

Psychothérapie psychocorporelle

La psychothérapie psychocorporelle a été développée dans les années soixante suite à la vague hippie et à la libération sexuelle. C'est aux Etats-Unis que des petits groupes de psychothérapeutes décident de se démarquer. Par la suite, c'est sur la côte Ouest que débutent les bases de nouvelles thérapies psychocorporelles.

Une relation corps/esprit

La thérapie psychocorporelle **passer par le corps pour calmer les maux de l'esprit** et débloquent aussi les émotions les plus enfouies en chaque personne.

C'est alors que **le corps et l'esprit ne font qu'un**, mémorisant tous deux des situations de stress qui sont anciens et refoulés dans l'inconscient puis enregistrés dans le corps. Ils forment une véritable protection, ce qui maintient l'esprit dans des modes de fonctionnement anciens.

Un corps qui est sur la défensive ne donnera pas l'occasion à l'esprit de se reposer, l'esprit dirige le corps dans des attitudes qui lui ressemblent. Tour à tour, verbalisation du ressenti et travail corporel sont les différentes méthodes qui renouent avec **l'importance du contact physique** et décryptent les messages de la somatisation.

C'est en intervenant à la fois sur le corps et l'esprit, qu'on va utiliser pour faire bouger notre histoire, notre vécu et c'est en retrouvant la fluidité entre le corps et l'esprit, qu'**on devient vraiment entier**. C'est alors par le corps que l'on peut retrouver la joie.

Une intervention bi-polaire

Les thérapies psychocorporelles ne font pas partie des méthodes qui sont basées sur l'échange verbale. Elles considèrent plus le corps et son langage comme **un aller vers le bien-être**. Ces thérapies identifient les parties du corps connues et celles qui sont plus étrangères. **De nouveaux espaces de ressenti** sont alors découverts et il sera possible de s'appuyer dessus.

En ce qui concerne les zones qui gardent une trace d'un événement ancien qui n'est pas réglé, il est plausible alors d'explorer les émotions retenues et d'essayer de les dissoudre pour restaurer leur fluidité naturelle.

De nombreuses thérapies vont **soulager les tensions corporelles agissant sur le psychisme**. Certaines vont favoriser les paroles, d'autres la prise de conscience par le mouvement, par la relaxation... **Un travail spécifique sur la respiration et sur l'enracinement** peut être mis en place et permettre de sentir la force et l'ancrage de se développer sur la personne.

Il est possible alors d'abandonner les artifices, être plus juste dans les situations de la vie avec vos conjoints, enfants, amis, collègues... Le but reste **le bien-être de soi envers soi-même et les autres**.