



# accueillir son hypersensibilité avec la gestalt-thérapie

Cette démarche propose d'appivoiser sa manière d'être au monde. Un vrai soulagement pour les hypersensibles. Les explications de Mercédès Araiz, gestalt-thérapeute.

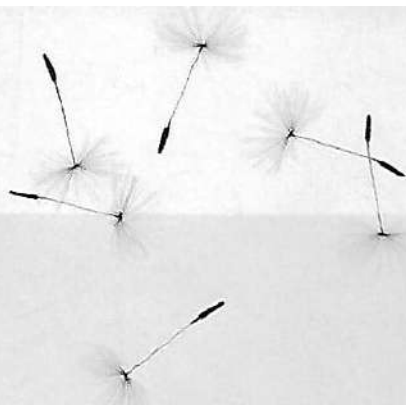
PAR AURORE AIMELET

Vous cherchez  
un psy sérieux ?  
Trouvez-le  
sur l'annuaire de  
référence des psys  
[monpsy.fr](http://monpsy.fr)

## ● le problème : de vives réactions

Comme 20 % de la population, nous sommes peut-être hypersensibles. Très réceptifs à tout ce qui se passe, autour de et en nous, nous traitons les informations avec beaucoup d'intensité. Les bons côtés ? Nous sommes créatifs, empathiques, réfléchis. Le revers de la médaille ? Nous sommes régulièrement submergés par nos ressentis ou nos pensées. Une réflexion ou un regard de travers, une ambiance trop stimulante, et nous voilà à surréagir. À fleur de peau, nous nous fatiguons vite, nous isolons et ruminons, laissant notre entourage dans une totale incompréhension.

« La gestalt-thérapie est particulièrement adaptée pour aider les grands sensibles, constate Mercédès Araiz, psychologue clinicienne et gestalt-thérapeute, formatrice à l'École parisienne de gestalt. Développée dans les années 1950 par les psychanalystes Fritz et Laura Perls, avec l'homme de lettres Paul Goodman, notre approche s'attache à reconnaître la façon dont chacun se perçoit et perçoit les autres, le monde. Ce qui nous intéresse, c'est le contact, c'est-à-dire comment un organisme et son environnement entrent en relation à un instant T. » Notre hypersensibilité est, selon ce courant, une manière d'être au monde, à un moment donné. « C'est



ce que nous appelons la forme, traduction de l'allemand *Gestalt*. Chacun développe la sienne en fonction de son vécu, et toutes sont légitimes puisqu'elles permettent d'avancer, parfois de survivre. Il arrive cependant qu'un fonctionnement, autrefois utile, ne le soit plus. Devenu une habitude, il crée des difficultés. Nous allons essayer de comprendre, non pas pourquoi vous ressentez, pensez, agissez comme vous le faites, mais comment. » Parce que vérifier que notre hypersensibilité est génétique ou vient de l'enfance ne suffira pas et ne changera pas grand-chose à ce que nous éprouvons, la gestalt vise une compréhension par l'expérience et non pas par un savoir.

## ● la solution : percevoir autrement

« Le thérapeute va d'abord reconnaître, accueillir et valider votre perception de la réalité, qui n'existe pas en dehors de votre propre lecture et de votre interprétation. » Une situation banale pour 80 % de la population peut être, pour nous, éprouvante. Plutôt que juger notre réactivité exagérée, la gestalt va redonner tout son sens à nos expériences corporelles, émotionnelles et cognitives.

« Imaginons que vous vous sentiez régulièrement agressé par le bruit, les lumières ou l'agitation, dans la rue par exemple. Nous allons mener l'enquête sur ce contact : quel son vous agresse précisément ? Avez-vous l'impression d'être piqué avec une aiguille ou écrasé par une masse ? Où dans votre corps ? Quelle émotion ou pensée surgit alors ? Ce phénomène se répète-t-il dans d'autres circonstances ? Et là, ici et maintenant, au cabinet, avec moi, percevez-vous une agression ? C'est dans le contact, avec le thérapeute cette fois, que se répare la blessure, puisqu'il redonne à votre vécu la légitimité qu'il mérite, ce qui est déjà un pas vers l'apaisement. »

Il s'agira ensuite de mener d'autres expériences pour sortir de la réactivité. « C'est ce que nous appelons l'ajustement créateur : comment peu à peu vous pouvez adopter une nouvelle manière d'être au monde, ressentir différemment, penser autrement. » Nous pourrions par exemple nous entraîner à percevoir les stimuli de la rue de façon plus globale, apprendre à ne plus focaliser sur un seul événement

## même difficulté, autre approche

Pour apprendre à canaliser notre hypersensibilité, nous pouvons aussi nous tourner vers la sophrologie. En fonction de nos difficultés, des exercices de respiration, de relaxation ou de concentration peuvent diminuer le stress ; la contemplation aidera à repérer l'angoisse ; la visualisation, à réactiver les émotions positives.

L'identification de nos valeurs, de nos besoins et de nos ressources nous permettra aussi de vivre de façon plus cohérente.

(un son, une image), mais voir l'ensemble du paysage, ne plus charger notre hypersensibilité de douleur et la considérer comme un atout : une plus grande capacité à être en lien.

## ● en pratique

Individuelle ou de groupe, cette approche thérapeutique dure plusieurs mois, parfois quelques années, à raison d'une séance (environ 60 euros) par semaine ou tous les quinze jours. « Elle est indiquée pour toute difficulté relationnelle qui se traduit en souffrance personnelle, comme les troubles anxieux ou dépressifs. Toute forme devenue obsolète, mais qui se "répète" peut se "repérer" et se "réparer", selon notre formule des 3R. » La gestalt peut aussi accompagner les organisations, tant elle s'intéresse à l'humain dans son environnement social et professionnel, pour résoudre des conflits ou trouver sa place, par exemple. « Finalement, le travail du thérapeute consiste à remettre en mouvement votre processus naturel de croissance, la façon particulière dont vous vous adaptez au monde. » ●

## pour aller plus loin

### à lire

*La Gestalt-Thérapie* de Chantal Masquelier-Savatier (PUF, "Que sais-je ?", 2017).

### sur le web

École parisienne de gestalt : [epg-gestalt.fr](http://epg-gestalt.fr).

Le site de la coordination de la SFG et du CEG-T : [gestalt-therapie.org](http://gestalt-therapie.org).