Qu'est-ce que la Gestalt-Thérapie ?

Appelée aussi Gestalt, c'est une approche thérapeutique qui considère l'individu dans sa globalité – holistique – et dans sa manière d'interagir avec son l'environnement. Le terme allemand « Gestalt » implique à la fois la notion de forme et de structure. Il est souvent traduit par « prendre forme », « s'organiser », «se construire ». La Gestalt-Thérapie a été créée par le neuropsychiatre et psychanalyste allemand Fritz Perls et son épouse Laura Perls, docteur en psychologie. La Gestalt se situe au carrefour de plusieurs courants : la psychanalyse, la gestalt psychologie, l'approche reichienne, la psychologie humaniste, la phénoménologie et l'existentialisme, le théâtre, le Zen, le Tao.

Le Dr Perls constate que dans la cure analytique, l'analysant peut finir par comprendre, par expliquer les raisons de son mal être, pour autant, sans que rien ne change dans sa vie. Aussi, choisit-il de sortir de la posture dite neutre de l'analyste, pour entrer dans une relation vivante, interactive avec son patient. Il met l'accent sur le « ici et maintenant » de la relation, en prenant en compte de manière dynamique le corps, les émotions, l'imaginaire. Il se centre sur la conscience des processus – sur le comment – plutôt que sur le pourquoi du fonctionnement et du dysfonctionnement de la personne. Il favorise le changement dans le respect des résistances. L'approche stimule la créativité des protagonistes de la thérapie. L'approche est qualifiée de « maïeutique ». En ce sens elle vise à « l'auto-accouchement » de la personne. Le Gestalt-thérapeute ne se positionne pas en expert. Il aide la personne à accoucher du savoir, des ressources dont elle dispose pour son mieux-être et sa santé. Cela a conduit certains à considérer que la Gestalt-thérapie commence où finit la psychanalyse.

La Gestalt-Thérapie s'est développée aux USA, jusqu'à dépasser la psychanalyse. Il existe à présent de nombreux instituts dans le monde. Aujourd'hui l'approche trouve ses applications au-delà de la thérapie, dans les entreprises et les organisations, en coaching, en pédagogie, en créativité.

Ils existent différentes sensibilités et pratiques se revendiquant de la gestalt. L'IFGAP promeut une approche qui mobilise le corps et la relation d'une manière qui a été qualifiée de novatrice et d'avant-garde par nombre de professionnels. Le Mouvement Essentiel constitue une des ressources thérapeutiques novatrices qui constitue la méthode. Nommée GESTALT-BIOSYSTEMIQUE®.

Tous droits de reproduction réservés - www.ifgap.net

Le Mouvement Essentiel

Il s'agit d'une approche originale développée par les thérapeutes français Jean Ambrosi et Marie-Christiane Beaudoux dans les années 80. Quelques articles parus dans des revues spécialisées, un numéro spécial de la revue Psychologie, l'ouvrage de Jean Ambrosi « L'analyse psycho-énergétique, thérapie du mouvement essentiel », aux Editions Retz, introduisent cette médiation.

La méthode consiste à mettre à jour et à identifier la façon dont se « parle » dans le corps, le mal-être, la souffrance de la personne. C'est l'art de connecter la dynamique en termes cinétiques – mouvements – que cette « inscription corporelle » contient et appelle. Cette inscription comprend à la fois la souffrance, la résistance, le désir de changement, la réponse. Il s'agit de mettre en route un dialogue à un niveau archaïque de l'être, en deçà du verbal. Cela concerne les instances les plus anciennes du cerveau, reptilien et limbique. Ce niveau ancien, implique le traitement de la question des rythmes intimes, des cycles naturels, de la période fœtale, de la phylogénèse et de l'ontogénèse.

Le Mouvement Essentiel n'est ni une technique, ni un yoga. Il est spécifique, singulier à chacun(e). Il permet la mise à jour de nos besoins et de nos rythmes fondamentaux, la connexion à des mouvements subtils –psycho-énergétiques – qui nous animent, la régulation plus harmonieuse de notre fonctionnement d'une manière plus globale et notre interaction avec l'environnement. Issu de l'expérience de la Gestalt, de l'ostéopathie, de la bio-énergie, de la médecine chinoise, d'une approche traditionnelle de guérison brésilienne, le Mouvement Essentiel prolonge et complète parfaitement la Gestalt-thérapie.

Karim Reggad, Gestalt-thérapeute, Art-thérapeute, Directeur de l'IFGAP
Institut de Formation en **G**estalt & **A**ccompagnement **P**rofessionnel.
www.ifgap.net

Quelques livres et articles :

Jean Ambrosi, 1984, "La gestalt thérapie revisitée" Editions Retz.
Jean Ambrosi, 1979, "L'analyse psycho-énergétique" Editions Retz.
Marie-Christiane Beaudoux,2016, « Au diapason du corps » Editions Quintessence
Karim Reggad, 2017, "Bien se réveiller chaque matin" Editions Trédaniel.
Karim Reggad, 2020, « Les hormones du bien-être » Editions Josette Lyon.
Karim Reggad, 2021 « Petit traité de communication à l'usage des gens responsables » avec Pr S. Abdellaoui, Presses universitaires de Nancy

Tous droits de reproduction réservés - www.ifgap.net