

Somatothérapie – Psychosomatothérapie

Avec la somatothérapie, nous sommes au cœur des thérapies psychocorporelles impliquant un ensemble de techniques corporelles, de dimension du travail psychocorporel réalisé en thérapie ainsi que dans le développement de ressources personnelles. Ces techniques font appel à ce que l'on appelle la mémoire corporelle.

L'usage de la mémoire corporelle

Libérer cette mémoire nous met en relation avec les émotions qui lui sont liées, telles que la colère, la peur, la tristesse, la joie, le bien-être et sur lesquelles nous nous appuyons pour retrouver le plaisir de vivre, nous proposant de réinvestir le corps. Ceci va reposer sur des techniques adaptées au besoin de la personne dans la perspective d'un mieux-être au quotidien. La somatothérapie est un puissant **outil de développement personnel et de connaissance de soi**.

Les techniques utilisées permettent de puiser dans nos propres ressources d'autoguérison ce qui libère les tensions, les peurs, les angoisses à l'origine de notre mal-être et du manque de confiance en soi. La somatothérapie est là pour apporter à la personne l'exploration de sa problématique, ce qui appelle un **retour d'informations émotionnelles**, sensorielles, symboliques vers la conscience; la remémoration des souvenirs est vécue. Des découvertes favorisent des remaniements et ouvrent au changement par l'émergence des ressources ignorées, la compréhension de compétences non mobilisées, le dépassement du refus.

Un plongeon introspectif

Il s'agit ici de **prendre conscience des besoins sous-jacents**, des conflits, des refus qui sont liés à des situations ou circonstances du passé et de leur retentissement dans la vie quotidienne, sociale, familiale et professionnelle. Offrant à chacun un lieu d'observation de ses modes de relations, de croyances, d'émotions et cela à travers un processus d'intégration, de transformation et de prises de conscience successives, la somatothérapie donne une approche thérapeutique qui aide à la **résolution du trouble initial et de ses symptômes**. Elle aide la personne à se libérer de fausses croyances sur elle-même (je suis nul(le), je n'y arriverai jamais etc.) Et finalement à dépasser les conflits intérieurs qui entravent sa liberté d'être.

La somatothérapie est un plongeon en soi, prenant soin de son soi il n'y a rien d'égoцентриque ici. Il ne s'agit pas de se focaliser sur son nombril ! Il s'agit tout simplement de reconnaître ses blessures, ses peurs, ses manques, de prendre conscience que ce sont elles qui nous poussent à répéter inlassablement des comportements destructeurs. Il est important de réaliser que s'il nous est impossible de changer les autres, **le monde**, en revanche **nous pouvons le transformer**, changer le regard que l'on porte sur notre vie.

Devenir responsable de « son monde », c'est **participer activement à son propre bonheur** et par extension, à celui des personnes que l'on rencontre et que l'on connaît.