

Crozet

L'impro-gestalt... une invention gessienne

En mélangeant avec brio le théâtre d'improvisation, la musique et la « Gestalt-thérapie », Edith Lazio a inventé une pratique innovante, originale et stimulante, l'Impro-Gestalt, qui vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Explications.

Avant d'avancer sur le chemin de la retraite de professeur de lettres classiques et de théâtre, Edith s'était déjà rapprochée de la Gestalt-thérapie, séduite par son dynamisme. En effet, elle ne s'intéresse qu'au mouvement et à l'ajustement permanent entre l'individu et son environnement, alors que les thérapies plus classiques et statiques restent centrées sur le pourquoi et la recherche de l'origine du traumatisme.

Le théâtre comme thérapie

Au terme de sa formation, à l'occasion de son mémoire de fin d'études, elle a choisi d'y mêler ses compétences pour le théâtre d'improvisation afin de lui donner une nouvelle dimension thérapeutique comme elle l'explique : « Sans être accroché à un texte, il m'est apparu possible d'utiliser l'improvisation comme un outil pour atteindre et travailler sur les émotions et l'aspect corporel (voir article ci-dessous). En effet c'est une thérapie holistique qui considère l'homme comme un tout et l'approche dans sa globalité. »

Dans ses ateliers ou les stages qu'elle propose régulièrement, via la MJC de Gex ou l'association Souffle de Vie, elle s'entoure des compétences de Nicolas Reichel et Jean-Jacques Merrien. Avec eux, elle rajoute les dimensions musi-



En plus des ateliers qu'elle co-anime, Edith reçoit des patients privés dans son propre espace thérapeutique à Crozet.

cales et artistiques. Ensemble, ils cherchent entre autres à réduire le stress, l'anxiété, les difficultés relationnelles, les troubles émotionnels, les dépressions, les phobies, les addictions ou encore les crises de la vie (deuil, séparation, chômage) ou encore à permettre d'acquiescer de l'assurance, de la confiance ou juste avoir des contacts.

Edith continue en parallèle à faire la promotion de cette pra-

tique, fruit de son imagination, pour la faire connaître : « A chaque fois, comme dernièrement au Brésil, je raconte les résultats étonnants que j'expérimente auprès de personnes présentant des maladies psychiques, telle cette artiste complètement refermée sur elle-même qui s'est mise à parler, à s'intéresser aux autres et qui n'arrête pas de progresser. »

Edith explique encore que sa formation lui a beaucoup apporté à titre personnel, tel un nouveau

plaisir de vivre libre, joyeux et créatif. Elle n'est plus dépendante du regard d'autrui, comme elle l'avait pu l'être en tant que professeur, formatée à être jugeante. Avec une attention ouverte et réceptive dans le moment présent, sa philosophie de vie a complètement changé.

F. A.

Courriel : info@edith-laszlo.com
Téléphone : 06 62 21 36 00 et site internet :
www.impro-gestalt.com