

Table des matières

Sommaire	7
Préface	9
Introduction	13
Partie I. Histoire de la Gestalt	15
Chapitre 1. Stratégie humaniste : la Gestalt acteur du mouvement existentiel humaniste	17
L'existentialisme	18
Les thèmes principaux de la pensée existentialiste	19
L'homme est fondamentalement libre	20
La psychologie humaniste	21
Les personnages-clés du courant humaniste	21
Les principes de la psychologie humaniste	22
Le point de vue opposé à celui de la psychologie humaniste	24
Chapitre 2. Les fondements, les précurseurs et les fondateurs de la Gestalt	25
Les fondements de la Gestalt	26
La psychologie de la forme	26
L'origine du mot « gestalt »	27
Les grands principes de la Gestalt	28
La naissance de la Gestalt	32
Fritz Perls, le fondateur (1893-1970)	32
Le Groupe des 7 et la publication de <i>Gestalt-thérapie</i>	33
Partie II. Méthode et concepts	35
Chapitre 3. La méthode de la Gestalt	37
Comment se trouver avec la Gestalt-thérapie ?	38
Le Self est contact et communication dans le champ	38

Gestalts inachevées	41
Les aspects existentiels	42
L'énergie d'excitation	43
Renverser les jugements	43
Esprit es-tu là ?	44
Chapitre 4. Les concepts fondamentaux de la Gestalt	47
La notion de présence	48
L'ici	48
Le Maintenant	49
Le Comment ?	51
Le Self à la frontière	52
Le Self et le groupe	53
Champ global, groupal, partiel	55
La dialectique figure/fond	55
Le Self et la fonction « Ça »	55
Le Self et la fonction personnalité	56
Le Self et la fonction Moi	56
La conscience attentive de la réalité	57
La représentation de sa propre existence	57
Une forme minimale de conscience de soi	57
Une pluralité de manifestations	58
Le processus, le cycle de l'expérience	59
Pré-contact et interruptions	60
Les Gestalts inachevées	61
Les résistances, les interruptions de contact et les mécanismes défensifs	62
Les résistances font partie de notre intégrité	62
La mise en lumière de la typologie des évitements	65
Résistances et contact	66
Responsabilité, liberté et responsabilisation	67
L'expérimentation, la mise en acte	68
Les objectifs de l'expérimentation	69
Les effets de l'expérimentation	70
Les particularités de l'expérimentation	72
L'approche holistique	76
L'être humain appréhendé dans sa totalité	76
Approche holistique extensive pour le thérapeute gestaltiste	79

Exercices	81
Les résistances	81
Les polarités	81
Partie III. Applications	83
Chapitre 5. La boîte à outils de la Gestalt	85
L' <i>awareness</i>	86
Observer, ressentir, analyser	86
L' <i>awareness</i> , un outil de la Gestalt-thérapie	89
Le cycle du contact	90
Les phases du cycle du contact	92
La notion de contact	95
Apprendre à développer son contact	98
Les évitements et interruptions du contact, la perte de la fonction du « Moi »	99
Les mécanismes d'urgence : s'évanouir, se débrancher	99
La confluence	101
L'introjection	103
La projection	105
La rétroflexion	106
La déflexion	109
La proflexion	110
L'égotisme	110
Néguvisme, invalidation, annulation rétroactive	111
Les polarités complémentaires : un regard multidimensionnel	111
Les polarités opposées et complémentaires vues par la Gestalt	111
La roue du contact et ses polarités	115
Le pentagramme : outil de l'approche holistique	116
Le pentagramme de Serge Ginger	117
Les autres pentagrammes	120
Exercices	125
L' <i>awareness</i>	125
Le cycle du contact	128
Les polarités	131
Chapitre 6. La mise en œuvre d'un processus gestaltiste en thérapie	133
La relation thérapeutique gestaltiste	134
Le profil du thérapeute et ses objectifs	134

La thérapie individuelle	139
Les principes de la thérapie gestaltiste	139
Le déroulement de la thérapie	143
La thérapie de couple et de famille	148
La thérapie de couple	149
Les principes de travail avec les couples et les familles	157
Le groupe ou le travail collectif en Gestalt-thérapie	160
Pourquoi faire une thérapie de groupe ?	160
Le déroulement d'une thérapie de groupe	162
Gestalt en groupe ou de groupe ?	164
Comment fonctionne un groupe ?	166
Exercices	172
La thérapie individuelle	172
La thérapie de couple	172
La thérapie de groupe	173
Chapitre 7. La SexoGestalt	175
Utilisation de la Gestalt en sexo-thérapie	176
Le désir	178
La SexoGestalt pour une prise en charge psycho-sexologique ...	180
La roue de l'activité sexuelle	181
Explications	181
Illustrations	184
L'approche thérapeutique du couple, en groupe : la maladie conjugale	185
La SexoGestalt au service du couple	185
Le travail thérapeutique en groupe	191
Exercices	192
L'utilisation de la Gestalt en sexothérapie	192
La Gestalt au service du couple	192
La thérapie de groupe	195
Conclusion	197
Glossaire	199
Bibliographie	203
Adresses utiles	207
Index	209