

Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne

«Gestalt et addictions:  
un mariage heureux»

*2<sup>ème</sup> matinale*  
*de la psychologie des addictions*  
*ADDICTOHUG 28 mai 2019*



# Qu'est-ce qu'une personne addictive?

Une personne addictive est  
dissociée:

- un problème d'identité
- un problème relationnel



Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne

## D'une manière plus précise:

- Un addicte est hypersensible
  - Ses émotions sont trop grandes:
    - pas normal
    - insupportable
    - ingérable
- C'est un être coupé en 2
  - La tête d'un côté - le corps de l'autre:
    - tout ce qu'il ressent est ravalé par son addiction
    - il met le produit entre lui et les autres
    - il a une représentation de qui il doit être et de ce qu'on attend de lui
- Plein de peurs:
  - peur de décevoir
  - peur de blesser
  - peur de déranger
  - peur de prendre sa place



# En d'autres termes

Il s'interdit de  
vivre ce qu'il ressent  
et

il s'interdit de  
ressentir ce qu'il vit.

Et se force à vivre ce qu'il ne veut pas.

*Le seul moyen de se déconnecter de  
l'insupportable est avec l'addiction.*

Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne



# Qu'est-ce que la Gestalt ?

Créée dans les années 50 par Fritz Perls, psychanalyste allemand et disciple de Freud, elle s'inspire:

- La Gestalt-psychologie
- la psychanalyse
- le bouddhisme
- la phénoménologie

C'est une thérapie philosophique et holistique de « l'ici et maintenant » et des émotions

*appelée aussi la **thérapie du contact**.*

*«Je ne suis pas responsable de ce que je suis, mais je suis responsable de ce que je fais avec ce que je suis»*

*Jean-Paul Sartre*



Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne

# Le travail en Gestalt est *confrontant et authentique*

- Le thérapeute *s'implique*  
en tant que personne et partage:
  - ce qu'il ressent
  - ce qu'il voit
  - ce qu'il entend
- et invite le client à en faire de même.

Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne



# La Gestalt permet aux personnes addictes

- d'extérioriser ce qui est enfoui en soi
- rentrer en soi:
  - *s'autoriser* à ressentir,
  - conscientiser
    - « mettre en forme »
- être dans la relation:
  - qu'est-ce que je ressens?
    - de moi?
    - de l'autre?

D'exprimer ses émotions  
dans « l'ici et maintenant »



Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne

# En séance

On **reste** dans le présent :

Si la personne part dans les « je pense que » = elle est dans sa tête.

Et on se parle:

- « Qu'est-ce qu'il se passe là?
  - entre nous? »
  - en vous, dans votre corps? »
- « Qu'est-ce qui vous agace chez moi? »
- « Qu'est-ce qui vous convient? »
- « J'ai besoin de ça ».
- « J'aime ça et vous aimez ça ».

*S'autoriser à être et à dire ce qu'on ressent.*

*On arrête de faire « comme si ».*



Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne



# LA PEUR DU VIDE...

Certains

ne se laissent pas le temps de ressentir ni d'être «imprégnés» par ce qu'ils disent:

- ils parlent vite sans respirer, ils parlent beaucoup
  - ils restent dans le même processus:
    - **ils passent outre ce qu'ils ressentent et restent dissociés.**

Mon travail en Gestalt là consiste  
à les arrêter  
et à les aider à rentrer en  
contact avec ce qu'ils disent.



Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne

# Dans le travail sur l'addiction

On ne parle pas de l'addiction  
mais de soi.



Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne

# En résumé

La Gestalt aide à lâcher sa tête  
à connecter son corps et  
contacter son ressenti,  
et à redevenir entier.

Pour arriver à vivre ce qu'on **veut**  
et  
comme on le **peut**.

Sophie Poget-Markevitch  
Gestalt-praticienne



**sophie**  
**poget-markevitch**

Gestalt-praticienne

Hypnose

[www.boulimia.ch](http://www.boulimia.ch)

*021/ 625 55 45*

Lausanne

