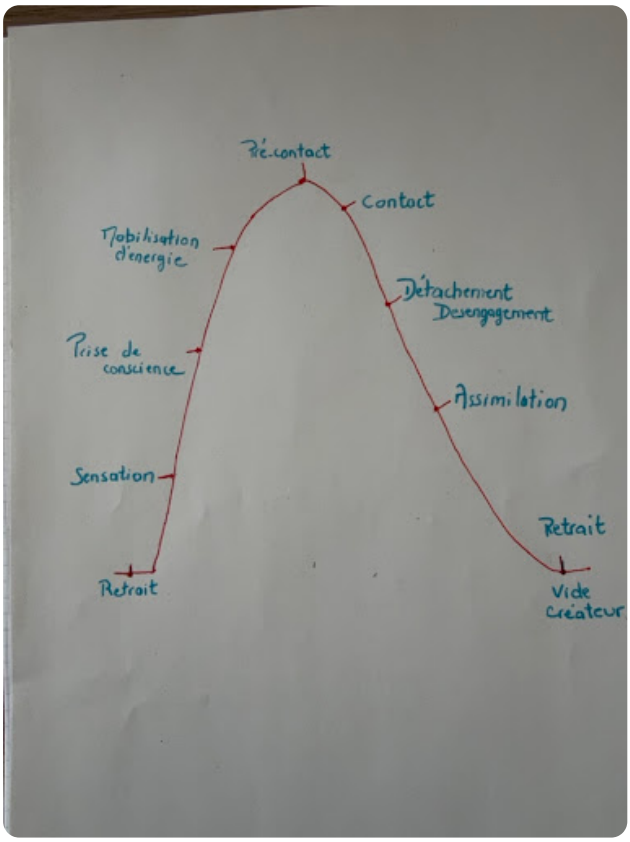
Gestalt-Thérapie & Rythmes des Saisons

L'automne : comprendre la phase de retrait à travers le Cycle du Contact

> **Reflexion de saison :** L'automne nous invite au retrait. Tout comme les feuilles tombent pour laisser place au repos, nous avons parfois besoin de faire le tri, de poser nos soucis et de nous reconnecter à notre propre énergie et à notre identité. Ce n'est pas de la stagnation, c'est un temps indispensable pour retrouver son pouvoir d'agir.

Le Schéma du Cycle du Contact



Les Phases du Cycle du Contact en Gestalt

Le cycle du contact décrit comment nous traversons nos expériences, depuis le retrait initial jusqu'au vide créateur :

Phase du Cycle	Description & Processus
1. Retrait (Initial)	**Point de départ, espace de présence discrète à soi avant le mouvement.**
2. Sensation	Émergence d'une perception corporelle ou émotionnelle dans l'instant.
3. Prise de conscience	Le besoin se précise et prend forme à la conscience.
4. Mobilisation d'énergie	Rrassemblement de l'élan et de la motivation interne.
5. Pré-contact	Orientation et exploration des possibilités dans l'environnement.
6. Contact (Plein contact)	Rencontre authentique et intense avec l'expérience ou l'autre.

Phase du Cycle	Description & Processus
7. Détachement / Désengagement	Décroissance progressive de l'intensité et prise de distance.
8. Assimilation	Intégration de l'expérience qui vient nourrir et transformer l'identité.
9. Retrait (Automnal)	**Temps de pause indispensable pour poser les soucis et restaurer son énergie.**
10. Vide créateur	**Espace de calme et de disponibilité d'où jailliront les futurs possibles.**

Influence de la Personnalité et de l'Attachement

Ces différentes étapes du cycle du contact ne se vivent pas de manière rigide ou linéaire : elles varient et se colorent en fonction de notre **personnalité** et de notre **style d'attachement**. Certains traverseront rapidement la phase d'action mais peineront à goûter au plein contact, tandis que d'autres auront besoin de plus de temps dans la phase de retrait pour se sentir en sécurité.

Pourquoi le Retrait est Indispensable

Dans notre culture, le retrait est souvent perçu à tort comme du désengagement ou de la stagnation. En Gestalt-thérapie, nous rappelons que sans retrait et sans accès à ce *vide créateur*, il n'y a pas d'assimilation possible. Prendre ce temps à l'automne permet de se retrouver pour aborder la suite avec un pouvoir d'agir renouvelé.