

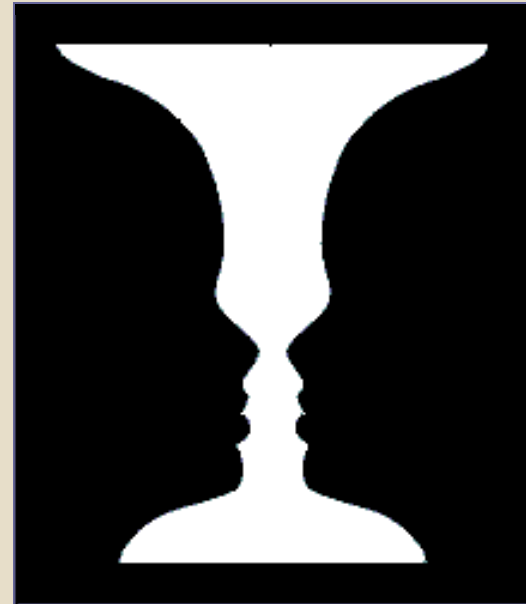
La Gestalt-thérapie: une approche humaniste dans le traitement de la toxicomanie



Par l'équipe de La Montée,
centre de traitement
des dépendances au
Bas-Saint-Laurent

La Gestalt une thérapie de contact

- Les origines
- Définition
- Objectifs
- Quelques concepts
- Le praticien en Gestalt
- Outils et techniques
- Bibliographie



Les origines

Les fondateurs:

- Fritz Perls, Laura Perls et Paul Goodman.
- 1951, date de la parution du livre "Gestalt-thérapie".

Précurseurs :

- La psychanalyse
- La Gestalt-psychologie ou "Psychologie de la forme “
- L'existentialisme...

Définition de la Gestalt-thérapie

- La Gestalt-thérapie est une synthèse cohérente, une création collective issue de divers courants psychologiques, méthodologiques, thérapeutiques et philosophiques de provenance américaines, orientales et européennes.
- Elle considère l'homme dans sa globalité comme faisant partie de son environnement et agissant en interaction avec lui.
- Gestalt vient du verbe allemand *gestalten*, qui signifie "mettre en forme, donner une structure".

Objectifs poursuivis par la Gestalt-thérapie

- La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans le moment présent en tenant compte de toutes les dimensions de l'homme (physique, affective, intellectuelle, sociale et spirituelle).
- Elle cherche moins à expliquer les origines de nos difficultés qu'à expérimenter le changement, des pistes de solutions nouvelles.

Objectifs poursuivis par la Gestalt-thérapie

- Elle valorise le savoir "comment" au lieu du savoir "pourquoi".
- Elle favorise la croissance et l'évolution personnelle dans le repérage de ses blocages, fixations qui se sont inscrits dans sa manière d'être en contact avec elle-même et avec son environnement.
- Elle veut mettre en lumière la manière dont une personne est en présence d'elle-même - dans toutes ses dimensions – et consciente de son propre fonctionnement.

Objectifs poursuivis par la Gestalt-thérapie

- En Gestalt, chacun est responsable de ses choix et de ses évitements.
- La Gestalt est donc à la fois une théorie, avec des outils d'analyse rigoureux, et surtout une psychothérapie. Elle intègre de manière spécifique, un ensemble cohérent de techniques variées, verbales et non verbales, utilisant la parole, l'émotion, le rêve, l'imaginaire, les créativité, le mouvement et le corps.

Le praticien en Gestalt:

- Il est présent dans la relation, centré sur la personne, mais aussi sur lui-même.
- Il développe une écoute impliquée et chaleureuse.
- Il est actif, mais pas directif.
- Il accompagne le sujet vers la prise de conscience de ce qui lui arrive, vers la responsabilité de ce qu'il éprouve ici et maintenant et dans toutes les sphères de sa vie.
- Il évoque le cas échéant ses propres sensations et impressions, ses surprises, ses impatiences.
- Il reste lui-même en relation avec l'autre, dans un dialogue authentique.

Quelques concepts issus de la Gestalt

- L'awareness
- Le processus
- Le cycle du contact ou cycle de satisfaction des besoins
- Les gestalts inachevées
- Les résistances
- L'ajustement créatif
- L'homéostasie
- La responsabilisation

L'awareness

- État de vigilance, d'attention à l'ensemble de son ressenti corporel et émotionnel dans le moment présent (prise de conscience globale).
- Cette notion est essentielle car c'est grâce à l'awareness que nous pouvons être informés de ce qui émerge (permet à une figure de se détacher du fond) et nous amène donc vers une identification progressive du besoin, du désir.

Le cycle du contact ou cycle de satisfaction des besoins

- Toute expérience suit un cycle : elle débute, se déroule et s'achève. Notre vie entière est un enchaînement complexe de cycles.
- La Gestalt-thérapie accorde une attention cruciale au déroulement du cycle de contact car il permet de repérer à quel moment une personne bloque son énergie au cours d'une expérience.

Le cycle du contact ou cycle de satisfaction des besoins (suite)

Les étapes du cycle du contact sont:

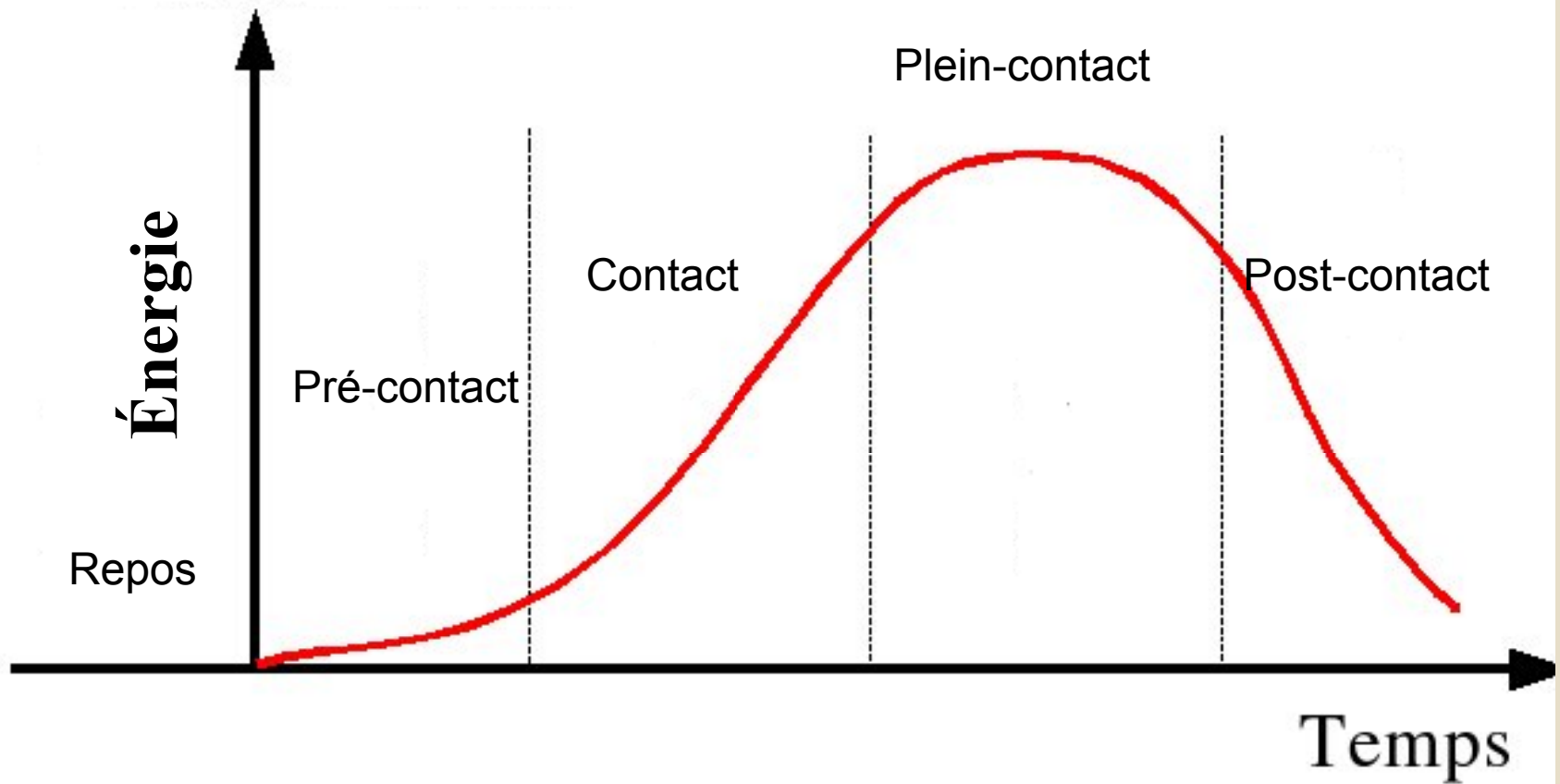
- 1- Le pré-contact:** amorce d'une sensation, d'un mouvement intérieur (émergence du besoin, du désir).
- 2- Le contact :** le désir ou le besoin devient la figure qui se détache du fond.
- 3- Le plein contact :** C'est l'action et l'énergie déployée, la rencontre avec l'expérience, la satisfaction du besoin.

Le cycle du contact ou cycle de satisfaction des besoins (suite)

4- **Le post-contact ou "retrait"** : désengagement pour arrêter au bon moment, phase de retrait. Il est important à cette étape de faire l'assimilation, "de digérer" l'expérience vécue pour favoriser la croissance.

Enfin, une fois le cycle complété, la personne est maintenant en mesure de laisser émerger un nouveau besoin.

Le cycle du contact



Les Gestalts inachevées

- On parle de Gestalts inachevées lorsque le cycle ne se déroule pas complètement et que cela "marque" la personne.
- Dans la pratique, de nombreux cycles restent inachevés ou sont interrompus de manière répétitive au même endroit, il faut donc repérer ces blocages.

Outils et techniques

- Dans les thérapies, ce sont généralement les mots évoqués qui engendrent des émotions. En Gestalt, à l'inverse, les sensations, les images et les émotions précèdent la mise en mots.
- Ce n'est pas la prise de conscience seule qui résout une impasse permettant d'évoluer, mais l'EXPÉRIMENTATION d'une attitude différente. L'expérience s'enregistre dans les couches profondes du cerveau limbique en frayant de nouvelles voies neuronales.

Attention! La Gestalt-thérapie est essentiellement basée sur la qualité d'être et la présence du thérapeute. L'effet thérapeutique ne se résume pas à l'expérimentation, mais surtout à la manière dont elle est accompagnée par le thérapeute!

Outils et techniques (suite)

Les principaux outils et techniques de la Gestalt-thérapie sont:

- La mise en acte
- La métaphore
- Le monodrame
- L'amplification
- L'interpellation directe

Toxicomanie

- La toxicomanie est un problème multidimensionnel très complexe et handicapant. Ses causes peuvent être multiples et elle touche toutes les sphères de l'individu et de son entourage.

Pourquoi la Gestalt-thérapie est idéale pour traiter la toxicomanie?

- La Gestalt-thérapie est une approche particulièrement indiquée pour traiter les dépendances, car elle cherche à intégrer cinq dimensions principales de l'humain : sensorielle, affective, intellectuelle, sociale et spirituelle.
- Elle veut amener à une prise de conscience des dysfonctionnements qui nous poussent trop souvent à des conduites répétitives.
- Elle favorise un contact authentique, plus sain avec les autres et soi même.

Bibliographie

- Corbeil, J. : *Histoire de la Gestalt thérapie au Québec*. La Revue Québécoise de Gestalt (1992). Les Éditions du CIG. Montréal.
- FIEVET Rosine et GEFROY Philippe (2005), Quelques notions importantes de la Gestalt, Conférence du 5 novembre 2005, DESU de coaching Paris 8.
- Ginger Serge, Ginger Anne. *La Gestalt – Une thérapie du contact*, Hommes et Groupes éditeurs, France, 1987
- GINGER Serge (1995), *La Gestalt, L'art du contact*, Paris, Marabout, 10e éd., Mise à jour 2009.
- PÉRIOU Martine (2008), *La Gestalt-thérapie*, InterEditions, Dunod, Paris.
- ZINKER Joseph (1981), *Se créer par la Gestalt*, traduit de l'américain par André Dolbec et Georges Goulet, Les Éditions de l'Homme.
- Perls Fritz. *Manuel de gestalt-thérapie*, E.S.F., France, 2009.



Expérimentons !



Merci