

# Les clés de la Gestalt thérapie



Marie Jalabert  
Gestalt thérapeute

@Joyful.byMarie  
marie.jalabert@gmail.com

«Je ne sais plus ce que je veux»  
«Je me sens bloqué(e), comme figé(e)»  
«Je fais tout pour les autres, mais je m'oublie»  
«Je tourne en rond avec les mêmes schémas»

**Tu te reconnais dans ces phrases ? Moi aussi je les ai déjà dites. Et je les entends souvent autour de moi...**

Tu as peut-être cette impression de ne plus avancer, de ne pas savoir qui tu es vraiment ni ce qui te rend heureux. Comme si quelque chose en toi s'était déconnecté de l'essentiel... de toi, tout simplement.

**Ce workbook, je l'ai imaginé pour t'aider à te reconnecter à toi-même, grâce à la Gestalt thérapie.** Tu y trouveras des éclairages sur les grands principes de cette approche, des pistes de réflexion, et surtout, des exercices concrets pour explorer ce qui se passe en toi et retrouver de l'élan.





## Les clés de la Gestalt thérapie

- Choisir une philosophie de vie qui m'aide à être heureux.
- Savoir qui je suis et oser être moi-même.
- Rester dans le moment présent, en contact avec ma pulsion de vie.
- M'occuper de mes blocages, être toujours dans le mouvement.
- Me donner le temps de prendre soin de moi, apprendre à prendre soin des autres.

Toute la Gestalt augmente ma confiance en moi.



# Hello !

## Moi c'est Marie

Je suis Gestalt thérapeute depuis 2024. J'apportes du soutien et des clés de réflexion à mes clients pour qu'ils se sentent plus alignés dans leur vie !

Avant, je faisais de la gestion de projet en entreprise. Ce que j'appréciais, c'était de faire dialoguer des équipes différentes pour les aider à se mettre d'accord et à collaborer.

*Mais finalement, je n'étais pas 100% alignée avec moi-même* car à force de multiplier les projets, je perdais mon moteur essentiel : mettre mon empathie et ma sensibilité au service de l'humain !

### **C'est alors que j'ai découvert la Gestalt Thérapie.**

La Gestalt m'a permis de mieux me connaître, de comprendre ma manière de fonctionner (même des processus psychique qui étaient complètement inconscients jusque-là), de m'accepter et de passer à l'action 😊

Aujourd'hui :

- Je suis bien plus sereine et épanouie au quotidien
- J'ai lancé mon activité de gestalt thérapeute et trouvé mes premières clientes
- Et je n'ai plus qu'une obsession : accompagner le maximum de personnes possibles à découvrir les bienfaits de la gestalt thérapie en proposant mes séances de thérapie pour vous aider à connaître la même transformation !

@Joyful.byMarie

# Avant de commencer



**Le but de ce workbook est de t'aider à te sentir plus libre, plus vivant(e), plus en accord avec qui tu es.**

Pour en tirer un maximum de bénéfices je te conseille :

- De lire les thèmes par ordre chronologique, et de prendre le temps de répondre aux questions.
- De faire des pauses !

Je sais Ô combien il peut être tentant de tout dévorer d'un coup (#TeamImpatiente), mais pour te permettre d'intégrer vraiment les éléments théoriques je te conseille 2 thèmes maxi par jour 😊

- De prendre du plaisir à la lecture : c'est presque le conseil n°1 !

Pour cela, selon tes préférences tu peux : installer un rituel en consultant ce Workbook sur des temps dédiés de sa semaine ; allumer une bougie et te faire une bonne boisson pour accompagner ta lecture ; mettre une musique propice au calme et à la détente ; imprimer ce Workbook et l'emmener avec toi dans le train ou en vacances ;

Bref... fais-en un moment plaisir car travailler sur toi-même est un moment précieux !

🧐 PS : certains exercices risquent de te bousculer un peu. Tu seras peut-être tenté(e) d'en zapper certains qui te semblent inconfortables... mais je t'invite à les faire quand même. C'est souvent là, justement, que quelque chose d'important se passe.

# Sommaire



1. Vivre pleinement ce qui t'arrives

2. Prendre conscience de tes schémas répétitifs



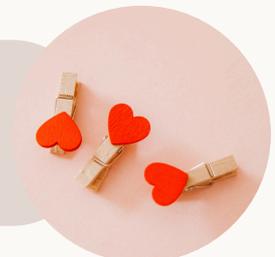
3. Le Cycle du contact (théorisé par Zinker)

4. Reprendre les rênes dans ta vie



5. Faire face au stress de manière plus sereine

6. Introduction aux enjeux de développement



7. BONUS : Les croyances & les besoins relationnels

# 01 Vivre pleinement ce qui t'arrive



Vivre pleinement ce qui t'arrive, ça peut paraître évident sur le papier... mais dans la réalité, c'est une autre histoire.

On a souvent la tête ailleurs : à ressasser ce qu'on aurait dû dire, à anticiper ce qu'on va devoir faire. Bref, on est partout sauf ici, maintenant.

Et pourtant, c'est justement dans l'instant présent que tout se joue. C'est là que tu ressens, que tu choisis, que tu transformes. Ce n'est pas dans le passé que tu peux changer quoi que ce soit. Ce n'est pas non plus dans un futur idéalisé que tu vas te rencontrer pleinement.

**C'est maintenant. Ici. Dans ce que tu ressens, dans ce que tu vis, même si c'est inconfortable. C'est là que tu peux te reconnecter à toi-même.**

# Le concept de l' "Ici et Maintenant"

En Gestalt on focalise notre attention sur l'Ici et Maintenant. On considère qu'**être dans le passé ou dans le futur nous empêche de jouir de notre vie "Ici et Maintenant"**. On considère que l'Ici et Maintenant est le meilleur moment pour pouvoir changer, pour s'occuper de nous.

## La posture Présence, Bienveillance, Conscience

C'est une posture intérieure, qui est celle que j'adopte en tant que thérapeute avec mes clients et qui peut aussi être une posture que tu t'entraînes à incarner dans tes relations aux autres.

➔ **Il s'agit d'offrir une qualité de présence, être vraiment là, présent à soi-même pour être présent à l'autre et à l'expérience que tu es en train de vivre avec cette personne :**

- Être présent avant même d'écouter 🙏 C'est être bien ancré en toi-même, ne pas jouer un rôle mais au contraire te sentir aligné et détendu(e) pour pouvoir te concentrer sans distraction sur ce qui est en train de se passer dans la relation avec l'autre ;
- Choisir de regarder l'autre avec bienveillance 🤍 C'est à dire ne pas le juger ou projeter des choses négatives sur lui ou elle mais choisir de le regarder en présumant que cette personne est quelqu'un de bien ;
- Enfin, la conscience 🙏 C'est l'ouverture à percevoir ce qui se passe en soi et dans la relation avec l'autre. C'est voir plus large que les mots qui s'échangent et prendre du recul pour considérer la situation dans son ensemble.

## Sur ta Présence :

Comment te sens-tu physiquement et émotionnellement quand tu es vraiment présent(e) avec quelqu'un ? Essayes de te rappeler un bon moment d'échange avec un proche.

As-tu tendance à être distrait(e) ou à jouer un rôle en présence des autres ?

Quel petit rituel pourrais-tu mettre en place pour t'ancrer davantage lors d'une interaction importante ? Cela peut être avant l'échange pour te préparer, mais aussi pendant ou après.

## Sur ta Bienveillance :

Est-ce que tu juges rapidement les autres dans tes relations ? Quels types de jugements fais-tu le plus souvent ?

Comment pourrais-tu entraîner ton regard intérieur à voir d'abord le positif chez l'autre ?

Quelle personne de ton entourage mériterait aujourd'hui que tu la regardes avec plus de bienveillance ? Par rapport à quel(s) sujet(s) ?

### Sur ta conscience :

Que ressens-tu en ce moment, dans ton corps et dans ton cœur ?

Essaye de te distinguer tes sensations physiques, les émotions que tu ressens le plus fréquemment en ce moment.

Es-tu capable de percevoir ce qui se joue dans le “non verbal”, au-delà des mots échangés, lorsque tu as un échange avec quelqu'un dans ton quotidien ?

Comment pourrais-tu développer une vision plus large et plus consciente de tes relations quotidiennes ? Par exemple, le fait d'écrire régulièrement ou de parler à un thérapeute est une idée.



Bravo, tu as fini le premier thème !

*N'hésites pas à faire une petite pause ici pour méditer un peu sur ces premiers apprentissages.*

# 02 Prendre conscience de tes schémas répétitifs



Tu t'es déjà demandé(e) pourquoi certaines situations reviennent encore et encore, comme un vieux disque rayé ? Ces relations qui te laissent un goût amer, ces schémas qui se répètent alors que tu pensais avoir "compris la leçon" ?

Ce n'est pas de la malchance, ni un bug de l'univers. Ce sont ce qu'on appelle des "Gestalts inachevées". Il s'agit d'expériences restées en suspens et que tu n'as jamais vraiment digérées.

Ces schémas répétitifs pompent ton énergie et t'empêchent d'avancer vers quelque chose de mieux pour toi.

**Pour arrêter de revivre ces schémas, offre à l'autre (et à toi-même) une vraie chance d'être différent(e). Parce que c'est en sortant de l'automatique qu'on peut enfin écrire une autre histoire.**

# Envie d'en savoir plus ?

Je te propose **un accès complet** à la suite des chapitres de mon workbook, comprenant les concepts clés & les exercices d'introspection associés, pour toute souscription à mon offre d'accompagnement "Découverte de la Gestalt thérapie" !

Cet outil te permettra de travailler sur toi entre chaque séance et tu pourras y revenir au fur et à mesure de ton évolution vers une vie meilleure.



## Contactes-moi sur :



- ma page Instagram : [@Joyful.byMarie](https://www.instagram.com/Joyful.byMarie)



- par mail : [marie.jalabert@gmail.com](mailto:marie.jalabert@gmail.com)