

Petit historique

C'est l'enthousiasme et la joie qui ont initié la création de l'IFCC en 1996.

En effet, dès 1982 Eliane Jung-Fliegans, psychologue clinicienne, et Claude Vaux, thérapeute psychocorporel, unissent leurs savoir faire de psychothérapeutes et leur passion pour ce travail et créent une formation de psychothérapeutes axée essentiellement sur la Gestalt Thérapie et l'Intégration Posturale.

A cette époque Claude Vaux exerce dans l'association Triangle à Paris, avec Michel Sokoloff et Dominique Vayner. Triangle ouvre le champ aux nouvelles thérapies des USA et de l'Inde en organisant des séminaires et des formations. Ainsi ils font venir en France différents thérapeutes connus à Esalen, berceau de la psychologie humaniste, comme Léonard Orr créateur du Rebirth, Paul Rebillot fondateur de la Gestalt Expérientielle, Alexander Lowen fondateur de l'Analyse Bioénergétique, Gerda Boyesen créatrice de la Biodynamique, Harvey Jackins fondateur de Co-Conseil, Jack Painter créateur de l'Intégration Posturale...

Eliane, après un parcours classique en psychologie où elle obtient la maîtrise en psychologie, exerce dans le cadre du Cabinet de Psychologie Humaniste qu'elle a créée à Strasbourg, avec la Gestalt Thérapie et la Visualisation Créatrice.

Peu à peu, la méthode qu'ils enseignent se singularise et s'unifie sous le nom d'Intégration Posturale Psychothérapeutique.

Claude et Eliane collaborent avec Jack Painter et Paul Rebillot mais surtout intègrent dans la formation le Mouvement Régénérateur enseigné par Itsuo Tsuda, que Claude rencontre en 1978.

Depuis sa création en 1996, l'Institut de Formation en Thérapie Psychocorporelle se développe dans le domaine de la formation professionnelle, de l'accompagnement thérapeutique et enseigne la méthode de l'Intégration Posturale Psychothérapeutique (IPP), qui s'inscrit dans le champ de la psychologie humaniste.

En 1991 Claude et Eliane ont rajouté une corde à leur arc, l'expérience de la gestion d'un centre de séminaires, Trimurti. Tout en gardant leur activité de formateurs et de psychothérapeutes, ils vont pendant 5 ans faire une « thérapie de lieu » associée à un programme dense d'évènements concernant la psychothérapie, mais aussi de rencontres spirituelles avec l'accueil de médiums brésiliens, de chercheurs soufis, d'enseignants tibétains, etc...

Ils ont ainsi bénéficié d'une rencontre lumineuse avec Yvan Amar, avec qui ils ont développé des liens d'amitié. En privilégiant le « oui au vivant », l'attention portée au mouvement et en soulignant l'importance de la présence, l'enseignement à l'IFCC est imprégné par la philosophie du lâcher-prise.

La mort de Claude le 21 mars 2016 est un choc pour l'Institut, pour les étudiants et les nombreux consultants. Claude par ses qualités de cœur et de présence, sa combativité, sa persévérance, son sens de l'humain, son cœur d'enfant et sa sensibilité artistique de sculpteur sur bois, laisse un vide douloureux.

Après son décès, il est évident pour Eliane de continuer la route de l'enseignement. Avec l'équipe chaleureuse de l'IFCC, elle continue le développement de l'Institut et prend appui sur le socle des jours heureux passés avec Claude pour transmettre et conduire les formations futures.

Depuis juin 2007, l'IFCC a reçu les agréments nécessaires pour préparer les étudiants au Certificat Européen de Psychothérapie (CEP).

Eliane et Claude auront ainsi contribué à former 33 promotions de thérapeutes psychocorporels, dont 23 dans le cadre de l'IFCC.

En plus du plaisir de travailler ensemble, Eliane et Claude se sont épanouis pendant 36 ans dans une union heureuse et créative avec l'amour vivant au quotidien.

I) L'INSTITUT

L'institut est dirigé par Eliane Fliegans-Vaux, psychologue clinicienne, psychopraticienne certifiée, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), superviseur et didacticienne. Co-fondatrice et co-directrice de l'IFCC, Eliane est également membre du Forum de l'Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle (l'European Association for Body Psychotherapy - EABP) ainsi que vice-présidente du Bureau de l'Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle et Relationnelle (AETPR), et membre de l'Organisation Internationale des Formateurs en Intégration Posturale (International Council of Psychocorporal (Bodymind) Integration Trainers - ICPIIT).

L'institut est membre de

- La Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P)
- L'Association Européenne de Psychothérapie (EAP)
- L'Association Européenne de Psychothérapie Psychocorporelle (EABP)

a) LES ACTIVITES DE L'INSTITUT

- Une formation en psychothérapie dans la méthode de l'intégration posturale psychothérapeutique (IPP)
- Un cycle de formation en psychopathologie spécifiquement adapté à la psychothérapie.
- Des cycles réguliers de supervision
- Des séminaires à thème
- Une formation de formateurs
- Des cycles de conférences

La méthode de l'intégration posturale psychothérapeutique (IPP) enseignée dans le cadre de l'institut, s'inscrit dans le champ des thérapies psychocorporelles. Elle a été scientifiquement validée par l'Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle (European Association for Body Psychotherapy - EABP). Son approche intégrative est conduite dans l'esprit du « Bodymind » (corps-conscience), concept fondamental de la thérapie psychocorporelle, qui traduit cette synergie indissociable entre le corps et le psychisme. Dans cette perspective, le corps, les émotions, les pensées et les mots prononcés interagissent et sont porteurs de sens.

b) L'EQUIPE PEDAGOGIQUE

Eliane FLIEGANS-VAUX

Psychologue clinicienne, psychopraticienne certifiée, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), superviseur et didacticienne.

Pierre-Yves BRISSIAUD

Psychopraticien certifié, diplômé 3^e cycle de l'Ecole Parisienne de Gestalt., titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP) sexologue, formateur et superviseur. Il est l'auteur de "Surmonter ses blessures" aux éd. Retz et de "La face cachée de la résilience" aux éditions Jouvence.

Marie-Odile HOVER

Psychopraticienne certifiée, diplômée de l'IFCC, titulaire du CEP et formatrice à l'IFCC. Elle pratique la danse depuis longtemps (classique, eurythmie, contemporaine, libre, transe, danses d'Israël et danses sacrées).

Marie-Françoise METTHEZ

Psychopraticienne certifiée, diplômée de l'IFCC, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), superviseur.

Lucien TENENBAUM

Psychopraticien certifié, ancien médecin chef psychiatre en établissement public pendant plus de vingt ans. Formateur et superviseur. Il est l'auteur de "La bascule des mal-aimés", "La psychothérapie, un savoir étrange" aux éd. Souffle d'Or, de "La dépression, une épreuve moderne" et de « D'autres psychotiques que moi » aux éditions L'Harmattan.

Barbara JUNG

Après sa formation de comédienne au conservatoire de Strasbourg, elle travaille sous les directions de Gilles Kneuse, Véronique Nordey, Alain Françon, Lluis Pasqual et Alain Sachs. Depuis 2006, elle fait partie de la Cie Gwenaël Morin, pour laquelle elle travaille régulièrement et notamment en 2009 pour le « Théâtre permanent » d'Aubervilliers et à partir de 2014 le théâtre « le point du jour » à Lyon.

Denise PECHEUR

Psychopraticienne certifiée, diplômée de l'IFCC, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), superviseur.

Vincent RIEDINGER

Psychopraticien certifié, diplômé de l'IFCC, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP).

Jean-Stanislas BURKHART

Psychopraticien certifié, diplômé de l'IFCC et titulaire du CEP, formé en sciences sociales et en anthropologie.

FORMATEURS

Pierre-Yves BRISSIAUD
Eliane FLIEGANS-VAUX
Marie-Odile HOVER
Jean-Stanislas BURKHART

FORMATEURS EN PSYCHOPATHOLOGIE

Pierre-Yves BRISSIAUD
Laurence LALANNE-TONGIO - Psychiatre, Addictologue
Anaïs LANG - Psychiatre, Addictologue
Lucien TENENBAUM

MEMBRES DU JURY

Eliane FLIEGANS-VAUX
Marie-Françoise METTHEZ
Lucien TENENBAUM

SUPERVISEURS RATTACHES À L'INSTITUT

Pierre-Yves BRISSIAUD
Eliane FLIEGANS-VAUX
Marie-Françoise METTHEZ
Denise PECHEUR
Lucien TENENBAUM

II) LA FORMATION, NATURE ET DUREE

LES PRÉ-REQUIS

La formation s'adresse à des candidats possédant un diplôme en sciences humaines (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, infirmiers, enseignants, formateurs d'adultes...etc.). Elle s'adresse également à des personnes venant d'horizons différents en réorientation et concernées par la relation d'aide.

L'accès à la formation est possible en 2ème année pour des étudiants déjà formés dans d'autres méthodes et pouvant faire preuve d'un parcours psychothérapeutique suffisant.

- Bac + 3 ou une expérience professionnelle pouvant servir d'équivalence.
- Une expérience de psychothérapie personnelle de 250 heures environ. À défaut, le candidat suit une psychothérapie parallèlement à la formation.

Cursus de formation

Le programme des 4 années de formation est conçu de façon pragmatique pour amener l'étudiant, d'étape en étape, jusqu'à la réalisation professionnelle. Les cours sont dispensés sous forme de modules de 2 à 5 jours, au Centre Européen de Thérapie Psychocorporelle de Strasbourg. Chaque promotion est constituée d'un groupe de 8 à 14 étudiants(es).

La première année permet au futur praticien de se familiariser avec la thérapie psychocorporelle et d'appréhender les enjeux de la relation psychothérapeutique.

En deuxième et troisième années, l'étudiant acquiert des connaissances théoriques ainsi qu'un savoir-faire pratique dans la méthode à travers un enseignement où se côtoient en permanence les approches théoriques et expérientielles. Il intègre progressivement les éléments de la méthode dans une perspective professionnelle. Dès le milieu de la 3^e année, il lui est demandé de développer une pratique clinique d'accompagnement thérapeutique supervisée dans le cadre de l'institut avec un minimum de **trois** personnes.

En quatrième année, l'accent est mis sur l'apport de connaissances théoriques complémentaires relatives à la méthode de l'IPP ainsi qu'à d'autres courants de la psychothérapie. Le futur praticien terminera sa formation par la mise en place et la conduite avec ses collègues d'un séminaire supervisé de psycho- thérapie.

L'enseignement de psychopathologie, dispensé en 4 modules de 3 journées, complète les 4 années de formation du psychopraticien.

Pédagogie

La formation du psychopraticien est basée sur des apprentissages qui intègrent à la fois

- Des connaissances pratiques et théoriques
- L'acquisition d'un savoir-faire
- L'importance donnée à un savoir-être thérapeute

L'accès à la compétence professionnelle nécessaire à l'exercice de la psychothérapie se fait tout au long de la formation grâce à une interactivité permanente entre un enseignement théorique et des mises en situation didactiques.

Le premier acteur de la formation est l'étudiant lui-même. Pour préparer son futur parcours professionnel, il est progressivement invité en fin de 1^{ère} année, puis régulièrement à partir de la deuxième année, à se trouver en position d'apprenti-thérapeute. Cette réalité pratique le sollicite, à la fois dans le cadre de la formation et en dehors, à mener une recherche et un travail personnels.

Il consolide ainsi ses connaissances et ses outils méthodologiques et théoriques.

•L'EQUIPE

L'équipe pédagogique de l'IFCC est responsable de la conception, la coordination et la réalisation du programme de formation. Il est mis en place par les principaux intervenants qui sont des spécialistes actifs du champ de la thérapie psychocorporelle. Issus de différents courants de la psychothérapie, ils ont tous une solide expérience de formateur. Leur longue pratique de la psychothérapie donne à l'enseignement un contenu concret qui permet aux étudiants de se doter d'outils cognitifs et méthodologiques nécessaires à l'exercice de leur futur métier.

••L'ENSEIGNEMENT

L'enseignement est organisé autour de 5 axes fondamentaux :

- La connaissance théorique et pratique de la méthode
- L'expérience personnelle de l'étudiant dans la méthode de l'IPP
- La connaissance théorique des principales méthodes du champ de la psychothérapie.
- Une pratique clinique individuelle et une pratique de psychothérapie de groupe supervisées.

- Un enseignement de psychopathologie spécifiquement adapté aux besoins de la psychothérapie.

•••LES MODALITES PEDAGOGIQUES

Les modalités pédagogiques utilisées lors des séminaires de formation comportent :

- L'enseignement théorique de la méthode
- Des exercices d'application pratique
- Des temps de questions-réponses concernant les modes d'intervention
- La mise en situation expérientielle de sessions de psychothérapie entre étudiants, comportant une supervision ainsi qu'un contrôle continu sous forme de comptes rendus écrits
- L'analyse des effets de la méthode et de ses limites
- L'analyse de séquences vidéo filmées d'échanges expérientiels de sessions de psychothérapie
- Des apports théoriques généraux sur les différents courants de la psychanalyse et de la psychothérapie
- Des apports théoriques sur la connaissance des éléments structurants du psychisme en relation avec la thérapie psychocorporelle
- Des exposés et travaux de synthèse écrits
- L'enseignement et la pratique du mouvement régénérateur thérapeutique
- L'enseignement et la pratique du rêve éveillé dirigé
- Dix séances d'IPP chez un psychopraticien certifié agréé par l'institut, au cours des deux premières années de formation
- La possibilité de réviser gratuitement en participant aux séminaires de 2^e et 3^e année, à l'exception du séminaire « Mythologie et psychothérapie » qui relève de conditions financières spécifiques.
- La répétition du protocole des stimulations en IPP

••••LA PRATIQUE CLINIQUE

Les modalités pédagogiques concernant l'entraînement à la pratique clinique psychothérapeutique sont les suivants :

- Un stage clinique d'accompagnement psychothérapeutique d'un minimum de 3 personnes dans la méthode
- La conception et la réalisation, sous supervision, d'un séminaire à thème en fin de 4^e année
- Des journées de répétition technique de la méthode IPP
- La conception et la mise en place d'exercices de psychothérapie, dans le cadre de la formation.

III) CERTIFICATION

- CERTIFICAT DE FORMATION DE BASE A LA RELATION D'AIDE EN THERAPIE PSYCHOCORPORELLE

Ce certificat est délivré aux étudiants ayant terminé le cursus de formation des deux premières années de la formation et justifiant d'une participation au module complémentaire proposé par l'IFCC.

- CERTIFICAT DE VALIDATION DU MEMOIRE

Il est obtenu après le passage devant le jury de l'IFCC pour la validation du mémoire.

- CERTIFICAT DE PSYCHOPRATICIEN EN THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE

Pour obtenir le Certificat final de l'institut, l'étudiant doit :

- Justifier d'un minimum de 250h de psychothérapie personnelle,
- Avoir terminé le cursus de formation,
- Avoir suivi l'intégralité du cycle de psychopathologie,
- Avoir soutenu avec succès son mémoire devant le jury,
- Après la fin de la formation, justifier d'un minimum de 500 heures de pratique clinique en clientèle payante et de 150 heures de supervision sous la responsabilité de l'institut.

- CERTIFICAT EUROPÉEN DE PSYCHOTHÉRAPIE (CEP)

L'institut étant accrédité EAPTI par l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP), l'étudiant titulaire du Certificat de Psychopraticien Certifié en thérapie psychocorporelle de l'institut obtient automatiquement, sous réserve de satisfaire aux pré-requis nécessaires le Certificat Européen de Psychothérapie (CEP).

- LA FORMATION CONTINUE APRÈS CERTIFICATION

L'une des exigences de la profession et de l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP) est la poursuite de la formation après la certification sous forme de participation à des congrès, colloques, séminaires, conférences, interventions, supervisions..., également à des conseils d'administration, commissions de travail dans le cadre d'associations professionnelles de psychothérapie. Environ 50h/an.

IV) LA METHODE ENSEIGNEE (L'IPP) EST UNE THERAPIE PSYCHOCORPORELLE

1) L'intelligence du corps

L'IPP reconnaît l'importance de l'intelligence du corps pour un bon fonctionnement psychique.

Wilhelm Reich est l'un des premiers qui, dans le courant psychanalytique, s'est intéressé au corps. Il s'y est d'ailleurs intéressé au départ pour des raisons principalement économiques. La psychanalyse, demandant beaucoup de temps, n'était pas adaptée aux personnes ayant peu de ressources. Reich a cherché une autre approche plus rapide passant par le corps et utilisant la respiration et le toucher thérapeutique. Sa vision de la psychothérapie et sa façon de considérer la relation corps-esprit était révolutionnaire pour l'époque. James Kepner, un psychopraticien américain, l'a reprise dans un ouvrage intitulé « Le corps retrouvé en psychothérapie ». Il évoque ainsi trois doctrines pour la question du corps-esprit.

La première, c'est la doctrine **moniste** : l'esprit n'est rien d'autre que le produit de la chimie électro-physique du cerveau, autrement dit une personne est équivalente au fonctionnement de ses organes. Dans cette vision, l'esprit et le corps sont des machines, dont les problèmes, s'il y en a, sont d'ordre mécanique.

La deuxième attitude est celle du **dualisme** : les domaines du corps et de l'esprit sont complètement distincts l'un de l'autre, et chacun se traite séparément. Donc, on emploie une thérapie verbale pour les problèmes mentaux – il s'agit de parler, de comprendre – et une thérapie corporelle pour les douleurs ou les problèmes corporels. Dans cette approche scindée, il y a encore le corps d'un côté, et l'esprit de l'autre.

La troisième doctrine, dont nous sommes déjà plus proches avec les thérapies psychocorporelles, est la doctrine du **parallélisme**. Elle considère que les domaines du corps et de l'esprit sont distincts, mais néanmoins liés, dans le sens où l'un affecte inévitablement l'autre. Une souffrance psychique affecte le fonctionnement corporel. On dit bien « être mal dans sa peau ». Et de la même façon, un mal de dos, un mal au cœur peuvent signaler des conflits émotionnels et/ou existentiels. Dans cette vision, tout changement dans un des domaines, physique ou psychique, va affecter l'autre domaine, de par leur relation intrinsèque.

Cette façon d'envisager le fonctionnement psychosomatique établit le statut du corps dans une forme d'**intelligence**. Le somatique peut manifester sans et avant que la personne en soit déjà consciente, une souffrance, un désordre, un conflit intime, relationnel ou existentiel : On sent quelque chose, on ne sait pas mettre les mots, on ne comprend pas, mais on le sent. Le sujet accepte de considérer son corps, dans cette perspective-là, non plus comme un outil, comme une machine au service de son esprit ; il ouvre la porte à une forme d'intelligence de son propre corps.

Boris Cyrulnik interviewé par une journaliste dit : « Le jour où l'on acceptera enfin qu'il existe une pensée sans parole chez les animaux, nous éprouverons un grand malaise à les avoir humiliés et considérés aussi longtemps comme des outils. » La question qui suit immédiatement est alors : « N'est-ce pas ainsi que nous considérons notre propre corps, l'animal en nous : comme un outil, une machine qui doit nous obéir ? ».

2) Paroles du corps

C'est bien cette vision du corps contrôlé, et mécanisé, un peu comme un outil, ou un animal domestique et obéissant, avec laquelle nous avons, pour la plupart, été élevés. C'est un corps-machine, un corps qu'il faut soumettre et qui doit absolument obéir. Et lorsque l'incontrôlé surgit, la personne qui vit cette forme de relation à son corps, soit se tourne uniquement vers les médicaments, parce que c'est la réponse la plus classique, soit s'interroge sur elle-même et se tourne également vers une psychothérapie ou tout autre moyen d'introspection.

John Pierrakos, un des successeurs de Wilhelm Reich qui a continué le courant reichien de la bio-énergie avec Alexander Lowen aux Etats-Unis décrivait ce qu'il appelait le « core-énergétique » et disait « c'est la manifestation de quelque chose d'enfermé dans le corps de la personne ». Quelque chose qui se manifeste au-delà de la volonté, au-delà de ce dont la personne a l'habitude en elle. C'est un passage possible vers un questionnement plus profond sur l'identité, et donc vers une psychothérapie possible. C'est là où les thérapies psychocorporelles ont un sens, c'est là où les termes de « cuirasse caractérielle » et « cuirasse musculaire » de Wilhelm Reich ont un sens aussi ; parce que c'est comme quelque chose avec lequel nous vivons longtemps sans savoir que c'est là.

Face à cela, deux attitudes sont envisageables :

- Soit refuser ce qui s'y passe en se défendant de ce que l'on sent

Ce sera « Ah non, non, je veux pas sentir ça. ». Et je vais prendre un moyen de le contrôler. Et là, notre société a développé aujourd'hui une chimie extrêmement puissante, utilisée par les psychiatres et aussi les médecins généralistes, qui permet d'apaiser, de calmer, d'évacuer ces sensations. On sent moins certes, mais le prix à payer est une présence atténuée dans son corps, un sommeil dans le contact avec l'identité profonde, sans parler des conséquences addictives aux médicaments qui en découlent. Ce qui est recherché est le confort, un bonheur standard au détriment d'un contact avec la vérité de son être.

- Ou alors accueillir ce qui est

On accueille ce vécu sensitif, étrange, imprévu, en le considérant comme un savoir qui émerge. On cherche par un chemin thérapeutique ce qui se dit ou tente de se dire dans les manifestations du corps.

Et là on commence à aborder plus concrètement l'intelligence du corps et la parole du corps. Ce ne sont pas des mots. **Ça** parle par une vibration, **ça** parle par des sensations, **ça** peut parler par des douleurs, des maladies. Pour certains, **ça** parle par des gestes, des mouvements. Ce chemin qui n'est pas celui du confort est nouveau, surprenant, questionnant pour le sujet.

3) Le thérapeute sensible à la corporalité

L'accompagnement du psychopraticien va fournir un miroir en face, s'il est sensible à la corporalité, il va refléter au consultant ce qu'il voit et partager ce qu'il sent : « Tiens, tu viens de faire ce mouvement, est-ce que tu peux en prendre conscience ? ». Mais il ne va pas être intelligent pour l'autre ! Il ne va pas interpréter le mouvement de l'autre. Mais par contre il va lui dire : « Essaie de te rendre compte, parce qu'il n'y a que toi qui connaît vraiment le sens de ce mouvement ».

Plaquer ses interprétations sur les mouvements spontanés de l'autre sont des projections qui risquent d'enfermer la personne dans la grille d'un pseudo savoir réducteur. Cette attitude ne peut absolument pas être prise en compte dans cette vision de l'intelligence du corps dont le sens peut seulement émerger dans l'écoute et le silence des mots et du discours.

Claude Vaux précise « Pour moi, l'intelligence du corps manifeste que quelque chose sait chez le sujet que peut-être le sujet ne sait pas, mentalement, consciemment. Quand un mouvement émerge, le travail du thérapeute va être de dire à la personne : « Arrête-toi un instant, essaye de sentir. Tu viens de faire ce geste, essaye de sentir. Qu'est-ce que ce geste exprime de toi ? Qu'est-ce que cela manifeste que tes mots en ce moment ne disent pas ? ». Parce que souvent ces mouvements appuient la véracité du discours ou le contredisent car le sujet peut être **sincère sans être vrai**.

Fritz Perls fondateur de la Gestalt-thérapie, interrompait les personnes quand elles parlaient de leurs problèmes, de leur souffrance, « Oui, d'accord, mais qu'est-ce que tu sens dans ton corps ? ». Ça ne veut pas dire qu'il n'écoutait pas ce que la personne racontait ; il entendait les mots, mais il demandait en plus : « Et dans ton corps, comment ces mots résonnent ? Et tout ce processus d'écouter le corps, aide à ajuster, à réunifier en nous un esprit qui pense et un corps qui agit.

Entre ce dedans sensible et ce « manifesté » du dehors, il y a une sorte d'équilibre à chercher. Cet équilibre est fragile : il n'est pas acquis mais tout le temps à remettre sur le métier et à reconstruire.

4) La place des émotions

Dans les approches psychocorporelles on intègre un champ fondamental celui des émotions. L'émotion est comme un relais, entre ces manifestations du corps qui émergent de l'intérieur de nous-mêmes et ce mental qui en a peur. Avec les approches des thérapies psychocorporelles, on a la possibilité de dire sa peur, de la montrer, ou ses larmes. On peut entrer dans des choses extrêmement subtiles qui, si elles sont exprimées, libèrent cette relation tête-corps. C'est là où les thérapies psychocorporelles apportent aujourd'hui beaucoup : elles permettent de s'approprier, toujours un peu plus encore, ce que nous ressentons, ce que nous sommes, avec aussi ce qui nous dérange.

C'est l'inconscient qui habite notre corps.

Dans ce voyage de rencontre avec lui-même le sujet contacte les aspects d'ombre et de lumière présents dans sa profondeur. Cela fait partie de l'intelligence du corps. Il est possible de prendre confiance de plus en plus dans cette sagesse du corps, cette intelligence. Même quand ça n'est pas agréable, même quand c'est très inconfortable, la confiance créée par l'alliance thérapeutique avec le psychopraticien permet au consultant d'aborder ses réalités sans se noyer dedans. Il faut pouvoir accueillir et contenir ces forces, les maîtriser pas les contrôler. Carl Gustav Jung a appelé le travail de structuration permettant de contenir les forces de l'inconscient, **le processus d'individuation**. Dans ce chemin de maturation en intégrant tous les aspects d'elle-même, corps et esprit, la personne consolide son identité.

A travers l'écoute de sa profondeur corporelle elle est en contact avec les racines de sa nature, « les racines de la conscience ».

V) LE TOUCHER DE L'INTEGRATION POSTURALE THERAPEUTIQUE (IPP)

Jack Painter professeur de philosophie et de psychologie à l'Université de Miami dans son chemin personnel s'est tourné vers l'acupuncture, la Gestalt avec Fritz Perls et ses élèves, le Rolfing, le Massage Reichien.

Il a créé une technique unifiée intégrant la respiration, la posture corporelle qu'il a appelé l'Intégration Posturale. A travers les formations qu'il donne en Europe, il développe **le concept de Bodymind** « corps conscience ». Dans cette définition la conscience est entendue comme la convergence, la synchronicité de différents niveaux. Elle n'est pas limitée au seul processus cognitif mais, à la prise en compte de tous les niveaux de la personne. Pour reprendre la vision reichienne, toucher le corps c'est aussi toucher le psychisme. Ainsi le praticien doit être conscient qu'en touchant le corps, il prend contact avec les attitudes mentales et les émotions du sujet.

L'intégration posturale psychothérapeutique créée par Claude et Eliane Vaux reprend le protocole mis au point par Jack Painter mais en insistant sur la place à donner au sujet. Il est placé au centre de son histoire de vie qui constitue la base nécessaire de son identité. Les histoires de vie qu'elles soient douloureuses ou plus légères ont une **valeur**. Les traumatismes rencontrés se sont inscrits dans toutes les parties du sujet, laissant des traces qui peuvent à l'occasion d'autres chocs se réveiller et bloquer l'accès à ses ressources.

L'Intégration Posturale Psychothérapeutique tient compte dans son approche holistique de ces différents aspects : l'écoute attentive de la parole du sujet, celle du langage de son corps et de ses émotions. Au même titre que les mots, un mouvement inconscient, une raideur dans la nuque, une boule dans la gorge, un nœud à l'estomac parlent de « quelque chose » que les mots seuls ne disent pas.

Encore faut-il y prêter attention, donner de l'importance à cet « incontrôlé » qui se manifeste ainsi et le considérer comme une expression de soi, une forme de langage non verbal. Sa prise en compte permettra au sujet qui le souhaite, de se relier avec ce qui est ainsi enfermé en lui, qu'il ne sait, n'ose ou ne peut pas dire.

Le chemin de la psychothérapie va amener le sujet à reprendre contact avec ses souffrances et c'est là que l'attention portée au corps va aider à stimuler des mémoires inscrites dans les tissus conjonctifs. Ce toucher peut être confrontant dans la mesure où il révèle dans le corps des zones plus douloureuses que d'autres, différentes pour chaque personne. C'est alors que l'émotion, le souvenir, peut émerger et manifester le lien entre le vécu de l'ici et maintenant avec le trauma ancien. (Un traumatisme n'est pas forcément issu d'un énorme accident. Il y a des traumas qui sont le fruit d'une situation anodine, des mots qui ont blessé, humilié, des attentes qui n'ont pas été accueillies etc.).

VI) L'IPP : UN TOUCHER POINT D'APPUI

Tous nos vécus fondent notre identité, fruit des échanges entre l'intérieur et l'extérieur.

Le praticien accompagne l'expression émotionnelle du sujet, l'encourage par sa présence à rester dans l'ici et maintenant pour l'aider à décharger le trop traumatique, et partager le vécu difficile, celui d'un abus par exemple.

Grace au point d'appui que donne ce toucher, le sujet peut à nouveau mieux sentir ce qui se passe à l'intérieur. S'autoriser à se laisser sentir le corps qui est le sien. Ainsi sollicité le consultant prend appui sur le contact et vient dans une présence à lui plus consciente et plus sensible pour bouger avec et ne pas subir.

Connaître, aimer et habiter son corps c'est aussi le connaître dans ses zones de tension. L'IPP par l'intensité et la fermeté du toucher confronte le sujet à des zones douloureuses, la douleur physique débouche vite sur des mémoires de souffrances affectives, psychologiques qui sont dans la trame du chemin de vie du consultant.

Il nous arrive aussi en IPP de toucher des traumatismes où le souvenir replongeant dans l'état préverbal est sensation pure, souffrance non verbalisée, non verbalisable. C'est Cathy en séance, dans des pleurs inconnus encore, disant : « *c'est avant le verbe, cette fragilité, qu'est ce que c'est cet état ?...* » et les larmes de couler doucement. Lorsque l'émotion vient d'un lieu si lointain, il n'est qu'un toucher sécurisant pour confirmer l'autre dans son existence et restaurer les blessures anciennes.

Le rôle de l'accompagnant, du praticien est essentiel. Il se doit lui même d'avoir exploré les différents aspects de sa personnalité, ses propres traumatismes, ses émotions. C'est à partir de sa propre évolution, de sa capacité d'ouverture qu'il se met en résonance avec l'autre, en « relation de sympathie ». L'Intégration Posturale est une technique puissante de connaissance de soi, cependant elle n'est rien sans la manière d'être du thérapeute, qui elle est agissante. Dans ce toucher de l'être, l'obligation déontologique du thérapeute est le plus grand respect de l'autre et de lui-même. L'Intégration Posturale Psychothérapeutique est une fascia-thérapie relationnelle ». (MF. Metthez)

VII) TOUCHER PRESENCE

Pour en permettre l'émergence, l'originalité de la méthode est de faire appel à un « toucher présence ». Le praticien invite le consultant à sentir, à venir au contact conscient de la partie de son corps qu'il est en train de toucher. Inviter à sentir ne veut pas dire guérir, transformer, manipuler ou influencer. C'est une « invitation » pour le sujet à « prendre appui » sur le contact et venir ainsi dans une présence à lui-même plus consciente et sensible. Soutenu dans cet appui par l'attention bienveillante du praticien, le sujet peut libérer les charges qui lui pèsent et qui souvent, comme des clefs de voûte, relient différents réseaux de tensions psychosomatiques. La thérapie psychocorporelle fait ainsi appel à l'intelligence naturelle du corps pour soulager et guérir les blessures de l'âme.

En IPP, le toucher associé à l'approche verbale participe ainsi d'une même intention, celle d'accueillir le sujet tel qu'en lui-même et l'aider à trouver les ressources dont il a besoin face à ses questions et souffrances existentielles.

VIII) LE MOUVEMENT REGENERATEUR : NE RIEN FAIRE

Claude Vaux nous raconte sa rencontre avec le mouvement autour des années 1975 à Paris : « J'ai eu la chance de connaître Maître Tsuda qui venait du Japon et était déjà un homme âgé d'une énergie et d'une vitalité extraordinaire. Il avait travaillé toute sa vie dans une entreprise – où il était cadre. Il avait suivi l'enseignement de trois maîtres japonais. L'un, très connu des pratiquants d'aïkido, maître Ueshiba. L'autre, Maître Nogushi, fondateur du seitaï, était le guérisseur de la famille impériale du Japon. Avec le 3^{ème}, Maître Hosada, Maître Tsuda avait aussi étudié la récitation du théâtre Nô. Puis il avait ouvert un dojo près de la faculté de Vincennes où j'allais. Et je ne me suis pas rendu compte tout de suite combien il allait être important pour moi. Je l'ai mesuré dix ans, quinze ans après. Il faisait aussi pratiquer le mouvement régénérateur.

Dans le mouvement régénérateur les consignes sont très simples. J'ai repris ces mots de Maître Tsuda : « **Il n'y a rien à faire** ; vous n'avez absolument rien à faire. Vous êtes unique, chacun est unique. Vous avez un mouvement. Ce mouvement est le vôtre. Personne ne le connaît sauf vous ! Vous êtes maître chez vous, personne, pas même moi, ne peut vous dire : ça, c'est votre mouvement. Par contre, on peut vivre ensemble cette pratique pour vous aider à rencontrer votre propre mouvement ».

C'est très dépouillé ! La première fois, cela déroute. Surtout que l'on est habitué à penser : qu'est-ce que je dois faire ? La première question que l'on pose généralement quand on fait un exercice, quand on va dans un cours, c'est : mais qu'est-ce que je dois faire ?

Maître Tsuda disait : « Surtout ne faites rien ! À un certain moment la porte s'ouvre et le dialogue s'installe dans le silence ».

Cette porte qui s'ouvre demande de traverser la peur de l'inconnu, d'abandonner la croyance selon laquelle il est important de contrôler tout ce qui se passe en nous. Le lâcher-prise, c'est l'abandon à soi-même, c'est la confiance dans « l'intelligence du corps » et plus largement dans celle du « corps du monde ».

Nous avons tous des mouvements spontanés auxquels nous ne prêtons ni attention, ni crédit. Ce sont par exemple les bâillements, les tremblements, les étouffements, la toux, etc... Nous connaissons aussi les gestes saccadés, rythmiques, des autistes, des catatoniques ou des personnes âgées que l'on classe dans l'incontrôlé.

De l'extérieur ces manifestations sont incomprises et écartées comme ne participant pas d'un corps « civilisé » car elles touchent en nous la limite du contrôle. L'incontrôlé est probablement aujourd'hui l'une des plus grandes peurs collectives.

Or, ces manifestations existent potentiellement chez chacun d'entre nous et si on les considère, elles ont une vertu transformante et apaisante. Dans la pratique du Mouvement, les manifestations incontrôlées, incohérentes, sont non seulement prises en compte mais recherchées.

Le Mouvement est une pratique, un art de vivre et une éthique de la relation. Il est fondé sur un « non-faire », une approche non volontariste de la réalité, « intellectuellement » insaisissable mais « pratiquement » réalisable.

Description de la pratique du Mouvement par Claude Vaux

À l'écoute d'un état vibratoire

La pratique du Mouvement s'inscrit dans la lignée du Tao. C'est la recherche d'une relation plus étroite du corps et l'esprit à travers un « lâcher-prise » du mental. C'est une démarche informelle dans le sens où chez chacun, le mouvement est différent et varie constamment selon le moment. Cette pratique vise à se mettre à l'écoute d'un état vibratoire intérieur et à le laisser s'exprimer dans le corps. Cette rencontre énergétique « apaise » le mental et induit une relation avec quelque chose de plus sensible, de plus profond, de plus nécessairement vital.

Une vertu apaisante

La pratique du Mouvement conduit au-delà de la parole et des sons organisés, dans le lieu des origines désarticulées, premières du son. En tant que tel, le Mouvement ne se laisse jamais enfermer ni saisir par les concepts et les mots.

Fondamentalement la pratique du Mouvement recommande donc de suivre et d'accepter les expressions rythmiques incontrôlées qui agissent en rééquilibrant le corps sur le plan chimique, physique mais aussi sur le plan psychologique, affectif et mental, comme si cela nous permettait de passer d'un état chaotique à un état mieux ordonné de la conscience.

Le reflet du dressage

Vous pourriez penser en lisant cela que c'est quelque chose de simple et d'évident que vous faites déjà. Si c'est le cas soit vous avez déjà une très bonne conscience de vous-même, soit vous ignorez l'importance du conditionnement corporel. Le corps enregistre cellulièrement, posturalement, presque structurellement, les effets de l'éducation et ses prolongements qui viennent des différentes formes de conditionnement.

Tous les effets collectifs et sociaux qui nous « dressent », en quelque sorte, à nous tenir d'une certaine façon et pas d'une autre pour pouvoir vivre en société, ne sont que des habitudes apprises. Avec le temps elles deviennent une seconde nature qui nous masque et nous fait perdre le souvenir de la première. Pour parvenir au ressenti du mouvement de la vie, du mouvement originel, il y a une traversée obligée du conditionnement, des choses apprises, pour nous rencontrer nous mêmes au-delà de nos habitudes mentales, affectives et posturales. En ce sens le corps, avec la conscience de sa mobilité et le développement de sa sensibilité, donne la mesure exacte de là où nous en sommes. « Le corps ne ment pas » disait Yvan Amar. Lorsqu'on l'écoute il nous parle de nous avec ses mots à lui, les sensations, les vibrations, les états intérieurs, les malaises, maladies...

Traverser le conditionnement

Le Mouvement n'est pas une théorie mais une pratique, une manière de rencontrer le mouvement essentiel, présent dans l'univers autour de nous et en nous, jusque dans nos cellules. Cette pratique permet de quitter le plan de la réalité existentielle pour entrer dans un voyage plus intérieur, plus méditatif et d'affiner ainsi la conscience corporelle. La rencontre se fait d'abord avec le plan du mental, le flux des pensées, ensuite avec le plan émotionnel et enfin, avec celui plus profond du corps et des sensations. Le voyage du mouvement nous amène à habiter petit à petit « notre propre maison » d'une façon active, non pas en réfléchissant à ce qui se passe à l'intérieur mais au contraire en coïncidant de plus en plus avec ce que nous sommes.

La chaîne d'activation

Dans la pratique du Mouvement, une grande attention est donnée à la relation avec la « chaîne d'activation », qui est la première partie de la séance. Le principe en est simple : chercher ensemble l'énergie commune nécessaire à la pratique du Mouvement. La main gauche tournée vers le ciel, la droite vers la terre, on accueille dans sa main gauche la main droite d'une autre personne et bien-sûr on donne la sienne à une troisième. Chacun a les yeux fermés et cherche à s'habiter lui-même, tout en étant relié aux autres. C'est là le principe même, la base essentielle de la relation : être relié avec les autres et en même temps être présent à soi.

En équilibre entre l'intérieur et l'extérieur

Souvent, soit on se laisse prendre par la relation en s'oubliant soi même parce que l'on veut plaire à l'autre, que l'on est pris dans une émotion ou que l'on poursuit un but, même charitable etc., ou, au contraire, on est là, enfermé dans son monde intérieur sans tenir compte de l'autre. Il s'agit donc de trouver ce point d'équilibre entre les deux ; être à la fois présent à l'intérieur de soi et en même temps présent à l'extérieur. Personne ne vit ni ne fait la même chose, certains crient, bougent, d'autres pleurent ou ont des gestes ralentis, etc. il ne s'agit pas de répondre, de réagir à ce que font les autres mais de l'accueillir et de l'intégrer en restant relié à soi même.

Trouver son propre mouvement

Si par exemple un cri fait écho, on l'accueille parce qu'on est ensemble, qu'il fait partie de notre monde, mais on ne réagit pas à ce cri. Le mouvement **c'est agir avec**, pas réagir. Le principe, l'essentiel de la chaîne est d'être là ensemble d'une façon juste pour soi. L'énergie commune du groupe n'appartient à personne et en même temps est à tout le monde. Dans le deuxième temps d'une séance de Mouvement, on se sépare des autres et chacun part à la recherche de son propre « Mouvement ». Quand les personnes commencent à pratiquer, il y a toute une phase où ils déchargent à travers des émotions, des pensées, le trop plein de leur existence. Cette phase peut durer longtemps, en fonction de la personne, de la quantité de stress, de souffrances, de stases accumulées dans sa manière de vivre et sa vie passée. Avec ces décharges, des images viennent, des associations d'idées, tout en baillant, en pleurant...C'est aussi un moyen pratique de dire « stop ! J'arrête, j'en ai assez de ces tensions, de ce trop plein »...et de récupérer, de retrouver de l'énergie. Lorsqu'il a introduit la Mouvement en France, Maître Tsuda l'a qualifié de « régénérateur ».

La décharge

En redécouvrant un mouvement plus essentiel, nous redécouvrons en même temps notre capacité naturelle d'abandonner et d'alléger notre fardeau. Si c'est une charge affective, de pleurer ou de crier, si c'est une charge mentale, de quitter le monde obsessionnel de la pensée, si c'est une charge physique, de trembler, de vibrer, de bailler...

Mais un jour, à force de pratiquer, il y a un questionnement qui surgit : est-ce que ce mouvement que je fais en ce moment est mon Mouvement ou un mouvement appris, répété, un mouvement pour faire comme tout le monde ?

Se faire confiance

Et au fond, quel est mon propre mouvement ? Quand on commence à douter de cette façon, on se dit forcément « est ce que je ne suis pas en train de devenir fou ? ». Et quand on commence à accepter de se vivre « fou » en accueillant l'incontrôlé, on en a plus peur, on traverse l'idée de la folie. Au-delà de ces espaces chaotiques en nous-mêmes, il y a quelque chose de plus organisé, de plus stable. Progressivement, avec le temps, on découvre que l'on n'est pas figé, on se rend de plus en plus compte que tout ce qui est en nous change tout le temps, et la transformation s'opère. Intellectuellement, scientifiquement, nous le savons, mais avec la pratique du Mouvement, on le vit, on le ressent.

Consciemment branché sur son courant de vie, créer devient quelque chose de vital, d'évident, et même si l'on ne produit rien de concret, on s'aperçoit que notre propre mouvement est fondamentalement créateur.

Le mouvement créateur

Le mouvement est la participation à la vibration du monde sous toutes ses formes. Les arbres, les plantes, les animaux, la mer, tout ce qui nous entoure, tourne et est en mouvement. À ce moment là, la solidarité, la relation s'impose et devient évidente. La sensibilité à toutes choses augmente. Avec la pratique on sent ce qui est bon et nous fait du bien. Egalement quand on mange de la « merde » on le sent et on va vomir. Notre corps réagit, il n'en veut plus. En ce sens la pratique du Mouvement n'est pas confortable.

Si le confort est d'être endormi, vivre enfermé dans une pièce cotonneuse, bien moelleuse, avec une température constante de 24°, en voyant toujours les mêmes personnes, en sortant, en mangeant et en se couchant toujours à la même heure, alors le Mouvement n'est pas confortable. Le Mouvement est la vie. Il y a du confort dans la vie, mais la vie n'est pas confortable.

Plus de proximité avec soi-même, plus de ressenti. Notre sensibilité grandit à l'intérieur comme à l'extérieur et, ainsi couper un arbre, n'est plus seulement une idée.

La pratique du Mouvement rend plus sensible au vivant, plus présent dans la relation, plus humain peut être...

IX) UNE VISION ECOLOGIQUE DE LA THERAPIE PSYCHOCORPORELLE « OUI ! ET »

Claude Vaux veut nous rendre attentif à cet aspect de la thérapie.

Le projet est ambitieux ! Harmoniser psyché et soma, rien de moins.

Quand on y pense ainsi, les oppositions, les conflits d'intérêts et les coupures établis depuis longtemps entre ces deux mondes que sont d'un côté le corps et de l'autre l'esprit, nous disent la difficulté, voire l'impossibilité d'une coexistence harmonieuse, d'une complémentarité agissante.

L'histoire est ancienne et sous une autre forme, nature et culture, Rousseau et Voltaire s'y sont essayés et s'opposaient déjà. Notre culture, pour réduire la nature à la condition d'objet et pouvoir ainsi l'utiliser, nous fait payer le prix d'une coupure nécessaire.

Mais avec la nécessité écologique, celle d'aujourd'hui et plus encore celle de demain, la question relative à notre façon de considérer la nature est plus que jamais à l'ordre du jour. Allons-nous l'ignorer, la fuir et même la nier comme certains...

Allons-nous, comme d'autres, rêver à un retour en force de la nature avec la disparition de nos sociétés industrielles...

La réponse en ce qui me concerne se résume en "Oui ! Et"

“**Oui**” à ce qui est, c’est-à-dire à ce monde dans lequel je vis avec tout ce qu’il comporte de misères, de souffrances, d’injustices, de cruautés, mais aussi de bon, de beau et de bien.

“**Oui**” à ce monde parce que j’en suis, j’en fais partie, il m’a créé et c’est en lui que je me développe et me construis.

“**Oui**” à ce monde parce que c’est celui de mon présent ici et maintenant.

“**Et**” pour mettre un mot qui résume l’association, l’action, celle qui ne perd pas son temps dans la plainte, le refus, le rejet de la réalité d’aujourd’hui.

“**Et**” pour mettre un mot sur une attitude intérieure qui envisage l’avenir, se demande comment faire, est prête à continuer mais pas n’importe comment, ni à n’importe quel prix.

Le “**Oui ! Et**” est d’abord un état d’être, celui d’aller avec ce que la vie nous propose aujourd’hui.

Le “**Oui ! Mais**” est tout autre, c’est un oui qui contient une réserve, un désaccord, qui contient une part de “non” qui ne dit pas toujours son nom.

Ce “**Oui ! Et**” est à la fois l’accueil et la reconnaissance qui participe chez le sujet de la nature, son corps, et également de ce qui participe en lui de la culture à laquelle sa psyché est associée. Si le principe est simple dans les mots, chacun sait pour le vivre intimement combien sa réalisation est incertaine, fragile et jamais acquise. Dans sa définition, la thérapie psychocorporelle telle que je l’aborde est plus proche du “**Oui ! Et**” que du “**Oui ! Mais**”, plus proche aussi d’une attitude d’intégration des polarités corps-esprit et par analogie, des polarités nature-culture.

En médecine chinoise, le fait d’amener de la conscience dans une partie de son corps, participe à un processus de guérison. Amener de la conscience dans nos sensations corporelles, c’est aussi accueillir ce qui participe en nous de la nature, notre animalité.

Mais “je ne suis pas un animal” diront certains avec horreur, prolongeant ainsi plusieurs siècles de culture où l’homme s’est placé au centre du monde, au dessus de la nature.

Reconnaître sa part animale, celle qui nous fait trembler, frissonner, éternuer, digérer, celle commandée par notre cerveau reptilien, c’est aussi reconnaître, accepter ses manifestations.

Accueillir ce qui se passe en nous, dans nos mouvements corporels intérieurs, le jeu mouvant de nos sensations, c’est aussi accueillir les manifestations du vivant.

Donner la parole au corps, laisser le corps et les sensations être nourris par la psyché et réciproquement...une vision écologique de la thérapie psychocorporelle.

X) SOUFFRANCE ET SENS : TROUVER SA RAISON DE VIVRE

Le développement de la sensibilité corporelle est la base nécessaire pour accompagner le sujet dans sa quête identitaire, l’aider à trouver, retrouver, restaurer un sens à sa vie.

Viktor Frankl créateur de la logothérapie a placé la recherche du **sens** à la vie comme motivation fondamentale de l’être humain. Il dit : « sa raison de vivre est unique car elle n’est révélée qu’à lui seul.

C’est alors seulement que la vie prend un sens pouvant satisfaire son besoin existentiel. Trouver sa raison de vivre fait partie de la quête identitaire. Dans ce chemin de thérapie le sujet se met en face de ce qui est douloureux pour mieux intégrer cette souffrance et bouger avec ».

Le travail psychocorporel permet de secouer l’anesthésie des habitudes, d’exprimer l’insupportable, de s’abandonner à des décharges cathartiques pour mettre ensuite des mots sur l’insupportable. Mots nécessaires qui construisent l’histoire et le récit de sa vie.

Le fait de comprendre l'origine de ce qui fait mal ne suffit pas pour se sentir mieux. La souffrance fait partie de la vie et n'est pas forcément un symptôme de névrose comme dit Frankl.

La détresse existentielle n'est pas une maladie mentale. Elle peut être le point d'appui pour trouver ses valeurs propres. Avant de répéter ou nier ce qui fait mal, le sujet peut valoriser le vécu douloureux comme faisant partie de son identité et s'en servir comme point d'appui pour son épanouissement.

De ce fait l'IPP s'inscrit dans le champ de la **relation** et non dans celui du soin. Le praticien n'est pas un guérisseur, il n'enlève pas ce qui fait mal mais aide le consultant à intégrer cette douleur et à faire avec. Une fois cette intégration réalisée la relation du sujet avec sa souffrance se transforme et le vécu douloureux n'est plus le même.

La méthode de l'IPP stimule la capacité à agir **avec** et non **contre** qui l'on est. Ainsi le sujet restauré dans son pouvoir devient acteur de sa vie et au lieu de subir va faire avec ce que la vie lui propose. Nos consultants disent souvent à la fin de leur chemin de psychothérapie : « Je me sens à nouveau vivant ».

Vivre sachant qu'il va mourir est le destin proposé à l'humain. En s'inscrivant avec d'avantage de conscience dans son chemin de vie, le sujet fait de sa psychothérapie une quête de transformation alchimique.

XI) FONCTION SYMBOLIQUE ET MYTHOLOGIE

L'étude et l'approfondissement de la fonction symbolique et la prise en compte du monde archétypale se réfèrent à la vision jungienne de l'inconscient collectif.

A travers la connaissance des mythes le futur praticien peut rappeler au sujet qu'il accompagne les enseignements contenus dans ces histoires « magiques » et les similarités éventuelles des situations qui continuent à se perpétuer de nos jours. Ces situations représentées dans l'histoire des mythes sont celles que tout praticien peut rencontrer dans son cabinet.

Dans le théâtre grec, les mythes racontent les relations entre les dieux et les déesses que nous appelons aujourd'hui les archétypes, c'est-à-dire des forces psychiques que nous avons tous en commun. Apollon, par exemple, représente la raison, l'harmonie de la pensée, Dionysos l'aspect orgastique, la jouissance et la déraison. En fait, l'aspect d'Apollon n'existe pas sans celui de Dionysos. La rationalité et la folie vont ensemble, comme deux aspects indissociables de l'être humain. Tous, nous avons cela en commun et pour toujours.

Le mythe offrait la **possibilité de la catharsis**, c'est-à-dire de représenter et d'expérimenter ces choses vécues de l'intérieur de tous les points de vue possibles.

En ce sens, au delà de la fonction de distraction le spectacle proposé au public de la Grèce antique a des vertus thérapeutiques. On peut le considérer comme un **théâtre de guérison**.

Paul Rebillot, qui a travaillé avec Joseph Campbell, grand spécialiste de la mythologie, soulignait l'importance de la connaissance de nos racines.

L'association de Claude et Eliane avec Paul Rebillot a aidé à créer des structures de séminaire permettant d'étudier à l'appui de l'expression théâtrale et les enseignants conteurs, des histoires d'un autre temps.

Ainsi dans la formation le séminaire consacré au mythe est l'occasion d'exprimer concrètement le « théâtre de guérison » et son action réparatrice.

« Je dis souvent que les mythes sont comme un compte bancaire où nous, les êtres humains, avons déposé toute la richesse, l'éventail des différentes situations psychologiques possibles et leurs réponses. »

Savoir d'où nous venons lève le voile sur qui nous sommes.

Les mythes mettent le doigt sur les transmissions entre générations. Ainsi dans le mythe d'Œdipe, Laios le père d'Œdipe a offensé les dieux en abusant du fils de son ami. Œdipe son fils va continuer à porter la faute de son père et se retrouvera sans l'avoir voulu meurtrier de son père et époux de sa mère.

Dans tout destin individuel il y a l'émanation du transgénérationnel. Nous retrouvons dans toutes les cultures l'importance de tenir compte de nos aïeux, de la lignée familiale.

L'errance du sujet, la quête identitaire, la force implacable du destin sont au cœur de l'humain. Ecouter et interpréter le mythe ouvre la porte à une plus grande ouverture d'esprit.

Pratique de la méthode IPP

Elle est soumise aux codes de déontologie de la FF2P et de l'EAP.

Le cadre

L'IPP demande du temps, environ 1 an ou 2 pour constater chez celui qui consulte un changement profond et durable. Elle n'est pas destinée à ceux qui veulent « que ça aille vite » et qui attendent du praticien qu'il résolve leurs problèmes.

La séance dure en général 1 heure 30 et a lieu tous les quinze jours.

Une première séance habituellement gratuite d'1/2 heure permet de prendre contact : le praticien présente la méthode et son cadre, et le consultant définit ses attentes.

La psychothérapie commence par 3 ou 4 premières séances d'IPP verbales. Celles-ci jettent les bases de l'alliance thérapeutiques et ont pour but d'aider le sujet à définir ses attentes profondes, à raconter son histoire de vie, à évoquer sa relation à son corps et plus particulièrement ses difficultés de vie.

Le praticien intègre le toucher thérapeutique après la 4ème séance. Ce toucher thérapeutique s'effectue après un temps d'échange verbal. Le patient s'allonge ensuite sur un matelas à même le sol. Le praticien est à genoux et stimule les fascias qui entourent les muscles. Le contact se fait directement sur la peau. Comme dit précédemment, le toucher de l'IPP obéit à un protocole strict mis au point par Jack Painter. Il se compose de sept sessions, chacune consacrée à une partie du corps.

Séance verbale et séance avec le toucher alternent. Les séances d'IPP verbales sont l'occasion de mettre le patient en situation grâce à des exercices de créativité, de représentation symbolique mais aussi de partage avec le psychopraticien. Le consultant peut dire ce qui fait mal. Mettre en mots son histoire lui permet de se reconstruire, de mieux se comprendre et de s'accueillir comme il est.

Les indications

Elles sont spécifiques à l'Intégration Posturale Psychothérapeutique enseignée à l'IFCC.

L'IPP s'adresse à un public adulte. Le praticien peut cependant accompagner les adolescents et les jeunes adultes avec l'intégration posturale verbale. La méthode est indiquée pour les troubles identitaires, les difficultés de comportements, les troubles relationnels. Elle est aussi recommandée au moment des grands passages de la vie, des changements, mariage, accouchement, séparation, deuil, retraite, etc.

Cette approche permet de faire face à ce que la vie propose, voire impose, en restant debout. Elle répond à des quêtes de sens et de connaissance de soi pour aider le sujet à avancer dans sa vie avec ses difficultés. La méthode favorise une thérapie de réalisation et non de changement.

Témoignage

Marc démarre sa psychothérapie à 28 ans pour désamorcer sa « bombe intérieure ». Il supporte mal d'être touché. Ingénieur, célibataire, isolé sur le plan amical, il a peu d'expérience amoureuse et vit encore chez ses parents. Marc attend de la thérapie de mieux comprendre « son blocage » et de se libérer des tensions chroniques situées dans son ventre et le bas du dos. Dans un premier temps, il explore son histoire de vie. Deuxième d'une fratrie de trois garçons, il se sent « raillé depuis toujours » par ses frères ; son rôle était celui du « malade de la famille ».

Les premières séances avec le toucher l'étonnent : il supporte un contact qu'il imaginait insupportable, ressent une « douceur ferme, bénéfique qui réveille un volcan dans son ventre » en lien avec le climat « explosif » de son enfance. Des images émergent de son adolescence, ce moment où ses parents ont failli se séparer, ces brimades subies au collège, cet enfermement progressif dans l'isolement. Le fond de colère-tristesse qu'il contacte révèle une croyance née à l'époque qui « pourrit » encore sa vie aujourd'hui : « Il faut se débrouiller seul coûte que coûte, de toutes façons je ne peux compter sur personne ! ».

Au et fur et à mesure, Marc utilise les séances pour sentir et exprimer ce qu'il ressent. Il lâche son contrôle mental et ose vivre ses tensions, ses tremblements, ses chauds, ses froids, ses sons et parfois les souvenirs douloureux qui y sont associés. Impressionné de ce qui remonte, il se sent plus solide, plus souple dans son corps au fil de la thérapie. Il constate que son dos se relâche, et que, dès qu'il ne se respecte pas, il se bloque à nouveau. Il tire des leçons, se met à agir dans sa vie. Sa confiance se développe. Il s'achète un appartement et s'y installe. Il se met à la danse et fait des rencontres. Jusqu'à ce qu'il s'engage avec une femme qui lui plaît.

Quand sa thérapie s'achève au bout de 4 ans, il se sent « plus proche de lui-même que jamais, en amitié et en contact avec son corps » dont il se sert « comme d'une boussole ». Il a une vie en dehors du travail, des ami(e)s, une amoureuse. Il est tranquille, dit qu'il tient « debout tout seul » même s'il est conscient qu'il lui reste « du pain sur la planche ». Ce qu'il veut maintenant, c'est « s'essayer à relationner sans assistance ».

Bibliographie

Jean Ambrosi	La gestalt revisitée – Editions Privat
Pierre Yves Brissiaud	Surmonter ses blessures – Editions Retz
Barbara Brennan	Le pouvoir bénéfique des mains – Editions Tchou
Joseph Campbell	Puissance du mythe – Editions J'ai lu
Carl Gustave Jung	Dialectique du Moi, et de l'inconscient – Editions Folio
Peter Levine	Réveiller le tigre : guérir le traumatisme – Editions Socrate Guérir par delà les mots - Inter éditions
Jack Painter	Travail psychocorporel en profondeur – Editions Edisem
Frederik Perls	Le Moi, la faim et l'agressivité – Editions Tchou
Wilhem Reich	La fonction de l'orgasme – Editions Arche
Lucien Tenenbaum	La dépression, une épreuve moderne – Editions L'harmattan D'autres psychotiques que moi – Editions L'harmattan
Itsuo Tsuda	Le triangle instable – Editions Courrier du livre Le Non faire – Editions Courrier du livre

Sites

IFCC	www.ifcc-psychotherapie.fr
AETPR	www.aetpr-psychotherapie.org
EABP	www.eabp.org
EAP	www.eap.org