

Quelques mots sur la Gestalt-Thérapie

(Serge Chasson- Psychopédagogue, Gestalt-Praticien)

La vie, qui ne manque pas de difficultés et d'épreuves, nous conduit parfois à des impasses et à des remises en cause douloureuses; nous fait passer par des crises existentielles, nous malmène, nous pose mille questions pour lesquelles nous ne nous trouvons pas forcément de réponses. Elle nous confronte à la maladie, au deuil, à la séparation, à l'étrange. Mais elle nous confronte aussi à la découverte, au renouveau, à l'aventure, à de nouveaux défis...

On peut entreprendre un travail en G.T pour toutes ces raisons, pour tâcher d'y voir plus clair, faire la part des choses, sortir de la souffrance, et trouver des chemins plus praticables. Mais on peut aussi commencer une thérapie Gestalt pour mieux se connaître soi-même, développer ses potentialités, accomplir un certain projet qui nous tient à cœur (l'un des fondateurs de la Gestalt-Thérapie, Fritz Perls, disait que sa méthode *était trop bonne pour n'être réservée qu'aux seuls gens qui allaient mal*).

En Gestalt, les séances se déroulent en face à face, et durent environ cinquante minutes. Le rythme habituel est d'une fois par semaine, mais cela peut varier selon l'urgence de la situation, augmenter ou s'espacer selon l'avancée du processus thérapeutique. Par exemple, quelqu'un qui va très mal pourrait venir deux ou trois fois la semaine. Un autre en fin de travail, ne venir qu'une fois par mois (la question du *bon ajustement* est centrale en GT) .

Je ne me situe pas en *expert* devant vous qui me racontez vos problèmes ou votre mal de vivre. Je suis totalement à votre écoute et dans la présence à ce moment que nous vivons là ensemble. Je ne suis pas extérieur à la situation, je ne donne pas de conseils, je n'*interprète* rien, ni vos rêves , ni vos dires. Je regarde seulement *ce qui se passe*, là, chez vous, chez moi, et entre nous. *De quoi ça parle tout ça ?* c'est précisément à nous d'en parler, librement, sans aucun jugement de ma part. Je vous livre aussi, quand c'est nécessaire, mes impressions, mon ressenti, mon point de vue, mais je ne suis pas celui qui sait alors que vous vous débattiez dans la confusion et l'ignorance. Je suis un être humain comme vous, et nous sommes soumis aux mêmes contraintes existentielles, je n'ai aucune leçon à vous donner. En revanche, nous pourrions débroussailler ensemble, dans la jungle de votre confusion, un sentier favorable.

Ce temps (votre séance) est *votre* temps. Cet espace (le cabinet) est *votre* espace, où en parfaite sécurité et dans la plus parfaite confidentialité, vous pourrez vous livrer, et avancer progressivement vers d'avantage de conscience, de liberté, de joie de vivre, et faire les choix qui sont nécessaires à votre croissance.