PSYCHOLOGIES MAGAZINE

# VAINCRE L'ANXIÉTÉ

TECHNIQUES

## 7 MÉTHODES QUI MARCHENT VRAIMENT

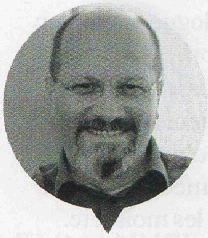
Toutes ces disciplines ont fait leurs preuves. Nos explications pour vous aider à choisir celle qui vous correspond le mieux.

Par **Aurore Aimelet, Marie-Laurence Grézaud** et **Agnès Rogelet**

Trouble anxieux, attaque de panique, phobie, stress, stress post-traumatique... Le spectre des symptômes de l'anxiété est tellement large que les remèdes proposés sont aussi nombreux qu'éclectiques. Traitements médicamenteux, médecine non conventionnelle, thérapie comportementale et cognitive, analyse, thérapies énergétiques, intégratives ou méthodes psychocorporelles... La liste n'est pas exhaustive, chaque branche des thérapies propose son approche spécifique, sa gamme de soins, ses traitements. Comment se repérer dans cette profusion de techniques ? Nous avons choisi des méthodes faciles d'accès et privilégié celles qui ont fait l'objet d'études, d'évaluations et dont l'exercice exige une formation sérieuse.

# 1. LA GESTALT-THÉRAPIE

La gestalt se situe dans la mouvance des courants humanistes existentiels. Le psychiatre **Gianni Francesetti** nous présente cette thérapie, qui questionne notre façon d'être au monde... pour mieux l'améliorer.



**GIANNI FRANCESETTI**
Formateur et ex-président de l'European association for gestalt therapy, il a dirigé l'ouvrage *Attaques de panique et postmodernité, perspectives cliniques et sociales de la gestalt-thérapie* (L'Exprimerie).

**La méthode :** élaborée par le psychiatre et psychanalyste Fritz Perls dans les années 1950, la gestalt, du verbe allemand *gestalten*, « mettre en forme », s'intéresse à nos interactions : comment entrons-nous en « contact » avec nous-mêmes, les autres, le monde ? Quelle « forme » prend ce contact ? Il s'agit de remettre de la souplesse et de la mobilité quand tout semble bloqué.
**Pour qui :** la gestalt-thérapie s'adresse aux personnes souffrant de mal-être, de troubles psychosomatiques ou psychiques, de dépression, d'anxiété, de troubles du comportement, d'addictions. Cette approche est aussi indiquée pour résoudre des difficultés relationnelles (couple, famille, travail) ou existentielles (périodes de deuil, chômage, séparation, désir d'enfant...).
**Comment ça marche :** elle se pratique en psychothérapie individuelle, mais aussi en couple, en famille, en groupe et en entreprise. En face à face, la séance, généralement hebdomadaire, dure de quarante-cinq minutes à une heure. Comptez entre cinquante et quatre-vingt-dix euros par séance. Parce que cette approche s'adapte à la situation spécifique du patient, la thérapie peut durer de quelques consultations à plusieurs années. Des stages peuvent être proposés sur une ou deux journées, ou encore des séances de groupe mensuelles.
**Pourquoi ça marche :** il s'agit d'améliorer ses capacités à prendre soin de soi pour répondre à ses propres besoins, tout en tenant compte de l'extérieur. La question n'est pas « pourquoi on fait ceci ou cela ? », mais « comment peut-on faire différemment ? ». « L'anxiété, d'un point de vue gestaltiste, est autant une expression de l'histoire personnelle que d'une difficulté à vivre au sein de notre environnement, caractérisé par l'incertitude, la complexité et la solitude, explique Gianni Francesetti. Pour le thérapeute, le patient est moins un malade qu'un être humain en quête de sens, qui exprime le malaise de son temps. Le facteur thérapeutique essentiel est la qualité du contact entre le thérapeute et son patient : le premier soutient le développement du second, qui gagne en sécurité et se retrouve enfin en capacité de faire des choix. » Il dispose pour cela de différentes techniques : dramatiser ses rêves ou certaines situations ; parler à une chaise vide (sur laquelle se trouverait un « autre ») ; mimer, dans un dialogue à deux chaises, les deux côtés d'un conflit ; dessiner ses sentiments ; faire des jeux de rôle en incarnant des personnages ou des éléments (par exemple, dans le cas d'une peur de l'eau : le navigateur, le bateau, la mer, la tempête...). **A.A.**

## Xavier, 48 ans, cadreur

### "On m'a réconcilié avec les êtres humains"

**« Après une rupture qui avait réveillé de vieux sentiments d'abandon, je voulais faire une thérapie brève. J'attendais un coup de baguette magique ! J'ai trouvé auprès de la gestaltiste que je suis allé voir bien autre chose : du réconfort, de l'empathie, de l'attention, de l'écoute. Elle m'a réconcilié avec les êtres humains. Le travail sur le corps m'a également fait beaucoup de bien, car j'étais très cartésien, toujours à solliciter ma raison plutôt que mon cœur ou mes émotions dont je me méfiais. La thérapie a duré plus d'un an. Aujourd'hui, j'ai l'impression de réagir de façon moins automatique, d'avoir mis mes angoisses à distance. »**

>>