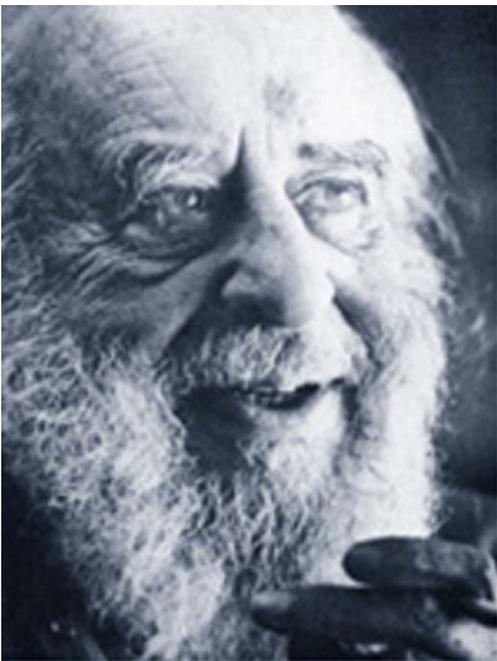
Adultes, les mécanismes de défense que j'ai construits et qui m'ont protégé dans mon enfance et mon adolescence m'enferment : je suis resté trop soumis et je suis timide ou timoré ou j'ai peur et je m'anesthésie, je reste rebelle à toute forme d'autorité y compris mon patron ou mon chef qui me rappelle mon père, j'ai des comportements paradoxaux

alternant période d'apathie et périodes d'explosion ou d'agitation...

C'est une psychothérapie du "processus": du COMMENT mon passé m'interagit soit parce que je le reproduis quasi tel quel, soit parce que je fais consciemment ou non strictement l'inverse ET de COMMENT je peux prendre conscience de cela ET d'apprendre à faire AUTREMENT ce qui suppose l'acquisition de nouveaux apprentissages pas toujours évidents à accepter et à mettre en place car ce sont de nouveaux repères de vie

La Gestalt fut créée par Fritz PERLS, un psychiatre allemand , au début des années 1930

c'est une thérapie et/ou un développement personnel concret, de durée moyennement brève (de 6 mois à 3 ans max., souvent 1 à 2 ans) et basé sur le pragmatique c'ad l'expérience personnelle de la personne.



Cette psychothérapie est centrée sur les difficultés actuellement vécues par le patient ICI et Maintenant c'ad, par exemple,
COMMENT ma peur des hommes/femmes se joue avec mon/ma partenaire actuelle ?
ou mon absence de partenaire...

L'accent est mis davantage sur le « **COMMENT cela se passe ?** » c'ad la mise en évidence des vieux processus enfermants et récurrents plutôt que le **POURQUOI** j'éprouve telle ou telle chose ?

C'ad l'historique d'une vie depuis l'enfance, non pas que cet historique soit à bannir, mais ce n'est pas une grande et longue plongée dans la généalogie familiale.

Il est évident que comprendre et nommer notre problème est le stade n°1 de la psychothérapie et de la résolution de nos problèmes comme le pensait sincèrement grand papa Freud MAIS bien des gens connaissent et expliquent leurs difficultés lucidement et n'arrivent pas à s'en dépêtrer.... ou qui sabotent ce qu'ils ont édifié...

La gestalt s'articule sur 3 grands axes essentiels:

« *Comportements, Modes de pensée et Emotion* »

LE COMPORTEMENT est ce que je montre à l'autre, très souvent une carapace, un moyen de défenses qui m'ont permis de (sur)vivre et de me protéger d'un entourage vécu comme hostile ou susceptible de le devenir

LES MODES DE PENSEE sont les schémas conscients ou non qui nous guident dans nos décisions de vie, nos croyances et nos valeurs

L'EMOTION est une manifestation corporelle du sentiment : elle peut se développer dans tout le corps (ex : j'ai chaud, je tremble...) ou dans une partie de ce dernier (ex : je rougis, j'agite mon pied sous la table, je suis tétanisé...)

Tout comme l'entraîneur sportif, le psychothérapeute gestaltiste s'implique, explique, participe, accompagne et répond aux questions de son client/patient mais au rythme de ce dernier auquel il s'adapte.

Si la thérapie comprend des temps d'expression d'émotion et d'écoute assez classiques, la thérapie gestalt comprend aussi des temps « d'**EXPERIMENTS** » : il s'agit de faire créer par le patient de nouveaux comportements.

Les groupes et les stages résidentiels restent les lieux privilégiés pour rôder quasi sans risques ces nouveaux apprentissages dans un microcosme soutenant et encourageant.

Les stages et groupes de gestalt respectent les règles suivantes : anonymat – confidentialité – engagement de travail sur soi et de partage (en tout ou en partie) de ses propres expériences – refus de passage à l'acte (quel qu'il soit) – écoute de l'autre....

Fait rare dans la profession de relation d'aide, le thérapeute gestaltiste s'engage personnellement aux mêmes valeurs.

Il y adjoint l'engagement formel d'être en thérapie personnelle régulière, d'un lieu de supervision sur sa pratique avec ses clients, d'être en formation continuée et de permettre l'accès à ses notes éventuelles.

La relation thérapeute/client se crée dans la confiance et la transparence mutuelles, elle baigne dans une éthique humaniste aux limites strictes et claires, ce qui permet une grande liberté de travail à l'intérieur du cadre précité.

Dans les groupes et les stages, le client expérimente et « rôde » de nouveaux comportements qui l'épanouissent à travers ses relations avec les autres membres du groupe constituant une mini-société comme celle de tous les jours.

Ensuite, le patient prend un rôle actif à l'extérieur du groupe : ces comportements sont mis à l'épreuve de la réalité de la vie quotidienne.

Ainsi il/elle apprend à affronter progressivement les situations tant redoutées au lieu d'avoir recours à la fuite, à l'évitement ou à l'abus de substances qui ne font qu'entretenir le problème.

L'homme, la femme développe ainsi son affirmation de soi et réévalue plus positivement son mode de pensées dévalorisant et critique, ce qui supprime les « contaminations » extérieures dues à l'éducation trop stricte, trop laxiste, aux tabous de tout ordre....