

2014

psychothérapie existentielle et humaniste soutien, accompagnement

*proposée aux personnes, couples, familles, groupes
traversant des situations de mal-être, souffrance
psychique, ou en quête d'épanouissement, de sens et
de changements*



jean-olivier nahoum
gestalt thérapeute

sur rendez-vous 06.74.29.47.06, consultations à Balma

thérapie existentielle par la rencontre

La gestalt-thérapie - thérapie et mode d'accompagnement - invite à éclaircir ce que nous **éprouvons** (sensations corporelles, émotions, sentiments, pensées...) dans les situations du quotidien ou lors d'épreuves. Elle invite à éclaircir **comment nous en construisons le sens.**



A l'occasion de ces éprouvés et élaborations de sens, nous faisons implicitement ou explicitement en permanence des **multitudes de choix** et omissions qui colorent et orientent **nos manières d'être** et comment cela conditionne notre existence.



Pour le gestalt-thérapeute, les difficultés, la souffrance, le questionnement persistant ou soucieux résultent **de manières d'exister restreintes**, voire répétitives, peu ajustées aux **situations rencontrées.**



Le projet de la gestalt-thérapie est de **susciter par la rencontre**, à élargir l'éventail de nos possibilités **d'inventer notre vie**, de s'éprouver **acteur de sa vie**, de son **existence** et moins spectateur subissant.



La **relation** patient/thérapeute en **face à face** est le **moteur** du changement ; modalités de présence et paroles sont sollicitées et accompagnées.

modalités d'intervention l'ici et maintenant

Les situations analysées sont moins **celles du passé** (peu de recherche des causes), que celles, **dans le présent** de la séance, de **la situation ici et maintenant** se vivant avec le thérapeute.



Avec l'enfant, parfois l'adulte, la relation est médiatisée (jeux, dessin, théâtre, matières brutes, constructions).



Avec le couple, le thérapeute devient médiateur, acteur, spectateur. Il aide à la communication, s'assure que le conjoint reçoit. Il ralentit ou arrête les échanges aux moments clefs, propose d'autres pistes. Le thérapeute y participe, s'adressant à l'un, à l'autre, au couple, s'efface pour laisser faire. Parfois, il partage son vécu de la situation afin d'apporter un éclairage subjectif. La thérapie met en évidence comment ces deux personnes construisent ce couple, ce qui donne le pouvoir de le transformer.



Le thérapeute invite à **expérimenter** dans **l'intensité** de la rencontre, **d'autres manières** de se rapporter à soi et au monde (ouvrir l'éventail de nos possibilités), non en les normalisant ou en les étouffant, mais en **s'ouvrant à la nouveauté.**

la gestalt-thérapie

Cette **méthode de psychothérapie** a vu le jour dans les années 50 aux États-Unis. Elle est aujourd'hui largement connue et pratiquée outre-Atlantique, en Europe et en France, où 1500 thérapeutes sur le territoire s'appuient sur cette pratique.

Elle s'inspire et trouve ses origines dans **des courants aussi divers** que la psychanalyse, la bioénergie, la gestalt-psychologie, la philosophie, la phénoménologie et des pratiques orientales.

Différentes orientations coexistent, parfois expérientielles et libératoires, d'autres, dans lesquelles je me reconnais plus volontiers, travaillent à faire émerger « **comment se constitue d'instant en instant** nos manières d'exister et notre présence au monde » et simultanément de **susciter un élargissement** de ses manières par la nouveauté.

La Gestalt-thérapie s'adresse aux enfants, adultes, familles, elle se pratique en séances individuelles, en couple ou en groupe.

Elle est proposée aux personnes traversant des **situations de souffrance**, de **mal-être**, aux personnes en questionnement, en **quête d'épanouissement** ou d'orientation.

Elle est indiquée dans **un large éventail de situations de difficultés ou de quêtes**, de souffrance, de malaises psychiques ; solitude, croissance, vieillissement, éducation, séparation, deuil, difficultés familiales, scolaires, sociales, professionnelles, anxiété, dépression, troubles du comportement, des conduites alimentaires, de l'apprentissage, ... cheminements existentiels.

psychothérapies,
aide ponctuelle
enfants, adolescents, adultes,
couples, familles, groupes

formé à l'Institut Gestalt Pyrénées Languedoc, à Genesis
consultations à balma - 9 avenue de lagarde, bus 72, 77, 83
renseignements et rendez-vous 06.74.29.47.06
jonahoum@gmail.com – <http://www.gestalthérapie.fr>

