

Gestalt et Emotions !

Je pratique la Gestalt thérapie sur l'Aire Dracénoise et la dimension émotionnelle occupe une place prépondérante dans mon accompagnement psychothérapeutique. Les émotions du latin 'ex-movere', nous parlent d'un mouvement, d'un aller vers... Nous fonctionnons à travers l'Emotion, responsable de 95 % de nos comportements. C'est l'émotion qui nous agit, pas l'esprit.

La gestalt est qualifiée de « thérapie émotionnelle ». L'objectif de la thérapie gestalt est de faciliter un processus émotionnel où le/la cliente (on ne l'appelle pas « patient-e » car c'est un sujet actif dans la [thérapie](#)) puisse se responsabiliser de ses émotions, et assumer le prix de la cohérence et de l'honnêteté vis à vis d'elles.

Selon les principes de la Gestalt, si vous négligez un seul élément de votre vie, de votre comportement, de votre passé, de votre psychisme ou de votre corps, vous ne pourrez aboutir au mieux-être et à la guérison. Pour y parvenir, il vous faudra découvrir votre propre unité, et acquérir une vision d'ensemble de vous-même. C'est ce que le psychiatre allemand Fritz Perls, créateur de la Gestalt a résumé par "gestalt "du verbe "gestalten" qui signifie mettre en forme, donner une structure signifiante. Le but de la Gestalt est en effet de donner libre cours à ses émotions. J'aide mon client, à mobiliser ses sensations, ses émotions, son imaginaire et son mode de pensée en vue de créer du changement dans sa vie. La gestalt met l'accent sur les sensations physiques subjectives et sur les émotions, afin d'essayer d'aider à débloquer les sujets non résolus que la personne doit aborder dans un processus de thérapie.

L'un de ses concepts fondamentaux est de se rendre compte ou « awareness », c'est-à-dire, la prise de conscience du moment présent. Par exemple si vous sentez une émotion, la thérapie gestalt va vous aider à l'exprimer spontanément au lieu de l'inhiber ou de l'emprisonner.

L'originalité de la Gestalt réside aussi ma boîte à outils :

- le monodrame, va consister à exprimer les différents personnages qui sont à l'intérieur de nous ; jouer ces rôles permet de faire ressortir les facettes contradictoires de notre personnalité, les aspects de soi qu'on ne veut pas voir ou que l'on projette sur les autres ;
- l'interpellation directe consiste à ne jamais parler de ou sur quelqu'un mais de lui adresser directement la parole, même s'il est absent ; on choisit alors un objet, ce qui fait surgir plus rapidement une émotion ou une difficulté.
- L'amplification, Le thérapeute repère les gestes inconscients, automatiques de son client. Il lui demande de les exagérer car ils révèlent certains aspects de son fonctionnement. Cette exagération permet de rendre explicite ce qui est implicite. Cela permet au client de prendre conscience de la manière dont il fonctionne.

Le but de ces expérimentations est d'atteindre une prise de conscience globale du flux permanent de nos sensations physiques, préoccupations, désirs, émotions, d'être attentif à soi-même, de relier des éléments que l'on croit séparés comme le corps et l'esprit dans un "ici et maintenant" cher aux orientaux.

C'est par la prise de conscience active du présent à ces expérimentations, toutes les émotions, tous les ressentiments éprouvés que le processus naturel de formation des gestalt peut se remettre en route.

Il ne s'agit donc pas d'expliquer ou d'interpréter le passé mais de le faire revivre et rééprouver dans le présent pour pouvoir assimiler.

« Sois comme tu es, de manière à pouvoir voir qui tu es et comment tu es. Laisse quelques instants de côté ce que tu dois faire et découvre ce que tu fais réellement. » -Fritz Perls-

Ma formation :

J'ai effectué une formation de 5 années d'apprentissage à la gestalt-thérapie sur trois cycles à l'École Parisienne de Gestalt. Ma formation initiale est suivie d'une actualisation permanente en participant à des sessions tout au long de mon activité professionnelle. La supervision mensuelle me permet d'évoquer et de faire évoluer ma pratique en exposant certains des cas rencontrés dans mon activité. Enfin, pour devenir thérapeute, il est nécessaire d'avoir obligatoirement suivi une ou plusieurs thérapies personnelles en gestalt-thérapie ou dans d'autres courants. Durant ce parcours réalisé avant ou pendant la formation et souvent prolongé pendant l'exercice professionnel, j'expérimente et nourris pour moi-même le processus thérapeutique.