

DIFFERENTES THERAPIES A NOTRE SERVICE

POUR SE PREPARER AU « ETRE MIEUX » et

AU MIEUX ETRE !

1-GESTALT THERAPIE

Le tout est supérieur à l'ensemble des parties... Cette petite phrase aujourd'hui célèbre est le générique de toutes les thérapies dites "holistiques" (du grec holos, le « tout »), dont la Gestalt fait partie. Son principe : si vous négligez un seul élément de votre vie, de votre comportement, de votre passé, de votre psychisme ou de votre corps, vous ne pouvez aboutir au mieux-être et à la guérison.

Pour y parvenir, il faut donc découvrir sa propre unité, sa propre structure interne et avoir une vision d'ensemble de soi-même. Autrement dit, dans cette méthode, chaque élément travaillé – par exemple, la façon dont on s'exprime face à autrui – est toujours replacé dans son contexte global, mis en relation avec les autres éléments de notre personnalité. Le but : reprendre contact avec soi-même.

La Gestalt fait partie de la famille des thérapies psychocorporelles mais utilise souvent le jeu, la mise en scène des difficultés. Cet aspect ludique permet de comprendre l'origine de nos difficultés et d'expérimenter des pistes de solutions nouvelles. Elle se pratique dans des contextes et avec des objectifs très divers : en psychothérapie individuelle, en couple, en famille, en groupe, en entreprise.

Déroulement d'une séance Un Gestalt-praticien est intervenant et actif, mais jamais directif. Il recourt à diverses techniques, verbales ou non. « Il s'agit d'« implication contrôlée », explique Gonzague Masquelier, directeur de l'Ecole parisienne de Gestalt. Le thérapeute partage délibérément une partie de son ressenti afin d'aider le client à explorer sa difficulté. »

Voici les exercices les plus courants.

- L'amplification consiste à rendre explicite ce qui est implicite, à prendre conscience de la manière dont on fonctionne dans l'"ici et maintenant" en projetant à l'extérieur ce qui se joue à l'intérieur de la tête et du corps. Le thérapeute repère nos gestes inconscients, automatiques, ces "lapsus du corps", et nous demande de les exagérer car ils révèlent certains aspects de notre fonctionnement.

- Le "monodrame" nous invite à exprimer les différents personnages qui sont à l'intérieur de nous. Jouer ces rôles permet de faire ressortir les facettes contradictoires de notre personnalité, les aspects qu'on se cache à soi-même, qu'on ne veut pas voir ou qu'on projette sur les autres. On peut également interpréter les personnages principaux de nos relations quotidiennes (mère, enfants, conjoint, patron...). On peut alors utiliser la technique du hot seat – traduit par la "chaise vide" –, objet symbolique qui donne la parole aux absents.

a mise en action permet de jouer un épisode de la vie, réel ou imaginaire, passé, présent ou futur. Le thérapeute repère notamment ce qu'il appelle les "Gestalt inachevées" : ce sont des traces d'événements traumatiques passés (une terrible punition, un décès mal assumé voire caché, une agression sexuelle dans l'enfance...) qui parasitent la vie actuelle. Les rejouer permet non pas de les effacer, mais de les intégrer dans sa structure psychique, de leur donner un sens, de les dépasser, de se préparer à une situation future.

- L'« awareness » est une prise de conscience globale du flux permanent de nos sensations physiques, idées, préoccupations, désirs, émotions... Etre attentif à soi-même pendant toute une séance permet de relier des éléments que l'on croit parfois séparés (corps/esprit, par exemple). C'est l'importance de la vraie présence, l'"ici et maintenant", chère aux Orientaux, que Perls préférait appeler le "maintenant et comment".

- L'interpellation directe qui consiste à ne jamais parler de ou sur quelqu'un (principe de base de la Gestalt) mais à lui adresser la parole directement même s'il est absent. On choisit alors un objet, une autre personne du groupe ou la chaise vide. Cela permet de faire surgir plus rapidement une émotion, une difficulté sur laquelle on peut travailler.

A lire

La Gestalt, un art du contact de Serge Ginger.

L'essentiel de la méthode et des techniques utilisées (Marabout, 1995).

Gestalt-thérapie, la construction du soi de Jean-Marie Robine.

Un essai très riche sur la pratique thérapeutique de la méthode (L'Harmattan, 1998).

LA KINESIOLOGIE

[Home](#) » [La kinésiologie](#) » Définition de la kinésiologie

Présentation globale de la discipline

Définition : Du mot grec kinésis « mouvement » et « logos » (la parole), c'est l'étude du corps et du mouvement .

La kinésiologie est une **méthode douce** basée sur l'approche de la **médecine traditionnelle chinoise**. Elle implique le corps et le mental. Elle met en évidence par des **tests musculaires**, des **déséquilibres énergétiques** et les **stress émotionnels** qui empêchent l'individu d'utiliser toutes ses potentialités.

Elle synthétise des techniques d'**acupressure**, de **gestion du stress**, de la **relaxation**, de **programmation neurolinguistique**. Ceci est fait dans le but de ressentir et de mieux **contrôler ses émotions**.

C'est une pratique qui implique le corps autant que le psychisme, elle vise à rétablir la **circulation énergétique** bloquée par des **traumatismes physiques ou émotionnels** gardés en mémoire par notre corps. L'un des principaux objectifs de la kinésiologie est de parvenir à **libérer ces tensions intérieures**.

C'est une approche **éducative**, et **non médicale**, du bien-être et de la santé.

Remarque : Conformément à la Législation Française, le kinésologue et la pratique de la kinésiologie ne sont classés ni comme « thérapeute », ni comme thérapie, ni comme « thérapeutique » ;

III - Communication non violente (CNV) -

« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du coeur réciproque¹. » *Marshall Rosenberg*

La **Communication non violente (CNV)** est une méthode visant à créer entre les êtres humains des relations fondées sur l'**empathie**, la **compassion**, la **coopération** harmonieuse et le **respect** de soi et des autres. Il s'agit d'un outil de communication, principalement verbal, qui peut servir à la résolution de conflits entre deux personnes ou au sein de groupes. La pratique de la Communication non violente permettrait également d'être en meilleure relation avec soi-même, de mieux comprendre ses besoins profonds et de prendre en charge, de manière autonome et responsable, les divers aspects de sa propre vie. Il ne s'agit donc pas d'une thérapie, mais elle peut avoir des retombées thérapeutiques intéressantes.

Les concepts et les techniques de la **Communication non violente** ont été mis au point, au milieu des années 1960, par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie clinique. Ils font l'objet d'une marque déposée sous l'appellation Communication non violente (*Nonviolent Communication*).

AUTO-EMPATHIE

Le but de l'écoute est l'écoute

Le premier sens de la pratique de l'auto-empathie est de développer une habitude d'accueil de nous-mêmes.

Pour l'atteindre, l'accent est mis sur le développement de notre capacité d'écoute et les situations qui nous ont stimulés sont perçues comme des prétextes à mieux se connaître.

Le recul sur les événements est nécessaire pour mieux rechercher les mouvements internes qu'ils ont suscités. L'écoute est plus importante que la chose écoutée.

Les principes de l'auto-empathie sont similaires à ceux de l'accompagnement empathique d'autrui: nous ne cherchons à aller nulle part, ce qui survient dans l'instant présent est notre fil conducteur.

Jugements, pensées, tensions physiques ou toutes formes de résistances sont aussi bonnes à prendre que les sentiments et les besoins, dont ils sont les manifestations masquées. Nous les accueillons avec bienveillance, sans focaliser sur leur sens littéral. Rechercher un résultat, vouloir rester avec un message plutôt qu'un autre, sont deux manières de retarder l'aboutissement d'un cycle d'écoute.

Ho'Oponopono

Ho'Oponopono ou la sagesse hawaïenne retrouvée

Ho'Oponopono (ho-o-pono-pono) est une tradition de repentir et de réconciliation des anciens Hawaïens. Des coutumes identiques se retrouvent dans toute la région du sud du Pacifique. Le Ho'Oponopono traditionnel était dirigé par un ou une *kahuna lā'au lapa'au* (prêtre guérisseur) pour guérir les maladies physiques ou psychiques, il était fait avec des groupes familiaux. La plupart des versions modernes sont rédigées de telle façon, que chacun puisse le faire seul.

Ho'oponopono est une formule que l'on dit à l'intérieur de soi dès qu'un conflit, une émotion forte et négative surgit devant vous « **Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime** ».

- « **Désolé** » signifie que l'on reconnaît le conflit.
- « **Pardon** » donne la possibilité de se pardonner à soi même et à l'univers d'avoir créé cette situation.
- « **Merci** » à votre âme, à Dieu, à l'Univers d'avoir réveillé cette mémoire qui était en vous afin de la nettoyer.
- « **Je t'aime** » c'est le nettoyage de la mémoire limitante en envoyant une énergie d'Amour à vous et à l'univers. On pourrait dire aussi « je m'aime ».

Et puis... **être sans attente**, lâcher prise, souffler et prendre de la distance sur ce qui vient d'arriver afin de laisser **les meilleures solutions** vous apparaître.

LA MAIEUSTHESIE

A cause de la souffrance elle-même ou par la peur de la souffrance à venir, on croit que la fin de celle-ci résulte dans la suppression rapide des symptômes qui lui associés tels que: angoisse, déprime, stress, etc.

Vouloir supprimer absolument et rapidement ceux-ci, comme par voie médicamenteuse par exemple, sans en rechercher les causes plus profondes, c'est risquer de couper et de perdre définitivement le « fil d'ariane » que constitue le symptôme même, lequel relie à la « part-de-soi » souffrante qui a été écartée et enfouie en nous-même, lors d'un évènement tragique de notre passé. Cette « part-de-soi » (psychique) écartée et oubliée supplie douloureusement d'être réhabilitée et réintégrée dans la vie de la personne aujourd'hui.

Processus thérapeutique de Maieusthésie

La « Maieusthésie » est donc un processus thérapeutique qui consiste à aider à une « mise au monde », c'est à dire à accompagner une personne à accueillir et à ramener à la vie, une part-de-soi qui a été écartée et oubliée, pour la rencontrer, l'écouter et la réhabiliter, dans la perspective de restaurer son intégrité et unité psychiques et corporelles.

Pour aboutir à cet objectif, le thérapeute va accompagner et suivre, par une écoute très attentionnée et par la médiation d'un parole juste et pertinente, le ressenti de la personne, dans tout son cheminement intérieur et ses méandres, avec beaucoup de précaution, de tendresse et de délicatesse, lequel constitue le « fils d'Ariane » qui relie à la « raison », c'est à dire à la « part-de-soi » écartée et oubliée dans la personne souffrante.

LES FLEURS DE BACH

Le Dr Bach a répertorié 38 fleurs correspondant chacune, selon lui, à un état d'esprit particulier. A base de fleurs d'arbre et de fleurs sauvages, elles soigneraient non pas la maladie, mais l'individu, en corrigeant ses émotions négatives.

C'est à Edward Bach, un médecin homéopathe et bactériologiste, que l'on doit cet élixir floral appelé « Fleurs de Bach ». Ce Gallois consacra sa vie à identifier les émotions et à tenter de les rééquilibrer, persuadé que "pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme". En se promenant dans la campagne, il s'était aperçu qu'en passant sa main au-dessus de certaines plantes, il ressentait des émotions particulières. Il les a donc définies en 7 groupes qui correspondent aux conflits existant en chacun de nous : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences, le découragement ou le désespoir, la préoccupation excessive du bien-être des autres.

Rétablir l'équilibre

La "mission" des fleurs de Bach vise à éveiller les qualités qui nous font défaut ou développer celles qui sont en veilleuse. C'est ainsi que la fleur de bourrache va agir sur la tristesse ou le découragement en développant une qualité de vaillance et d'optimisme ou que le chèvrefeuille fait du bien à celles qui souffrent de nostalgie... En traitant les déséquilibres émotionnels, ils améliorent les conditions physiques. Depuis leur découverte, il y a quelques dizaines d'années, la préparation des élixirs n'a pas changé. Il ne s'agit ni de cocktail d'acides aminés, ni d'oligo-éléments. C'est l'essence de la fleur, son énergie, qui contient

l'impulsion thérapeutique. Les fleurs sont cueillies en pleine floraison, puis diluées dans de l'eau pure. Le liquide recueilli constitue l'élixir mère.

Comment les utiliser ?

Les élixirs s'administrent par voie orale, sous forme de gouttes. Ils s'utilisent également en traitement externe, dilués dans l'eau du bain, en frictions ou en massages, mélangés à une crème neutre. Versez 3 gouttes de chaque élixir (chaque flacon possède un compte-gouttes) dans un verre d'eau minérale faiblement minéralisée, non pétillante. Remuez pendant quelques secondes avant de boire à petites gorgées. Renouvelez l'opération quatre fois dans la journée. En traitement de fond (trois semaines environ). Dans un compte-gouttes de 30 ml rempli d'eau minérale non pétillante, versez 3 gouttes de chaque. Agitez. N'utilisez pas plus de 7 fleurs par flacon. Versez 4 gouttes de ce mélange d'élixirs floraux sur la langue, quatre fois par jour entre les repas.

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Cette approche puissante et profonde pourrait être à la base un travail chamanique. Tous les guérisseurs et guérisseuses des cultures traditionnelles avaient conscience que le vécu des ancêtres **a un impact sur notre vie.**

Nous ne sommes pas si libres que nous croyons l'être, car nous sommes intriqués avec les histoires de nos ancêtres, que nous le voulions ou pas. Soit dans le positif, soit dans le négatif. Leur histoire est inscrite dans notre mémoire cellulaire.

Bien-sûr, cela agit au niveau inconscient et cela peut plus ou moins handicaper votre vie dans différents domaines.

Une **constellation familiale** peut vous aider à dévoiler et **à guérir** ces influences profondes qui agissent en vous.

Pourquoi une constellation familiale ?

La thérapie sur le système familial vous aide à comprendre et à résoudre les dynamiques cachées qui handicapent votre vie. Les relations les plus intenses sont vécues au sein de la famille et du clan, elles même régissent l'ensemble de vos relations, de votre vie.

C'est à la racine même de votre être que se situent souvent les intrications (enchevêtrement, confusion) avec d'autres destins familiaux. Ces intrications inconscientes agissent souvent sur plusieurs générations et peuvent être à l'origine de maladies, d'échecs personnels, de problèmes de couple et même de suicides.

Par amour, notre âme d'enfant prend inconsciemment la souffrance des autres sur elle, en raisonnant selon la dynamique : «mieux vaut moi que toi». La méthode de la constellation familiale permet d'en prendre conscience et de résoudre ces souffrances.

Elle transforme l'amour inconscient générateur de souffrance en amour conscient, un amour qui respecte le destin de l'autre et lui en laisse la responsabilité.

En assistant à une Constellation Familiale, vous pouvez retirer les bienfaits suivants :

- enregistrer dans votre inconscient qu'il y a toujours des solutions
- avoir des prises de conscience
- découvrir, connaître ses propres champs de résonance avec certaines thématiques
- éprouver du respect pour le destin des autres
- développer la tolérance et la compassion
- changer son regard

LES FLEURS DE BACH

Le Dr Bach a répertorié 38 fleurs correspondant chacune, selon lui, à un état d'esprit particulier. A base de fleurs d'arbre et de fleurs sauvages, elles soigneraient non pas la maladie, mais l'individu, en corrigeant ses émotions négatives.

C'est à Edward Bach, un médecin homéopathe et bactériologiste, que l'on doit cet élixir floral appelé « Fleurs de Bach ». Ce Gallois consacra sa vie à identifier les émotions et à tenter de les rééquilibrer, persuadé que "pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme". En se promenant dans la campagne, il s'était aperçu qu'en passant sa main au-dessus de certaines plantes, il ressentait des émotions particulières. Il les a donc définies en 7 groupes qui correspondent aux conflits existant en chacun de nous : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences, le découragement ou le désespoir, la préoccupation excessive du bien-être des autres.

Rétablir l'équilibre

La "mission" des fleurs de Bach vise à éveiller les qualités qui nous font défaut ou développer celles qui sont en veilleuse. C'est ainsi que la fleur de bourrache va agir sur la tristesse ou le découragement en développant une qualité de vaillance et d'optimisme ou que le chèvrefeuille fait du bien à celles qui souffrent de nostalgie... En traitant les déséquilibres émotionnels, ils améliorent les conditions physiques.

Depuis leur découverte, il y a quelques dizaines d'années, la préparation des élixirs n'a pas changé. Il ne s'agit ni de cocktail d'acides aminés, ni d'oligo-éléments. C'est l'essence de la fleur, son énergie, qui contient l'impulsion thérapeutique. Les fleurs sont cueillies en pleine floraison, puis diluées dans de l'eau pure. Le liquide recueilli constitue l'élixir mère.

Comment les utiliser ?

Les élixirs s'administrent par voie orale, sous forme de gouttes. Ils s'utilisent également en traitement externe, dilués dans l'eau du bain, en frictions ou en massages, mélangés à une crème neutre. Versez 3 gouttes de chaque élixir (chaque flacon possède un compte-gouttes) dans un verre d'eau minérale faiblement minéralisée, non pétillante. Remuez pendant quelques secondes avant de boire à petites gorgées. Renouvelez l'opération quatre fois dans la journée. En traitement de fond (trois semaines environ). Dans un compte-gouttes de 30 ml rempli d'eau minérale non pétillante, versez 3 gouttes de chaque. Agitez. N'utilisez pas plus de 7 fleurs par flacon. Versez 4 gouttes de ce mélange d'élixirs floraux sur la langue, quatre fois par jour entre les repas.

-