

La GESTALT-THÉRAPIE

La Gestalt-thérapie, parfois appelée **Gestalt**, est à la fois une approche thérapeutique, un corpus de concepts et un ensemble de pratiques visant un changement personnel, psychosocial et organisationnel.

- Cette approche thérapeutique est centrée sur l'interaction constante de l'être humain avec son environnement. Elle s'intéresse à la manière dont cette interaction prend forme et tente de mettre du mouvement lorsque cette forme est figée et répétitive. En effet, le terme allemand «Gestalt » se traduit par «forme», au sens de «prendre forme», «s'organiser», «se construire».
- Le corpus de concepts s'organise autour de la notion de contact vue comme un processus. La personne en tant qu'organisme est en contact avec l'environnement et aucun organisme ne subsiste sans échange avec l'environnement. • La théorie de la Gestalt-thérapie permet de modéliser ce processus en s'appuyant sur une philosophie phénoménologique et pragmatique.
- Cette vision des interactions et l'intégration des concepts s'actualisent dans un ensemble de pratiques d'accompagnement des personnes, des groupes et des organisations. L'accent est mis sur l'expérience subjective et la prise en compte de ce qui se passe dans la situation présente.

La Gestalt est **une psychothérapie de la relation** (à soi, aux autres et au monde), qui est une posture, une théorie et une pratique.

C'est **une posture**, parce qu'elle se caractérise par une écoute ouverte et lucide, un accueil disponible et vigilant, une acceptation de ce qui est là, une réceptivité fondée sur la prise en compte de la personne au travers de ses capacités sensorimotrices, de ses émotions et de ses pensées.

C'est **une théorie**, bâtie à partir d'acquisitions en sciences humaines faisant autorité en matière de psychologie, psychanalyse et phénoménologie rassemblées en un corps cohérent, et orientées vers une meilleure connaissance de soi dans une perspective globale de croissance de la personne qu'on ne saurait isoler du monde et de l'environnement dans lequel elle se situe.

C'est **une pratique** qui, par la mise en place d'expérimentations, amène la personne à être consciente de la manière dont elle se comporte dans la vie de tous les jours, à être actrice intentionnelle et impliquée vers davantage d'ajustements

