

LA GESTALT : SAVOIR EXPRIMER SES EMOTIONS DANS L'ICI ET LE MAINTENANT EN ACCORD AVEC SOI MEME

Gestalt vient du verbe allemand gestalten, qui signifie « mettre en forme, donner une structure ». Elle fut fondée par Fritz Perls en 1951 (en coopération notamment avec Laura Perls et Paul Goodman). Disciple puis s'étant éloigné de Freud, il poursuivit son oeuvre aux USA.

La Gestalt-thérapie s'intéresse particulièrement au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions. La Gestalt met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant présent aux niveaux corporel, affectif et mental.

Le thérapeute s'intéressera ainsi à la « météo » du jour en questionnant son patient dans l'ici et le maintenant tout aussi bien dans les faits récents

10 minutes avant la séance que dans son ressenti face à lui en arrivant. Sa posture s'implique dans l'échange bienveillant avec le patient. Il est engagé avec lui et il essaie de favoriser l'expression du ressenti « en vérité ». Il est en co-créativité sans cesse en exprimant des reflets empathiques de ce qu'il ressent « ce que vous dites me rend triste, me touche, me procure de la joie... », ce qui permet de renvoyer le patient à ses propres ressentis. Comme dans un miroir, le patient va entendre reformuler ce qu'il vient de dire et découvrir que son thérapeute peut avoir une autre perception que lui. Il pourra alors se reconnecter à sa propre souffrance qu'il a bien souvent occultée et enfouie dans les profondeurs mais qu'il n'a pas traitée.



C'est une prise de conscience globale pour le patient de son mode de fonctionnement (avec l'idée de s'accepter tel que l'on est avant de vouloir changer), de ses processus d'ajustements créatifs à l'environnement. Il a la liberté sans cesse du choix d'action en apprenant qu'il est responsable de sa vie et qu'il peut recommencer sans cesse sur une page blanche.

Le processus de la gestalt thérapie permet de développer la prise de conscience de la manière dont le sujet peut ignorer ou refuser ses besoins et désirs, s'enfermer dans ses croyances et dans des situations répétitives antérieures sans en conscientiser le mécanisme qui le met en échec dans sa vie. Il attend souvent une solution externe mais attendre c'est dépendre...l'attente crée le manque mais la responsabilité crée la liberté...

Rationaliser ou argumenter ses problèmes ne suffit pas toujours, il manque une dimension, qui est le travail sur l'attitude, sur le positionnement dans la vie, la façon de communiquer, d'être en lien, le rapport aux autres. Chacun peut agir sur son attitude, s'adapter, s'ajuster car cela lui appartient.

L'objectif de la gestalt est de ne plus subir et d'adopter une attitude positive en prenant conscience de la situation, en revisitant avec un nouveau prisme et des nouvelles lunettes les événements anciens (traumatiques ou vécus comme tels) qui empêchent de se sentir en adéquation avec soi-même. Elle permet de sentir sa responsabilité et donner du sens à ce qui se passe en soi, dans son environnement, son entourage et dans la vie.

Les événements non digérés du passé sont des dossiers ouverts qui prennent de l'énergie, des « gestalts inachevées » et qui viennent polluer le présent en faisant revivre dans des situations similaires la façon dont on a vécu un événement et comment on l'a intégré. C'est de l'énergie perdue, comme enkystée en nous et qu'il est nécessaire de libérer. Imaginez comme un disque dur d'un ordinateur, un logiciel malveillant qui s'est introduit en vous et qui continue à tourner tant que l'on ne revient pas sur le facteur déclenchant. Il faut alors « dézipper » progressivement les parties obscures ou traumatisantes enfouies, défragmenter afin de retrouver de l'espace libre pour se sentir vivre pleinement avec toute son énergie.



Quatre phases caractérisent le cycle gestaltiste, ce sont les étapes que nous suivons lorsque nous entrons en contact avec une personne, un besoin ou une émotion. Toute expérience débute, se déroule et s'achève. La vie entière est un enchaînement complexe de cycles. La Gestalt-thérapie accorde une attention primordiale au déroulement du cycle de contact, car ce dernier permet de repérer à quel moment une personne bloque son énergie au cours d'une expérience.

Le pré-contact : C'est l'amorce d'une sensation, d'un mouvement intérieur (émergence du besoin, du désir). C'est l'émergence d'un besoin, ce qui apparaît, essentiellement à partir du corps.

Le contact : Le désir ou le besoin devient la figure qui se détache du fond (excitation). Cette phase est en prise sur le désir, elle est active, mobilise l'énergie pour passer à l'action. Elle nécessite d'effectuer

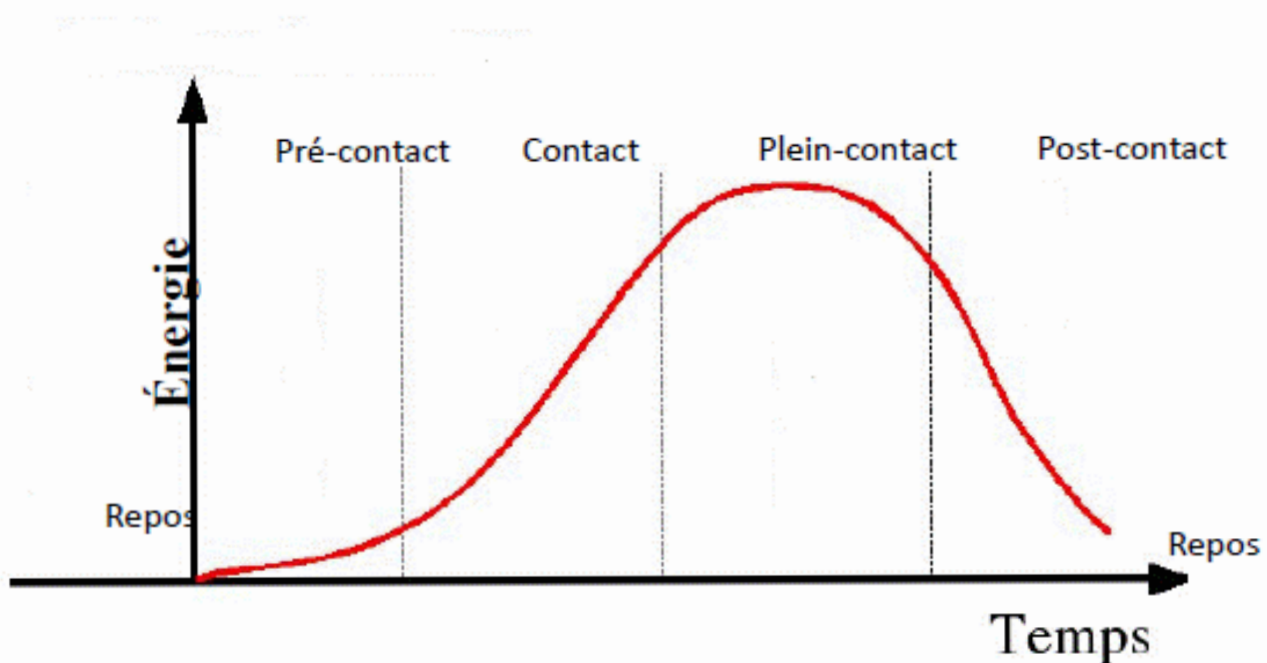
le choix de satisfaire le besoin qui a émergé, elle engage la responsabilité.

Le plein contact : C'est l'action et l'énergie déployée, la rencontre avec l'expérience, la satisfaction du besoin (accomplissement). C'est la période d'accomplissement durant laquelle l'énergie se décharge. Sa finalité est la satisfaction du désir, il y a adéquation entre perception, choix et actions

Le post-contact ou « retrait » : Phase de retrait, de désengagement, étape de l'assimilation, 'de digérer' l'expérience vécue pour favoriser la croissance. C'est la phase de retrait et d'assimilation, d'intégration de l'expérience de contact.

Le cycle s'achève et une fois complété, le sujet se retrouve disponible pour l'émergence d'un nouveau besoin.

Le cycle du contact



En tant que tel, j'aime exploiter d'une façon revisitée et personnelle le cycle du contact en l'expliquant comme une rencontre avec une personne. En thérapie de couple cela est fort utile pour présenter

les incompréhensions entre les partenaires, les divers sabotages de la relation, les rencontres ratées, les frustrations, les contacts non qualitatifs où chacun se sent peu écouté ni entendu.



- La phase de pré contact étant primordiale en préparation à la mise en lien.

Lorsque l'on attend un rendez-vous, l'essentiel est de se rendre disponible à l'autre en amont, de s'y préparer pour être totalement disponible quand la personne arrive. Si on est avec son portable au téléphone à la rencontre de l'autre ou si on ne l'accueille pas réellement avec le regard, un geste, on peut se dire que le pré contact n'a pas été fait. Dans la mesure du possible, toute rencontre avec l'autre est une ouverture totale en amont de son cœur pour être prêt à donner et à recevoir.

Si cela ne se fait pas, on peut imaginer comment parfois, il est difficile de passer aux autres étapes car la communication préalable n'a pas été établie.

- La phase de contact, permet de se mettre en action vers l'autre, de poser un objectif de la rencontre, de se préparer encore ici au plein contact en faisant alliance, en rejoignant l'autre là où il est en présence dans l'ici et le maintenant, avec son questionnement, ses inquiétudes, ses joies, ses besoins et de commencer à s'adapter dans l'ouverture.

- La phase de plein contact, pourrait être l'extase de la relation, l'ajustement créateur, chacun est en phase avec l'autre, n'a pas peur de l'autre, peut se dépouiller, se livrer en confiance, c'est se mettre à nu, être capable de s'exposer dans l'authenticité pour être vrai dans le lien à l'autre. C'est une phase d'enrichissement mutuel. Si les phases avant n'ont pas été bien réalisées, le plein contact peut rarement être satisfaisant et même ne peut avoir lieu. Cela peut engendrer ensuite la perte de sens de ce lien, l'appréhension d'une nouvelle rencontre avec cet « autre » qui n'a pas su répondre aux attentes réciproques ou même la rupture du lien.

- Le post contact, serait la capacité à pouvoir se retirer de la relation en douceur, avec précaution, en prenant la personne dans les bras, en lui tenant la main, en le regardant s'éloigner. Ce serait comme la fin d'un massage lorsque le contact est subtil et amené par la chaleur que dégage la paume de la main en lévitation sur le corps. Ce post contact doit donner envie de renouveler l'expérience et même presque de s'y préparer.

La Gestalt peut permettre au cours des successions de séances de se retrouver réellement dans une reconnaissance « saine » et non brouillée de soi et c'est aussi reconnaître les autres et le monde. C'est une prise de conscience pour faire des choix justes qui ressemblent à notre être profond.

Site Bilancier : www.bilancier.fr

Site UDC : www.udc.coach

Email : stouttee@bilancier.fr **Tel :** 06 07 05 02 81



Sophie Touttée Henrotte

Thérapeute Gestaltiste, Sophie Touttée Henrotte accompagne depuis plus de vingt ans des personnes, en individuel ou en collectif à la fois dans son cabinet mais aussi en entreprise.

Sophie aime intervenir avec tous ses outils dans une thérapie qui se veut holistique. Elle va y puiser tous ses ingrédients dès que la personne est en face d'elle. L'essentiel est de considérer l'être humain dans son ensemble, corps et esprit, le professionnel et le personnel, tout est relié.

Parallèlement à son activité professionnelle, Sophie ne cesse d'étudier : elle se forme à de nombreux outils de développement personnel et participe à des cycles universitaires et à des séminaires de perfectionnement. Pour elle, il faut rester en alerte en permanence, ne pas s'endormir sur ses acquis, être supervisé, continuer à apprendre et à actualiser ses connaissances. Elle anime des thérapies de groupe et des groupes de paroles. Elle donne également des conférences et écrit des livres.

Elle vient de développer un nouveau centre à Boulogne : UDC « union des cœurs, univers des coquelinots » où il y a plusieurs univers différents dédiés à la danse, à la formation, à la méditation et yoga, aux massages, à la thérapie. Là aussi, elle aime emmener ses patients dans divers espaces, dans l'ici et le maintenant, là où sont leurs besoins de l'instant présent.

