

La Gestalt thérapie

La Gestalt est une psychothérapie humaniste qui valorise un contact authentique avec les autres et un ajustement créateur avec l'environnement.

Elle intègre les dimensions sensorielles, émotionnelles, intellectuelles, sociales et spirituelles. Elle met l'accent sur la prise de conscience du processus en cours dans l'ici et maintenant, souligne le sens de la responsabilité, réhabilite le ressenti émotionnel et corporel.

La Gestalt encourage le changement à travers la prise de conscience des dysfonctionnements qui nous poussent souvent à des conduites répétitives. Elle se fonde sur l'expérimentation bien plus que sur l'explication de nos difficultés. À «*comprendre pourquoi*», elle préfère «*voir comment*» dans une optique de découverte et de réappropriation de soi.