**La Gestalt - Thérapie**

La Gestalt-Thérapie, **souvent appelée** **Gestalt ou Thérapie du contact**, est apparue dans les années 50 aux Etats-Unis, sous l'impulsion de **Frederick S. Perls**, médecin psychiatre et psychanalyste, rejoint dans ses recherches par son épouse **Laura Perls** et par l'écrivain **Paul Goodman**.

Introduite en Europe dans les années 70, la Gestalt s'inscrit dans le courant des **philosophies et psychothérapies humanistes et existentielles les plus répandues**.

Les **domaines d'application de la Gestalt** **sont vastes et incluent** **la psychothérapie** **et le coaching professionnel**. L'objectif du Coach utilisant l'approche gestaltiste comme celui du Gestalt-psychothérapeute est de soutenir son client, dans le temps, afin qu'il trouve et qu'il déploie un ajustement nouveau à un dysfonctionnement de contact qui pose problème dans son environnement professionnel et/ou personnel.

Très orientée sur les émotions dans l'instant (**"ici" et "maintenant"**), la Gestalt **met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans le moment présent et sollicite de façon cohérente tout le potentiel humain de ressources** qui sommeille en chacun de nous : sensoriel, intellectuel, affectif, social et spirituel. La puissance est dans le présent et l'expérience de l’instant.

**La Gestalt-thérapie ne limite pas l’humain à une vision individualiste, mais s’intéresse aux interactions de l’individu avec ses environnement**s, qu’ils soient personnels, professionnels ou sociaux. Elle nous apprend que tous les éléments sont interdépendants et c’est la situation totale qui donne le sens. "Le tout est supérieur à l’ensemble des parties …", cette petite phrase aujourd’hui célèbre est le générique de toutes les**thérapies dites "holistiques"** (du grec holos, le « tout »), dont la Gestalt fait partie.  C’est ce que Perls a résumé par **"Gestalt", du verbe gestalten, « mettre en forme, donner une structure signifiante ».** Autrement dit, dans cette méthode, chaque élément travaillé – par exemple, la façon dont une personne s’exprime face à autrui – est toujours replacé dans son contexte global, mis en relation avec les autres éléments de notre personnalité. Le but est de de permettre à la personne de reprendre contact avec elle-même.

Nous passons une partie de notre temps à faire des choses sans être conscient de la façon dont nous les faisons, sans avoir conscience de l’encours de notre être. **La gestalt nous apprend à faire la part de ce qui arrive et de ce que nous produisons et nous renvoie à notre responsabilité**. "Je ne suis pas responsable de ce que je suis mais je suis responsable de ce que je fais parce que je suis libre et que j’ai toujours le choix", autrement formulé par J.P. Sartre, «***L’important n’est pas ce qu’on a fait de moi mais ce que je fais moi-même de ce qu’on a fait de moi****».*

**Egalement appelée Thérapie de la relation**, la Gestalt mobilise une dynamique relationnelle. Le Gestalt-Thérapeute dans sa relation avec son Client va l’accompagner dans sa quête de sens, dans une quête d’orientation de sa vie sans vouloir pour lui, sans présupposés. Dans l'expérience de la relation qu'il soutient, le thérapeute va développer la création de conditions favorables qui vont permettre à son Client de prendre**conscience de ses dysfonctionnements** **et de ses potentialités** et de parvenir à ajuster, de façon créative - on parle "d'**ajustement créateur**", sa relation à son environnement et aux autres. Ce qui est important, c’est que **le Client crée sa vie**, se sente responsable de l’orientation qu’il donne à sa vie. Il va pouvoir passer de son statut de victime impuissante (« Je ne peux pas ») à une personne qui **prend la responsabilité de ce qui se passe pour elle** (« Je ne veux pas ») pour nommer sa volonté (« Qu’est-ce que je veux ? ») et enfin s’engager dans l’action (« Je vais ... »).

**Pour plus d'informations, consulter le site**[**gestalt-therapie.org**](http://www.gestalt-therapie.org/)**.**