LA GESTALTHÉRAPIE, UNE PSYCHOTHÉRAPIE ALTERNATIVE.

Odile Rubli, Gestalt-thérapeute,
Herblay (95)

Bicycle : Pourriez-vous nous présenter en quelques mots la gestalt ?
Odile Rubli : La Gestalt-thérapie est une thérapie psychocorporelle (elle tient compte du langage verbal et du langage corporel, très parlant aussi !) Elle s'adresse à toutes les tranches d'âge: adultes, enfants et adolescents. Elle se pratique en séance individuelle, en groupe, en couple ou en famille. La Gestalt encourage le changement de «ce qui ne va pas». Le Gestalt-thérapeute propose un dialogue qui permet de donner sens à ce que l'on vit, d'ouvrir des possibilités, de faire des choix. Il aide la personne à mobiliser ses sensations, ses émotions, son imaginaire et son mode de pensée en vue de créer du changement positif dans sa vie. Elle place le patient comme acteur du changement, et la relation comme moteur de ce changement.
Ce changement s'opère à travers la prise de conscience des dysfonctionnements qui nous poussent souvent à des conduites répétitives et périmées. Elle nous permet de repérer nos blocages ou nos «manque d'appuis» pour les débloquer ou tisser des nouveaux appuis. Cette prise de conscience de notre façon de «faire» et de «sentir» favorise le changement et nous permet de nous ajuster par rapport à nos besoins et nos envies actuelles.

B. : En quoi est-elle particulièrement indiqué pour nos enfants qui présentent de grosses difficultés dans la gestion de leurs émotions ?
O. R. : Elle passe souvent par le jeu ou la mise en scène de blocages. Cet aspect ludique permet aux enfants de se lâcher plus facilement, de mieux voir en face ses difficultés et d'expérimenter des pistes de solutions nouvelles.
La Gestalt travaille avec l'émotion, l'émotion est le fil conducteur de la séance. L'enfant est agi par ses émotions en séance, la Gestalt prête un oeil très attentif à ça. S'il y a trop d'excitation chez un enfant, le thérapeute va se dire qu'il régule des angoisses par ce biais là, donc il va l'encourager à s'exprimer et en même temps lui apporter de l'apaisement à travers une activité spécifique. Si l'enfant est dans une retenu, le thérapeute saura qu'il y a quelque chose autour de cette thématique ... un manque de confiance, une peur ... Si l'enfant est en colère, le thérapeute essaiera de revivre avec lui l'injustice ou la tristesse qui l'habite, à travers un jeu de rôles ou en faisant parler des figurines. La Gestalt-thérapie préconise le lâcher-prise et la confiance, en vue d'accompagner le patient dans la satisfactions de ses besoins. Cela se fait dans un climat de chaleur et partage, favorables à toute croissance.

B. : Les parents de l'association se voient souvent recommander la *TCC* (thérapie comportementale et cognitive) pour leurs enfants. Quelle est la différence entre la TCC et la Gestalt thérapie ?
O. R. : La TTC et la Gestalt-thérapie ont des points communs: centrage sur l'ici et le maintenant, cadre, empathie, expression et travail sur les émotions, ainsi que la notion de « mises en action » et jeux de rôles. Toutes les deux sont interactives, proposent des exercices à faire entre deux séances et cherchent des moyens alternatifs qui permettent d'identifier et de corriger les pensées automatiques toxiques. Une différence considérable des deux abords est que la TCC se focalise sur le symptôme qui dérange, tandis que la Gestalt garde un regard ***holistique*** du patient, le symptôme fait parti d'un tout et nous travaillons avec ce tout. Nous ne travaillons pas à «faire disparaître» le symptôme mais à trouver une nouvelle organisation avec des nouveaux équilibres où ces symptômes ne sont plus nécessaires.

Voir lexique en page 6

B. : On connaît l'impact de l'environnement chez les enfants cyclothymiques, ainsi que la répercussion de leur comportement sur l'ensemble de la famille, impliquez vous les parents dans la thérapie ?
O. R. : Oui, en général lorsqu'il s'agit d'enfants je travaille en équipe avec les parents et parfois même avec la famille entière (fratrie). Je vois la famille comme une équipe. L'équipe est gagnante si elle réussit à s'organiser autour de la difficulté que connaît l'un des co-équipiers. L'équipe est gagnante lorsque chacun arrive à trouver sa place à l'intérieur de cette équipe-famille. Si un seul des membres ne trouve pas sa place toute la famille en souffre les conséquences. Je reçois les parents et on étudie ensemble des pistes de travail, des petites stratégies pour accompagner au mieux la problématique de l'enfants et ses répercussions dans la cellule familiale. Ensemble, nous travaillons à trouver une nouvelle organisation plus juste et moins souffrante.

> **“JE VOIS LA FAMILLE COMME UNE ÉQUIPE.”**

B. : Quels outils utilisez-vous lors des séances ? (jeux, activités manuelles, etc ...)
O. R. : L' enfant se montre et s'exprime beaucoup à travers le jeu. Le jeu est son langage naturel, et si «le feeling» passe, je suis convoquée plus ou moins rapidement à apprendre plein d'éléments de son monde intérieur, de ce qui l'habite, grâce à ce médiateur ludique. Cela nous permet de mettre des mots sur la problématique, d'aborder les sujets difficiles et de nous mettre au travail. Dans mon cabinet il y a donc toute une panoplie de jeux à leur dispositions: plein de personnages qui nous permettent de récréer des situations de leur vie, jeux de destruction-construction (très symbolique pour nous), jeux de créativité, jeux manuels, ... de quoi inciter l'enfant à la détente et à l'expression de soi.

B. : Les séances sont-elles différentes selon l'humeur de l'enfant ? Vous est-il déjà arrivé de devoir changer le programme d'une séance en dernière minute ?
O. R. : En général j'évite d'avoir «un programme». Lorsque l'enfant rentre dans la salle de travail, il colore l'environnement de ce qui l'habite. Je vois assez vite si l'enfant est insouciant et léger ou s'il est anxieux, nerveux, préoccupé. On essaye de voir ensemble ce qui est bon pour lui à ce moment là.
La Gestalt-thérapie se situe dans une optique dynamique. Elle s'intéresse au « processus », à l'ajustement permanent entre l' individu et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel changement. La gestalt thérapie met l'accent sur la prise de conscience du processus en cours, dans l'ici et maintenant (qui englobe la résurgence éventuelle d'un vécu ancien). L'ici-maintenant est une expérience complète, actuelle, qui concerne la personne dans sa globalité en relation avec son entourage. En observant comment il est avec moi en thérapie, j'apprends ce qui se passe dans sa vie et de quoi il a vraiment besoin.

B. : Il vous arrive parfois d'avoir recours à votre chien, qu'apporte-t-il lors d'une séance ?
O. R. : Mon chien s'est avéré un excellent médiateur dans certains cas. Ça nous permet de travailler le «lâcher prise» avec certains petits patients assez angoissés, mais aussi «la relation», «l'accordage», le fait que j'ai un impact sur l'autre et l'autre à un impact sur moi. Comment je m'y prends avec l'autre si je veux obtenir ceci ou cela ? Cette prise de conscience permet à l'enfant d'accepter de changer certains comportement pour être plus à l'aise avec lui-même est dans les relations. Le chien a des qualités très précieuses: il a beaucoup de patience, il est très affectueux et il ne juge pas !

B. : En cours de thérapie, l'enfant que vous suivez a été amené à prendre un traitement par *thymoregulateur*, cela a t-il eu un impact sur les séances ? L'avez-vous trouvé différent ?
O. R. : Oui, je le trouvais plus calme, plus disponible, même si ce n'était pas flagrant et que ça fluctuait. J'observais au cours de la séance des moments plus toniques où l'excitation montait et des moments plus relâchés ou l'excitation (angoisse?) tombait. Cela avait plutôt tendance à me rassurer. L'enfant sous thymorégulateur ne changeait pas essentiellement, je rencontrais le même, en plus apaisé.

...SUITE PAGE 06

L'ASTUCE D'ODILE
POUR GÉRER UNE SÉPARATION DIFFICILE AVEC VOTRE ENFANT

Dans notre exemple l'enfant est confié à ses grands-parents.

Lorsque je pars sans lui, que je dois le laisser - là on est pile dans la situation qui peut être vécu comme un abandon donc son cerveau déclenche le signal d'alarme et l'agitation commence - je favorise en lui une motivation de rester.
Je lui dis par exemple, que je pars 2 heures sans lui MAIS qu'on vient de cacher une surprise POUR LUI dans la maison de Mamie. On lui dit "on verra à notre retour si tu l'as trouvé, attention elle est très bien cachée, mais tu ne peux pas commencer à la chercher avant qu'on ne parte ..."
Quand ça marche (souvent!) ils nous poussent presque à partir pour commencer à chercher.
Ce genre de jeu fait en sorte que l'enfant ne se sente pas abandonné, le vide que crée la séparation est remplie par cette activité, cette surprise que papa et maman ont crée pour MOI, c'est à dire, papa et maman sont symboliquement avec moi, dans la maison, à travers ce jeu.
Ça peut être une petite boîte avec un bonbon, un dessin du frère ou de la sœur pour lui, une lettre de maman ou des autocollants ou des bricoles.
Et si ensuite Mamie enchaîne avec un atelier cuisine ou tout autre activité jugée agréable par lui, on aura carrément sapé le moment d'angoisse.
Après on prendra le temps de savoir comment il l'a trouvé, ce qu'il a le plus aimé dans la boîte, pouvant être à ce moment là, le centre et la fierté de ses parents.

...SUITE DE LA PAGE 05

B. : Que pensez-vous de l'utilité du diagnostique ? Que pensez-vous que cela apporte à l'enfant ? Est-ce un frein ou un tremplin ?
O. R. : Dans certains cas le diagnostic s'avère très utile car le traitement qui s'accompagne doit être spécifique. Cela peut me soulager aussi de pouvoir mettre un nom spécifique à mon malêtre, de savoir que ça existe, que je ne suis pas le seul à le vivre et qu'il y a un traitement qui vient avec. Cela dit, c'est une arme à double tranchant et les étiquettes sont assez vite posées sur l'enfant, ce qui peut être très enfermant. En ce qui me concerne, la plupart du temps je travaille sans diagnostic posé. En recevant la famille et l'enfant, en «malaxant» ensemble tous les éléments j'essaie de sentir ce qui ne vas pas et de quoi a besoin l'enfant pour aller mieux. Avec chaque enfant, chaque famille je me demande comment s'organise-t-on pour aller de la souffrance vers l'apaisement. J'ai observé que très souvent, l'enfant a besoin d'être rassuré et d'être mieux accompagné. Lorsque l'équipe s'organise autour de lui, en général il peut prendre appui là-dessus et avancer, ce qui se traduit dans «il va mieux». Lorsque le trouble persiste, il faut, effectivement aller chercher plus loin.

B. : Sur quoi pensez-vous qu'il faut travailler avec un enfant cyclothymique ? Quel est le but des séances ? Vous parlez d'éviter le passage à l'acte, qu'entendez-vous par cela ?
O. R. : Avec un enfant cyclothymique il faut assurer une hygiène comportementale: respecter des rythmes routiniers avec l'enfant, construire avec lui une relation de confiance, avoir une bonne qualité de présence vis à vis de lui sans pour autant accepter ses abus. Éviter les argumentations sans fin, enrichir et encourager les moments de calme et de sérénité, comprendre l'angoisse de la séparation et donc le rassurer affectivement.
Le but des séances est de travailler sur les failles psychologiques de l'enfant: l'aider à reprendre confiance en lui, l'aider à trouver une place juste parmi les autres (famille, classe, amis, cour de récréation, ...) et l'aider petit à petit à contrôler ses pulsions, c'est à dire éviter les «passages à l'acte» En période "maniaque ", il ne mesure pas la portée de ses actes et peut se mettre en danger : jouer avec des objets dangereux, marcher sur la rambarde d'un balcon, prendre la fuite en état de panique ... Le but des séances est d'apprendre à l'enfant à symboliser son angoisse, à nommer sa colère et son sentiment d'injustice, à chercher une alternative saine aux crises de rage désorganisantes et régressives.

Dans certains cas, il s'avère nécessaire d'instaurer une base de stabilité neurobiologique à base des thymorégulateurs. Si l'enfant est trop envahi par son angoisse il ne peut pas être réceptif au travail thérapeutique.

B. : Quels conseils pourrez-vous donner aux parents et aux enseignants confrontés à ces enfants ?
O. R. : Avoir une belle qualité de présence, composée de fermeté et de bienveillance. Fermeté parce que c'est l'adulte qui sait quelle direction il faut suivre et pour faire respecter ce qui n'est pas négociable. Et bienveillance parce que la plupart des choses sont à peu près négociables, pour que l'enfant nous suive il faut d'abord le suivre à lui, c'est à l'adulte de montrer qu'on peut composer une relation dans de la souplesse. L'enfant doit se sentir vu, entendu et respecté pour qu'il puisse à son tour considérer et respecter l'autre. Avec notre façon d'être et de faire dans le monde et avec lui, on modélise pour l'enfant quelque chose qu'il va s'approprier progressivement. Il ne s'agit pas d'être parfait, mais si moi adulte je me trompe, pouvoir dire à l'enfant «je suis désolé, je me suis trompé, je regrette d'avoir dit ou fait cela» En agissant de la sorte, non seulement je suis dans le respect de moi même et de l'autre mais aussi je modélise pour l'enfant une manière juste d'être au monde.

J'encouragerais aussi parents et enseignants, à proposer à ces enfants un traitement spécial. Dans la classe, en tant que maîtresse, si l'enfant a du mal à se concentrer, ne pas hésiter à l'installer à ses côtés (la proximité bienveillante a tendance à les calmer), si l'angoisse monte, lui proposer un travail alternatif apaisant pour lui. Tant pis s'il ne fait pas comme le reste de la classe. Pour que l'enfant s'adapte à nous il faut d'abord savoir nous adapter à lui. ■

LE PETIT LEXIQUE

TCC :
Thérapie Comportementale et Cognitive. Therapies basée sur la connaissance scientifique des symptômes. Elles traitent les difficultés du quotidien du patient, aux système de pensée et aux comportements préjudiciables pour le patient.

Thymorégulateur :
Classe de médicaments ayant la propriété de réguler les humeurs, en réduisant les pics dépressifs et les pics maniaques. Autrement dit en réduisant l'amplitude des humeurs pour qu'elles restent dans un spectre "normal" ou gérable.

Holistique :
Du grec holos, " le tout ", ce terme désigne les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu c'est-à-dire qui tiennent compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle, et spirituelle.

A LIRE

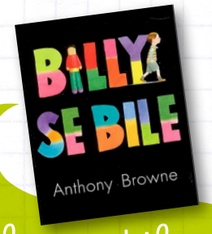
La Gestalt-thérapie expliquée à tous : Intelligence relationnelle et art de vivre

Ed. Eyrolles pratique 2007 de Chantal Higy-Lang et Charles Gellman

CycloKid CycloAdo

OUVRE L'ŒIL SUR TON SOMMEIL

LE SOIR DIFFICILE POUR TOI D'ALLER AU LIT, TES IDÉES FUSENT, TON ÉNERGIE EST DÉCUPLÉE ALORS QU'IL FAUDRAIT QUE TU TE RELAXES POUR PRÉPARER TON CERVEAU AU SOMMEIL. ET POURTANT LE SOMMEIL, C'EST LE RÉGULATEUR PRINCIPAL DE L'HUMEUR !



Billy se bile

Billy se fait de la bile. Tout l'inquiète, surtout ce qui n'existe que dans son imagination. Et malgré les câlins rassurants de ses parents, il en perd le sommeil...Une nuit, Billy se confie à sa mamie qui lui apporte, dans le creux de sa main, un remède aussi étonnant qu'efficace !

Âge : 5 à 7 ans
L'école des loisirs 2006

« Le soir, j'ai plein d'idées en même temps dans la tête, du coup au bout d'un moment je ne comprends plus rien, mon cerveau il ne se repose jamais. »
Sandra, 5 ans.

LE TUTO

LES POUPÉES TRACAS

Ces petites poupées sont à l'origine fabriquées par les enfants guatémaltèques. A leur du coucher, ils leur confient leurs angoisses et les glissent sous leur oreiller. Au réveil, magique ! Ce qui les tracassait s'est envolé !

Toi aussi fabrique tes propres poupées-tracas, pour cela il te faut : Des pinces à linges en bois, du papier cartonné, des bouts de tissus, de la laine, des ciseaux, de la colle.

1• Dissocie les 2 éléments de l'épingle et colle les l'une sur l'autre.
• Pour une fille, il faut les coller en + pour réaliser les bras et les jambes et la tête. Les jambes et les pieds seront ensuite dissimulés par la robe ou la jupe.
• Pour un garçon, il faut les coller en + afin de matérialiser les 2 jambes. Au préalable découpe dans un carton la tête et les bras d'une seule pièce que tu viendras insérer entre les 2 éléments de la pince à linge.
2• Il ne te reste plus qu'à les habiller!
Pour le haut du corps : prend un fil de laine ou de coton de la couleur de ton choix et enroule le en croix autour du torse puis de chaque côté des bras.
Pour le bas du corps : pour les filles une bande de tissu ou un ruban enroulé servira de jupe. Pour les garçons, découpes de fines bandes de tissus que tu enrouleras alternativement d'une jambe à l'autre, termine en enroulant une dernière bande au centre du corps pour simuler une ceinture.
3• Rajoute des accesoires : ceinture en tissus, lacet de cuir, petites perles, gilet en simili, etc...
4• Il ne te reste plus qu'à dessiner les mains et le visage aux feutres et à modéliser les cheveux : laine tressée ou non, coton, tissu,etc...

Le petit + :
Prends des minis épingles à linge en bois, c'est plus joli !

IDEES !

Pourquoi ne pas instaurer des rituels propices à l'endormissement qui seraient à la fois apaisants et rassurants ?
A toi de trouver "la recette" qui te correspond et qui fonctionne. N'hésite pas pour cela à y réfléchir avec tes parents, vous pourriez former une bonne équipe !
Nous te proposons ici quelques suggestions :

- la lecture d'un livre
- un massage
- l'écoute d'une musique douce
- un câlin
- un moment privilégié pour raconter sa journée et si tu te remémores ton souvenir préféré c'est encore mieux : tu t'endormiras sur une note positive !
- une séance de méditation de pleine conscience : se détendre, pensez à l'instant présent. (Pour les plus jeunes d'entre vous, le livre "Calme et attentif comme une grenouille" peut t'y aider)
- un coloriage XXL à 4 mains

Tu peux aussi choisir d'y réfléchir et d'anticiper bien avant l'heure de rejoindre ton lit en fabricant tes petits "gris-gris" qui t'aideront à t'endormir paisiblement comme : un attrape-rêve, des poupées-tracas...

LE TEST

Mets-tu toutes les chances de ton côté pour bien dormir ?
Pour le savoir fais le mini test ci-dessous :

1/ POUR LE DÎNER, TU PRÉFÈRES :

■ Te réchauffer un plat tout prêt
▲ Te préparer une salade accompagnée d'un laitage et d'un fruit
● Manger une pizza, un hamburger, une raclette ou n'importe quel truc qui cale

2/ LE SOIR, TU AIMES :

▲ Boire une tisane, après 16h tu ne prends jamais de boissons excitantes
● Boire un café ou un thé après ton repas
■ Boire un bon coca de temps en temps

3/ AVANT DE TE COUCHER :

● Tu joues aux jeux vidéo
■ Tu téléphones à un(e) copain/copine
▲ Tu lis un livre

4/ TES YEUX TE PIQUENT, TU BAILLES A T'EN DÉCROCHER LA MÂCHOIRE :

■ Tu finis par t'endormir dans le canapé en regardant la télévision
● Tu luttes pour rester éveiller en enchaînant sur une nouvelle activité
▲ Tu vas te coucher immédiatement

5/ EN GÉNÉRAL, TU TE COUCHES :

▲ Tous les jours à la même heure et avant minuit
■ Tous les jours à la même heure sauf le week-end où tu aimes faire la fête !
● Jamais à la même heure

Fais tes comptes !

TU AS UN MAXIMUM DE ●
Attention ! Il faut absolument que tu revois ton hygiène de vie ! Le sommeil, c'est un médicament au naturel ! En instaurant petit à petit des rituels tu peux y arriver !

TU AS UN MAXIMUM DE ■
Tu as compris le principe mais tu fais encore trop souvent des exceptions ! Poursuis tes efforts ! Avec de l'entraînement tu vas y parvenir !

TU AS UN MAXIMUM DE ▲
Bravo ! Tu es un expert ! Le sommeil n'a plus de secret pour toi !

Les bonnes réponses sont les réponses ▼