

**Thème :            1. Les thérapies psychocorporelles**

**C'est quoi ?**        Le corps mis au placard par la psychanalyse est réinvesti par Wilhelm Reich, élève de Freud, qui soutient que nos souvenirs douloureux sont refoulés dans l'inconscient mais également enregistrés dans le corps formant une véritable cuirasse. De nombreuses thérapies vont intégrer cette notion dans leur pratique, certaines privilégiant la parole, d'autres favorisant la prise de conscience par le mouvement ou la relaxation.

**La verbalisation : Sophro-analyse, Gestalt, bioénergie, sensitive Gestalt massage, etc.,**

Principe : face aux maux du corps, la personne cherche à comprendre puis transforme. En alternant la verbalisation du ressenti et travail sur le corps (relaxation, jeux de rôles ou libération des émotions) ces thérapies ont pour ambition de mettre à jour des vécus qui ne sortiraient probablement pas en analyse. Et de modifier le rapport au corps.

**Pour qui ?**        Elles conviennent mieux à ceux qui ont certaines capacités de symbolisation et font appel aux mots pour faire émerger les affects enfouis dans le corps.

**Le mouvement : Eutonie, danse-thérapie, méthode Feldenkrais**

Principe : Notre corps en dit long sur le rapport que nous entretenons avec nous-même et le regard des autres. Grâce aux thérapies psychocorporelles, il devient possible de faire de ce compagnon de route un partenaire plus qu'un adversaire. Les praticiens mettent l'accent sur nos sensations et proposent un travail « en conscience » sur les gestes, le mouvement. Leur objectif ? Permettre à chacun de mieux habiter son corps et de renouer avec le plaisir et sa vitalité (Ou se l'approprier pleinement)

## **La relaxation : training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, hypnose Ericksonienne**

Principe : En tout temps, l'homme a expérimenté des techniques pour se soustraire au rythme du quotidien et accéder à une détente physique et mentale. Quelle soit la méthode choisie, chacune permet de relâcher le corps, tout en gardant l'esprit en état de veille. Le mécanisme consiste à focaliser son attention sur une image mentale (un lieu de ressourcement, par exemple) ou des sensations corporelles (chaud, tendu) et de mettre à distance l'émotion.

Pour qui ?

Outils de prévention, avant tout, ces techniques sont recommandées aux personnes sujettes au stress et recherchant une sensation de bien-être immédiat. Cette maîtrise de soi est efficace également en cas de phobies ou de vertiges.