

Les approches thérapeutiques intégratives

(les passages en italiques correspondent à des approches reprises en GBI, hors contexte idéologique. La présentation de ces techniques est réduite au seul aspect des correspondances ou oppositions).



Décodage biologique

Christian Flèche (Hamer, Sabbah)

Le bio-décodage, en utilisant cette base biologique permet de cibler instantanément le type de problème et de retrouver rapidement son origine en « voyageant » avec le ressenti.

Face aux événements de la vie, nous pensons, nous ressentons, nous agissons.

Le ressenti permet un accès direct à nos cellules qui nous « parlent » de la vie en nous-même de ce qui leur manque ou est en excès. Elles ne mentent pas car elles ne pensent pas, ne jugent pas ce qui est bien ou mal.

Le ressenti, sensation physique nous permet de retrouver le senti et tout ce qui est présent lors de l'événement programmant ; la situation originelle face à laquelle nous n'avons pas eu moyen d'agir efficacement, nos pensées qui s'embrouillent, l'émotion qui nous envahit, la croyance qui s'installe, la décision d'agir de manière spécifique pour l'avenir qui est prise en nous.

Au cours d'exercices simples, ce qui était enfoui et limitant est exprimé (cela n'est donc plus imprimé), laissant la place à de nouvelles expériences ouvrantes dont le sujet, accompagné du psycho-bio-thérapeute, devient lui-même auteur, créateur, et acteur de sa vie.



Rebirth



Leonard Orr

Basé sur une respiration amplifiée, consciente et dirigée, le rebirth permet un acte d'abandon à soi-même pour libérer des émotions enfouies sans intervention du mental.

En se frayant un chemin dans le corps énergétique et physique, le souffle dissout les blocages et les tensions. Il permet la résolution de schémas mentaux inhibiteurs sans intervention de l'intellect ni de l'imaginaire. »

Une ventilation plus ample et accélérée mène, en effet, à une hyperoxygénation du cerveau qui expulse l'anhydride carbonique. *Ce phénomène favorise la levée du contrôle du*

cortex sur les zones archaïques du cerveau, avec surgissement de la vie instinctive, des émotions refoulées, des souvenirs enfouis.

Reiki

Mise en présence de soi, de l'autre, et de l'Autre transcendant. Lissage d'aura. Contact en simple imposition de mains. Rééquilibrage énergétique avec symboles intérieurs. Empathie profonde. Remerciement.



Le Reiki renforce et accélère le processus naturel de guérison,
Le Reiki rétablit l'harmonie psychique et le bien être de l'âme,
Le Reiki agit sur tous les plans : physiques, psychique, émotionnel et spirituel,
Le Reiki régularise le système énergétique,
Le Reiki dissout les blocages et favorise la détente totale,
Le Reiki encourage l'élimination des toxines,

Le Reiki est une méthode de guérison holistique extrêmement simple et agréable.

Yoga

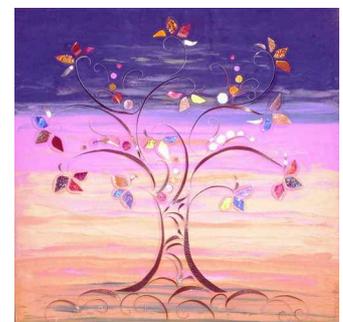


Respiration ventrale, postures, harmonisation des chakras et corps énergétiques.

Psycho-généalogie

Dans chaque famille, les événements antérieurement vécus laissent une trace affective au fil des générations. Les histoires de famille qui se racontent produisent du mythe et des croyances qui falsifient le rapport au monde des descendants.

Cette méthode thérapeutique se réfère aux informations généalogiques et à l'impact psychologique sur les descendants des événements qui se sont produits dans les générations précédentes. La psychogénéalogie permet de comprendre les transmissions inconscientes liées à la place de chaque membre d'une famille en décodant le sens caché d'informations à caractère identitaire.



En faisant face aux secrets, non-dits, traumatismes, souffrances vécus dans le passé familial, l'ordre se rétabli et l'individu peut se délivrer des poids hérités à son insu et retrouver un potentiel d'action sur sa propre vie.

Affranchi des mémoires émotionnelles encombrantes, il est désormais possible de réinvestir positivement sa place et de sortir des répétitions, des peurs et blocages antérieurs...

Sophrologie

Caycedo

Synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale, la sophrologie *développe la conscience par un jeu de respiration et de visualisation de façon à harmoniser le corps et l'esprit, en chassant peurs, angoisses et tensions. Prise de conscience du corps, rayonnement des forces positives, application à une réalité acceptée sereinement.*



Hypnose



Milton Erickson

L'inconscient se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer.

L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème.

Chaque personne est unique et il ne peut y avoir de normalisation des techniques inductives.

"Vous ne contrôlez pas le comportement d'une quelconque autre personne. Vous apprenez à le connaître, vous aidez les patients en le dirigeant de telle façon qu'il rencontre ses besoins; mais vous ne travaillez pas avec le patient pour atteindre vos propres buts. Le but est son bien-être, et si vous réussissez à obtenir son bien-être, vous touchez directement votre propre bien-être." Acceptation du patient sans le juger.

Caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste, cette forme d'hypnose a donné naissance à de nombreux courants de psychothérapie moderne : thérapie familiale, thérapie brève (stratégique, systémique), programmation neuro-linguistique (PNL), etc...

- *Il n'est pas nécessaire de rendre conscient ce qui est inconscient*

- *Il n'est pas nécessaire que les mécanismes mentaux et les caractéristiques de la personnalité soient analysés par le patient*
- *Les suggestions n'ont pas à être directes. Les suggestions indirectes peuvent souvent contourner les limitations acquises du patient.*
- *La suggestion thérapeutique ne consiste pas à programmer le patient avec le point de vue du thérapeute.*
- *Le thérapeute n'a pas la moindre importance, ce qui compte c'est que les besoins du patient soient satisfaits.*
- *Chaque patient nécessite une approche individuelle et spécifique de son problème.*

Visualisation créatrice

Coué, Alexander, Simonton

Le but de la visualisation créative est de ramener chacun de nous dans la réalité de ses propres possibilités. *Chaque individu possède les capacités de se construire un univers intérieur; source d'images positives, puits d'une énergie sans cesse renouvelée par de nouveaux défis, par de nouveaux projets.* Il nous faut simplement en prendre conscience et s'autoriser des moments quotidiens afin de bien stimuler l'esprit dans une perspective d'optimisme.



Les images mentales engendrées à l'intérieur du cerveau ont autant d'impact sur la physiologie d'un individu, au niveau profond, que l'acte physique lui-même.

Ecoute active



Carl Rogers

La personne qui pratique l'écoute active doit s'adapter à son interlocuteur. L'objectif est d'obtenir une interaction parfaite entre la personne qui émet des informations et la personne qui les reçoit, sans jugement, sans préjugé et avec une prise de recul suffisante pour permettre à chacun de comprendre et d'agir en limitant les freins à la communication.

La personne qui pratique l'écoute active reconnaît qu'il y a face à elle, une personne dotée de sentiments, d'émotions, parfois contradictoires, parfois violents.

Dans la pratique, il s'agit d'écouter sans interrompre, de reformuler et de confirmer ce qu'on a entendu. Ceci permet à l'individu que l'on a face à soi d'avoir l'impression d'être écouté, entendu et surtout de provoquer un début de réaction ou une action.

Kinésiologie

George Goodheart – John Thie – Richard Hutt

La kinésiologie est une science humaine permettant d'aller vers le mieux être. Elle a pour but de libérer les blocages liés à l'émotionnel.

La kinésiologie est une approche corporelle qui prend en compte l'aspect psycho-émotionnel. Elle excelle en allant à l'origine du dysfonctionnement ou déséquilibre et mène le consultant à ses propres solutions.

Elle permet de gérer ses émotions, ses peurs, son anxiété, des troubles du sommeil, des problèmes relationnels, professionnels ou personnels... de comprendre et dépasser les auto-sabotages « inconscients » que nous nous programmons nous-mêmes. De travailler sur les addictions et dépendances.

C'est une technique de mieux-être qui a le même rôle qu'une thérapie, avec un accompagnement de la personne, et qui permettrait de dissoudre les blocages émotionnels, mentaux... grâce à un dialogue corporel à la recherche des solutions les plus adaptées. Une vérification neuro-musculaire est effectuée (test). *Le principe est que le corps conserve toutes les informations de son histoire et que la personne elle-même peut choisir de changer pour retrouver un équilibre.*



Sophro analyse



Claude Imbert

La Sophro-Analyse est un processus de réalisation de soi qui signe l'union des voies orientales (Méditation - Relaxation) et des voies occidentales (Psychothérapie - Psychanalyse).

Elle considère l'homme dans son histoire de vie - de sa conception à aujourd'hui - et voit également qu'à chaque instant celui-ci projette inconsciemment son monde intérieur sur son environnement extérieur car il a désappris ce qu'il est vraiment afin de répondre aux attentes de sa famille et de la société pour être aimé et reconnu.

La Sophro-Analyse permet une transformation profonde, durable et unique car elle agit simultanément dans les dimensions mentale, émotionnelle, corporelle et énergétique.

La Sophro-Analyse est un puissant processus d'auto-questionnement des représentations mentales que les personnes vivent en étant à l'écoute de leur ressenti, de leurs émotions et de leurs postures corporelles.

Afin d'aider les personnes à augmenter la sensibilité corporelle et à développer le calme mental, la Sophro-Analyse propose des méditations dynamiques, des visualisations symboliques et plusieurs types de respiration consciente.

Elle favorise également la réintégration consciente et harmonieuse des parties oubliées ou rejetées de nous-mêmes afin de retrouver notre valeur fondamentale en tant qu'être vivant, notre existence en tant que personne unique, différente de toutes les autres et notre valeur en tant qu'individu sexué.

Lying

Swami Prajnanpad

Très proche de la technique psychanalytique, le lying a pour fonction de revivre ses émotions les plus profondes, par un lâcher prise et de nombreuses quoique classiques techniques de relaxation. Revivre de façon répétée une situation douloureuse permet alors d'en diminuer progressivement la charge émotionnelle, pour pouvoir regarder l'événement avec sérénité et ainsi s'en trouver déchargé. Si proche et pourtant si différent. *Le rôle de l'accompagnateur est ici fondamental. Il s'agit précisément d'être là, une présence ni froide ni distante, mais bienveillante, aidante, qui tient la main dans les moments difficiles et guide dans les tourments de nos émotions.* C'est un amour qui entoure le patient et lui permet ainsi de se relâcher et de partir, en plus grande sécurité, à l'exploration de ce qu'il est.



Training autogène



Schultz

Il s'agit d'une technique de relaxation profonde proche de l'auto-hypnose qui utilise la suggestion et la concentration pour éliminer les stress de toutes sortes.

Un des fondements de la méthode consiste à se détendre en évoquant des sensations de pesanteur et de

chaleur dans différentes parties de son corps.

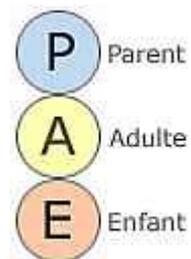
La détente et la répétition des formules induisent un état proche de l'hypnose et de la méditation.

Les exercices sont aussi utilisés comme outils psychothérapeutiques. Dans ce cas, ils nécessitent l'expertise d'un professionnel. À cette étape, l'accent est mis sur l'introspection intérieure plutôt que sur les sensations corporelles. Le thérapeute utilise la visualisation (objets, couleurs, représentations abstraites), la méditation et des formules d'autosuggestion adaptées au problème du patient.

Analyse transactionnelle

Eric Berne

Les analystes transactionnels expliquent les dysfonctionnements, les comportements inadéquats, les maladies psychosomatiques et même les névroses et les psychoses par des notions de « décisions précoces » et de « scénarios de vie ». Dès l'enfance (de 3 ans à 8 ans), on ferait nôtres des décisions, des renoncements et des « choix douloureux ». On se créerait ainsi des « scénarios de vie » plus ou moins permanents. On ferait cela parce que, à cet âge, on dispose de ressources et de moyens d'action nécessairement réduits. Ces scénarios serviraient de mécanismes de défense ou de solutions de moindre mal devant les pressions de l'entourage ou des situations adverses.



Plus tard, après avoir développé d'autres dimensions de sa personnalité et acquis de nouvelles compétences, on pourrait réévaluer ces décisions et faire les modifications nécessaires pour mieux s'épanouir. Cela demande toutefois de prendre conscience de ses décisions précoces et de ses scénarios de vie. C'est, entre autres, ce que propose l'analyse transactionnelle.

Eric Berne a beaucoup insisté sur la *responsabilité de la personne dans la mise en place de son histoire de vie et dans sa capacité à changer*. Il croyait qu'avec une aide compétente, toute personne peut retrouver ses capacités originelles, qui n'attendraient que d'être délivrées des interdictions créées par les scénarios qu'elle a construits. Berne souhaitait permettre à ses clients de dépasser la souffrance psychologique et d'atteindre une maturité qui se caractérise par une grande capacité de conscience, d'autonomie et de spontanéité.

Comme dans de nombreuses psychothérapies de type humaniste, il s'agit d'aider la personne à :

- prendre conscience de ses comportements;
- revoir dans quel contexte (généralement familial ou culturel) les attitudes problématiques ont été adoptées;
- prendre la décision de se reconstituer des frontières interpersonnelles saines;
- organiser de façon intégrante les divers éléments de sa vie émotionnelle, intellectuelle et relationnelle, pour avoir une existence plus satisfaisante dans le présent.

Elle valorise le moi-Adulte, autonome, capable de juger par lui-même. Elle préconise l'acceptation inconditionnelle d'autrui.

Bioénergétique



Lowen fut le premier, dans les années 1930, à introduire le concept d'« inconscient corporel » et à tenter de reconnaître les traces physiques découlant des douleurs psychiques. Les contractions musculaires engendrées par nos émotions, disait-il, mènent à la formation d'une « armure caractérielle » qui a pour but de nous préserver de la souffrance, mais qui a aussi comme conséquence d'empêcher la circulation de l'énergie. Aux « paralysés affectifs », il écrira à la fin de sa vie : « Tu ne sais que ramasser et prendre, tu ne sais ni céder ni donner, car l'attitude fondamentale de ton corps est celle de la retenue, du refus et du dépit; tu es saisi de panique quand tu sens le mouvement original de l'Amour et du Don de soi. »

Tous les humains vivent le conflit, le manque d'affection, l'incompréhension, la manipulation et les autres situations difficiles inhérentes aux relations interpersonnelles. Les enfants se protègent de ces expériences douloureuses grâce à des procédés psychologiques comme le déni ou la suppression. Ils ont aussi recours à des mécanismes physiologiques comme la contraction des muscles limitant la mobilité des articulations.

L'analyste bioénergéticien attache donc une grande importance aux expressions corporelles, comme la respiration, la posture, le ton de la voix et le rythme des pas. Ces caractéristiques physiques lui révèlent la structure du système de défense d'une personne et le

type de lutte existentielle qu'elle mène. Le travail corporel qu'ils entreprennent consiste d'abord à développer l'attention aux sensations. Ensuite, à l'aide notamment d'exercices respiratoires, de postures, de mouvements ainsi que des pressions manuelles du thérapeute, on favorise la prise de conscience des vieilles tensions musculaires devenues chroniques. *L'objectif est de découvrir les défenses qu'on a construites étant enfant pour affronter des situations difficiles, puis de les assouplir et de les réaménager.*

Quant à la portion verbale, elle découle des racines psychanalytiques de l'approche (Freud, Reich, Lowen) : le praticien y fait un travail d'analyse pour aider la personne à relier ses mots à ses expressions corporelles et à son histoire intime. *L'objectif est d'aider la personne à vivre avec ses émotions, considérées comme les « mouvements spontanés de l'organisme ».*

L'analyse bioénergétique est une méthode qui implique le corps autant que le psychisme. Elle vise à rétablir la circulation énergétique bloquée par des conflits infantiles non résolus, afin de (re)trouver une maturité affective, relationnelle et sexuelle. Guy Tonella, formateur, l'affirme : « Derrière le mal-être et l'angoisse se dissimulent des terreurs de bébé ou d'enfant que l'adulte d'aujourd'hui ne peut encore ni appréhender, ni comprendre, ni intégrer, et auxquelles il demeure lié... Ce passé non résolu ne cesse d'endommager le présent. »

Dans les années 50, à New York, le Dr Alexander Lowen, patient puis disciple de Reich, fait évoluer la théorie et la pratique de ce dernier. « Le passé est structuré dans le corps », et ce passé peut se lire au présent, affirme-t-il. Il approfondit le travail corporel (notamment par le travail d'enracinement en position debout). Il réarticule travail analytique, travail émotionnel et travail corporel. Il constate que les décharges émotionnelles n'ont qu'un effet cathartique et provisoire.

D'abord, on procède à l'état des lieux. Le patient parle de ses sensations, de ses émotions, de ses conflits intérieurs. Ce constat, en prise directe avec les événements importants du quotidien, trouve sa source dans l'histoire passée du patient.

Il s'agit donc, dans un deuxième temps, de décrypter le conflit actuel : à quelle période de la vie (enfance ou adolescence) s'est-il constitué ? A quel proche parent est-il lié (mère, cousin...) ? Comment peut-il être mis en scène dans la relation avec le thérapeute ? On cherche à saisir comment le conflit s'est transformé en un « morceau d'histoire solidifiée » et non assimilée, dans le corps, le cœur et la tête.

Le troisième temps de la séance est consacré à explorer et à dénouer la tension accumulée. L'énergétisation du corps par la respiration, par le relâchement des raideurs musculaires et des postures figées, et par l'expression des émotions refoulées, y prépare. Les situations infantiles bloquantes ou paralysantes peuvent être mises en scène avec l'aide du thérapeute. Cela permet d'accepter l'histoire passée sans y rester davantage fixé, et d'apprendre à répondre aux situations d'une façon plus satisfaisante et plus adaptée.

A la fin de la séance, le patient verbalise ce qu'il a vécu, afin d'intégrer les changements qu'il vient d'opérer et d'en disposer dans sa vie quotidienne. Il sera utile d'en reparler au cours des séances suivantes, de relâcher les tensions qui reviennent, de consolider les changements, et de confirmer la personne dans ses nouvelles capacités...

Bioénergie

C'est une méthode d'Equilibrage Energétique pour une remise en forme physique et psychique.



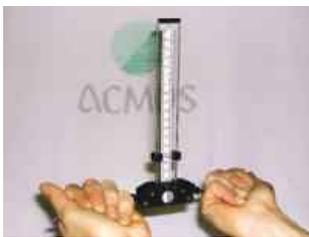
L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'Energie pour harmoniser les centres d'énergie vitale afin de rééquilibrer le corps et l'esprit. Cette Energie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies. L'Equilibrage Energétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes. Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

C'est l'art d'utiliser les énergies qui passent par les chakras et les méridiens.

C'est un concept métaphysique et non manifesté.

Nous avons tous une responsabilité personnelle dans le déroulement de notre vie (anthroposophie, géobiologie)

Acmos :



La méthode ACMOS permet au corps de retrouver son extraordinaire capacité d'autogestion.

Elaborée par M. René Naccachian, (chercheur en médecine quantique) qui permet de recontacter l'équilibre énergétique au moyen de l'antenne de Lécher, et de protocoles scientifiques, il s'agit d'un véritable dialogue avec le corps.

La méthode est basée sur la médecine chinoise et permet la recherche en profondeur de la véritable origine des troubles.

L'énergie, indispensable au bon fonctionnement du corps et de l'esprit doit circuler librement dans les méridiens d'acupuncture. Lorsque l'énergie circule mal, il s'ensuit des blocages énergétiques qui peuvent, à plus ou moins longue échéance être la cause de diverses maladies aussi bien d'ordre physique que psychique.

Vittoz

Roger Vittoz

La méthode Vittoz, rééducation psychosensorielle, implique la répétition des exercices pour une appropriation progressive ; ces exercices simples, faciles à intégrer dans la vie quotidienne, réhabilitent les perceptions sensorielles pour développer la présence à soi, à l'environnement et à l'autre.

Ce qu'elle exerce de spécifique : la maîtrise cérébrale, l'utilisation de la sensation consciente permet d'arrêter la rumination mentale ou la dispersion et de vivre simplement le présent.

Ce qu'elle mobilise à moyen terme : la sensation de soi, le plaisir de se sentir un être vivant, une sensation plus intense de son identité parce qu'enraciné dans le moi corporel senti, conscient d'où un accueil plus tranquille de ses émotions, une adaptation plus aisée au réel reçu plus objectivement .



Ses étapes

Rétablir la réceptivité : contact / état de présence

Pratiquer des actes conscients : vivre ici et maintenant / agir et être dans l'instant présent

Contrôle de l'émissivité : développer sa concentration
Redécouvrir et rééduquer sa volonté : exister librement
Expérimenter la relaxation psychosensorielle : s'accueillir dans sa globalité
Explorer les intrications psychiques : dénouer ses émotions

En Conclusion

La Méthode Vittoz : de la rééducation pédagogique à la psychothérapie
La Méthode Vittoz offre un ensemble d'exercices ayant toujours une portée thérapeutique, quelque soit le niveau de la demande du patient.

Face à un mal-être ponctuel ou latent, à des épreuves de la vie difficiles à assumer seul, les exercices Vittoz, dans un premier temps, permettent la reprise en main de son contrôle cérébral, de reprendre souffle et d'assumer la réalité avec une juste distance. Tous ces exercices visent l'unification de la personne, le contact avec elle-même et avec l'extérieur ; ils constituent une expérience de soi positive et simple qui redonne accès au plaisir de se sentir vivant. En ce sens, ils constituent un véritable art de vivre.

Et quand à partir de ces mêmes exercices, l'accent est mis sur l'écho qu'ils provoquent dans l'inconscient, la relation thérapeutique permet que ces apprentissages deviennent l'occasion d'une vraie rencontre psychothérapeutique avec soi-même, permettant de se relier à son histoire et de se réconcilier avec soi-même.

On peut alors classer la méthode Vittoz dans les thérapies à médiation corporelle, avec cette spécificité que la conscience du corps y est d'abord utilisée à son niveau le plus simple pour enraciner *le sentiment d'exister comme un tout unifié, et avec cette insistance, particulière au Vittoz, sur la sensation qui, en effet, est seule à rendre au moi la conscience de la réalité présente.*

C'est une psychothérapie structurante, visant la sécurité intérieure du patient, son adaptation naturelle, l'accroissement de son énergie et de son sentiment de contrôle sur sa vie actuelle.

Elle appartient au courant des thérapies humanistes, d'orientation résolument phénoménologique, c'est-à-dire axée sur l'expérience, à l'adhésion à l'instant présent dans sa globalité.

Agapéthérapie (Groupe charismatique - voir la mise en garde ici : http://www.psyvig.com/default_page.php?menu=40&page=182)



Ce que veut dire "Agapéthérapie": agapè = Amour de Dieu, thérapie = démarche de guérison avec l'aide d'un thérapeute. Agapéthérapie = Guérison par l'Amour de Dieu

Le Christ intervient dans notre vie en touchant les racines de nos blessures pour transformer nos "vieilles histoires" en une création nouvelle, par la prière et le pardon.

Trois volets importants:

- *l'identification des blessures intérieures,*
- *le pardon accordé à ceux qui nous ont blessés,*
- *la prière de guérison.*

La démarche comprend des enseignements donnés en groupe pour éclairer les différentes étapes de la vie et faire des liens avec les difficultés actuelles sur le plan personnel, affectif, émotif et sexuel entraînant des problèmes qui affectent les attitudes et les comportements dans l'aujourd'hui.

Bethesda – Simone Pacot

Accomplir un travail libérateur sur nous-mêmes afin de laisser le Souffle de Dieu prendre toute sa place dans nos vies, tel est le parcours proposé par Simone Pacot, en lien avec l'association oecuménique Bethesda.

« Convaincue alors qu'il ne suffit pas de croire en Dieu pour aller bien, j'ai commencé à comprendre mon fonctionnement psychique. Et j'ai progressivement dénoué ce qui, dans mon enfance, m'avait plongée dans une insécurité fondamentale. Ce fut pour moi une véritable libération ».



Notre proposition aide les participants à entrevoir le sens véritable de l'incarnation, de cette jonction possible entre leur trois dimensions : biologique ; psychologique ; spirituelle (au sens de développement du «coeur profond», qui n'est pas le coeur émotionnel, mais le noyau de notre être). Les personnes sont ainsi conduites à se poser cinq questions simples. Un : qu'est-ce qui m'est arrivé ? Deux : quelle émotion ai-je ressentie et qu'en ai-je fait ? Trois : ai-je pris, pour contourner la souffrance de la blessure, une direction qui m'a conduit à transgresser une loi de vie ? Quatre : quelle fausse croyance est à la base de cette mauvaise direction ? Cinq : quelle issue en Christ y a-t-il pour moi dans la parole de Dieu ?

«Les lois spirituelles ne vont jamais à l'encontre des lois psychologiques. En ce sens nous pouvons dire qu'elles les assument, mais elles les situent autrement, ne se résument pas à elles». C'est la raison pour laquelle nous n'employons jamais le terme «psycho-spirituel» pour désigner notre parcours, ni «chemin de guérison», qui reste très ambigu. Les personnes attendant souvent une guérison immédiate, totale, magique, qui court-circuite ainsi tout notre trajet d'incarnation.

On ne peut gommer son passé. Mais dans la miséricorde de Dieu, en se sachant aimés comme uniques, gravés sur la paume de Ses mains, nous pouvons mettre notre histoire personnelle en mots. *Nous pouvons nommer nos émotions et réorienter vers la vie la formidable énergie potentielle qui est en nous et qui se perd lorsque nous sommes par trop blessés. Il s'agit d'accepter son passé mais pas dans la résignation. De l'accepter pour en faire quelque chose de nouveau. Bien entendu, des cicatrices peuvent être sensibles et des souffrances demeurer, mais elles ne nous détruisent plus.*

La première, c'est : «Choisis la vie» (Dt 30,15-20), n'aie aucune connivence avec la mort. La deuxième : accepte ta condition humaine. Ne te prends pas pour Dieu ; ne te passe pas de Lui. La troisième : ne te mélange pas à l'identité d'une autre personne, ne cherche pas à la posséder, mais ne te laisse pas non plus posséder par elle ni ne courbe l'échine devant un

pouvoir abusif. La quatrième : aidé par l'Esprit, cherche le juste lien entre tes trois dimensions (corps, psyché, esprit). La cinquième : ne tombe pas dans la dépréciation de toi. Au contraire, développe tes talents, écoute tes désirs les plus authentiques. Entre dans la fécondité et le don.

Ce qui est en jeu, c'est de découvrir en Lui (l'Esprit Saint) que nos impasses intérieures ont toujours une issue, même minime. J'ai écrit ce livre dans le but d'éveiller en chacun le désir de vivre son quotidien dans l'Esprit. L'objectif est de se laisser inspirer par Lui pour entrer dans une nouvelle manière d'être, d'agir. Car très souvent on le loue, on le prie, mais on est totalement démuni sur le plan de notre collaboration avec Lui. Il s'agit de renouveler notre écoute, de faire reverdir notre parole, de changer de regard, de vivre de son souffle sans jamais décoller de notre réalité. En effet, il est celui qui nous empêche de nous asphyxier dans un événement du passé ou du présent. Il est le guide intérieur, l'ami de l'être humain qui renouvelle toutes choses.

Chamanisme



Les Chamanes voient la terre, les animaux et les hommes comme des parties d'une entité entière en évolution et ils nous mettent en garde contre notre culture occidentale matérialiste qui, partout, veut imposer sa loi du déracinement, rompant nos liens avec les forces naturelles de la terre et du cosmos.

Or, le chamanisme peut nous apprendre beaucoup, il touche à la source même de notre conscience, là où s'élaborent notre attention, notre perception, notre intelligence des réalités, la structuration de nos désirs et notre créativité, enfin l'énergie de notre corps.

La médecine chamanique est très riche, elle considère la maladie comme un signe de l'ignorance ou de l'oubli momentané de notre nature divine : Chacun de nous a le pouvoir et la responsabilité de se guérir, d'être son propre chaman !

Le chamanisme est donc une véritable passerelle entre la Nature et la Spiritualité qui permet un état d'harmonie entre le monde qui nous entoure et notre propre monde intérieur.

Méditation transcendantale

La Méditation Transcendantale (MT) est aussi ancienne que le temps. Introduite dans le monde par Maharishi Mahesh Yogi en 1955, elle trouve son origine dans la tradition védique de l'Inde, la plus ancienne tradition de connaissance totale qui soit.

La Méditation Transcendantale est une technique mentale, simple, naturelle et sans effort qui permet à l'esprit de faire l'expérience de niveaux plus profonds du processus de la pensée jusqu'à atteindre la source même de la pensée, le domaine de pure conscience ou conscience transcendantale, la conscience-béatitude.



Elle se distingue des autres techniques de méditation ou de relaxation par une absence totale de concentration et de contemplation »

La méditation, en tant que modification de l'état de conscience, entraîne une période de repos profond de l'activité du système nerveux sympathique et diminue la libération d'hormones du stress en deçà de la normale, « La Méditation transcendante apporte un repos pour le corps souvent plus profond que le sommeil ». En conséquence, la méditation détend le système vasculaire, la pression artérielle baisse et le cœur travaille moins.

Pleine conscience



Mindfulness

Définition

"Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment". Kabat-Zinn, 2003.

Pleine conscience et psychothérapie

La pleine conscience est intégrée dans différentes formes de psychothérapies et d'interventions psychologiques.

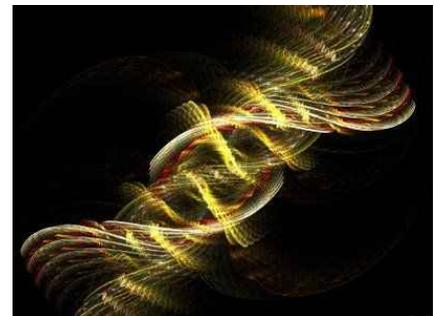
Nous savons qu'en présence d'un état de tristesse transitoire, les patients ayant déjà eu plusieurs épisodes dépressifs ont tendance à réactiver de manière facilitée des patterns de pensées et d'émotions négatives pouvant déclencher une rechute. La MBCT, issue du bouddhisme, vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. *Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. La méditation permet en particulier de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.*

Réinformation cellulaire

Michel Larroche

La réinformation cellulaire JMV est une technique énergétique d'aide à l'autoguérison du corps et de l'esprit.

La méthode de réinformation cellulaire est une méthode naturelle, fondée sur les principes de la médecine traditionnelle Chinoise. Elle vise à rechercher et à traiter la cause d'un problème physique, émotionnel ou mental, afin de rétablir la libre circulation de l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des organes pour aider le corps et l'esprit à s'autoguérir. Cette technique est complémentaire de la médecine occidentale.



L'énergie (qui véhicule une multitude d'informations) doit circuler librement dans le corps pour transporter les informations du cerveau aux organes et des organes au cerveau, ces

informations permettent à celui-ci d'ajuster les "réglages", à chaque instant, pour nous maintenir en bonne santé physique et mentale.

La réinformation cellulaire agit à deux niveaux :

- La déprogrammation cellulaire permet de traiter la cause et le stress à l'origine de nombreuses maladies. La déprogrammation cellulaire va libérer les émotions refoulées et débloquer l'énergie. La déprogrammation cellulaire permet de nettoyer la cellule, d'informations négatives (émotions refoulées, parasitages dus au stress, aux intolérances alimentaires...).
- La reprogrammation cellulaire donne une information positive aux cellules pour que le cerveau trouve une solution favorisant la guérison. La reprogrammation cellulaire permet de modifier les informations par rapport à un objectif de santé et de bien-être. La reprogrammation cellulaire permet de "rebrancher" les méridiens d'acupuncture et de dynamiser les organes correspondants.

Nos cellules se souviennent de tout ! Elles contiennent notre vécu émotionnel, des croyances, mais aussi des mémoires héréditaires, des informations parasites ...qui sont autant d'informations qui vont influencer notre santé et notre destin. La réinformation cellulaire aide à libérer notre inconscient de nombreuses émotions refoulées et mémorisées dans nos cellules.

Notre cerveau est en relation avec ces mémoires qui ont enregistré tous les chocs affectifs conscients et inconscients que nous avons vécu depuis notre création. Elles peuvent perturber notre corps physique, émotionnel et mental. Nous allons pouvoir mettre en évidence toutes les perturbations, qu'elles soient liées au vécu émotionnel de l'enfance, héréditaires, alimentaires, environnementales ou autres... et libérer les mémoires responsables de nos troubles pour retrouver le chemin du bien-être.

EFT



Gary Craig

(Emotional Freedom Techniques)
technique de liberté émotionnelle

On pourrait dire qu'EFT est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives.

C'est une méthode rapide, efficace, amusante, et facile à apprendre qui donne des résultats de longue durée, même permanents et apporte souvent un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué.

Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que :

- tristesse,
- peur,
- phobie,
- colère,
- dégoût,
- honte,
- anxiété,

- culpabilité,
- mauvaise image de soi, etc...,
et peut également aider à résoudre les problèmes physiques ou à vous défaire de certaines manies. Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens.

En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés.

Vous conservez la mémoire de l'événement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotionnelle qui l'accompagnait.

EMDR

Francine Shapiro

"Eye movement desensitization and reprocessing", c'est-à-dire reprogrammation et désensibilisation par le mouvement de l'oeil.

La thérapie EMDR a été découverte en 1987 par une psychologue américaine, Francine Shapiro, membre du Mental Research Institute de Palo Alto.



L'EMDR permet la remise en route d'un traitement adaptatif naturel d'informations douloureuses bloquées (par exemple après un choc traumatique), la mobilisation de ressources psychiques et la restauration d'une estime de soi déficiente.

Le traitement de l'information est un phénomène naturel de « digestion » des événements de vie ou de souffrances existentielles parce qu'il articule :

- Une baisse et donc une remise à niveau des émotions.
- Une résolution des déséquilibres psychocorporels.
- Une intégration de « souvenirs » pathogènes dans la mémoire, qui cessent ainsi d'être douloureux. L'EMDR ne peut ni effacer, ni changer le passé, mais permet qu'il ne fasse plus mal.
- Une restauration de l'estime de soi.

Bien que la thérapie ait recours à des pratiques psychothérapeutiques classiques, sa caractéristique est l'utilisation de la stimulation double (dual attention stimulation). Tandis que le sujet replonge intensément dans ses émotions stressantes, le thérapeute interrompt périodiquement l'expérience pour provoquer une stimulation sensorielle, comme déplacer rapidement ses doigts devant le visage de la personne. Cette dernière doit alors les suivre des yeux tout en gardant la tête fixe. Le mouvement rythmique des deux yeux serait équivalent à celui qui a lieu spontanément pendant les rêves (la phase de sommeil dite rapid eye movement ou REM). Cette stimulation se répercuterait de manière complexe dans le cerveau, plus précisément dans sa partie la plus ancienne (dans l'évolution humaine) qu'on appelle cerveau limbique ou cerveau émotionnel.

Les thérapeutes disent que, grâce à ces simples procédés, les images, les perceptions et les souvenirs qui étaient codés négativement dans le cerveau émotionnel sont littéralement « recodés » et perdent de leur intensité. Comme si, graduellement, les éléments néfastes étaient « délestés » du système pour être remplacés par des éléments bienveillants. Pour utiliser une

autre image, c'est comme si l'on procédait au démontage d'une structure cognitive rigide (les souvenirs et les affects qui leur sont rattachés), pour remonter les éléments dans une association souple et inoffensive.

On cherche actuellement à mieux comprendre et à valider scientifiquement les processus qui expliqueraient le fonctionnement de l'EMDR. Certains d'entre eux seraient applicables dans d'autres domaines de la psychoneurologie. Parmi les mécanismes que l'on soupçonne être en cause, mentionnons :

- la synchronisation des hémisphères du cerveau;
- l'ordonnance systématique des éléments du souvenir que sont l'image, la représentation négative et les sensations physiques;
- la modification biologique des réseaux de neurones, tandis que de nouveaux circuits sont tracés;
- l'observation neutre;
- le déconditionnement par la distraction;
- un effet hypnotique;
- les facultés d'autoguérison de la psyché.

Haptonomie



Frans Veldman

L'haptonomie est une pratique récente traitant de l'affectivité, ou des lois qui régissent les mécanismes affectifs en particulier dans les relations interpersonnelles. La pratique de l'haptonomie consiste à entrer en relation par le toucher, le contact affectivo-psycho-tactile (il s'agit d'une approche relationnelle et tactile qui ne dirige jamais, qui ne

soumet jamais, mais qui guide, qui accompagne, qui soutient).

Au cours des toutes premières rencontres, la personne découvre et reconnaît les restrictions et limitations qui, dans le domaine affectif, se sont établies chez elle en réponse aux manques et frustrations de sa vie relationnelle avec autrui. En outre – et de façon essentielle – elle découvre qu'au-delà des adaptations inadéquates d'appréhension et de crainte qu'elle a bâties au mieux de ce qu'elle pouvait, elle a la capacité de mettre en œuvre des facultés affectives qui lui sont singulières et qui restaient en attente. Elle peut vivre sans feinte, sans être sur la défensive ni dans la fuite.

Peu à peu, elle explore ses propres facultés affectives. Dans le vécu de sécurité instauré par la relation affectivo-confirmante, elle ne craint plus de vivre ses sentiments. Faisant expérience d'elle-même, elle restaure et développe son goût de vivre et mûrit sa relation affective avec ses semblables. Elle développe des sentiments de sécurité intérieure, de conscience de soi et de confiance en-soi. Ces sentiments sont la base nécessaire pour engager et entretenir des relations affectives dans les rapports humains, en toute sécurité et authenticité.

Alexander

Frederick Mathias Alexander

Le plus souvent individuelles, les séances Alexander aident à porter un regard neuf sur la façon dont chacun aborde ses activités quotidiennes, professionnelles ou artistiques. Guidé par les mains de l'enseignant(e) ainsi que par ses instructions, l'élève apprend à permettre un meilleur usage de soi, qui nourrit et est nourri par le souhait : vivre en bonne intelligence avec le monde tel qu'il est, et donc avec soi-même. Deux grandes habitudes comportementales (le plus souvent inconscientes) sont en travers du chemin : celle de se fier à nos sensations ainsi qu'à nos croyances pour nous guider dans l'existence ; et celle de vivre en décalage quasi constant avec le réel, emporté par une quête incessante et frustrante d'autre chose que ce qui est.



Un entraînement, c'est cela que propose l'Alexander, celui de la réception et de la direction : s'entraîner à être de plus en plus réceptif au réel en se donnant des indications claires destinées à modifier indirectement l'usage de soi.

Pratiqué dans la vie de tous les jours, cet entraînement améliore celle-ci durablement : les différents systèmes - musculaire, squelettique, respiratoire, circulatoire, psychique et nerveux - se libèrent ou se renforcent. Nous nous portons et nous sentons de mieux en mieux, éveillés et prêts à accueillir ce qui nous arrive.

Tantra Intégral



Jacques Ferber

L'approche, que nous appelons Tantra Intégral, est nourrie de la voie spirituelle tantrique, éclairée et approfondie par l'approche intégrale de K. Wilber, la Spirale Dynamique, la spiritualité non-duale, ainsi que par les travaux de C. G. Jung et Joseph Campbell sur le développement de l'intériorité et des mythes.

Le terme Intégral signifie qu'il s'agit d'intégration et de compréhension du processus de développement psycho-spirituel dans son ensemble, quelle que soit la voie adoptée. Et Tantra apporte l'union entre l'Amour, la Conscience et l'énergie sexuelle, les polarités masculine et féminine, l'instant présent et la dynamique de vie, le sacré et la légèreté, etc.

De ce fait, si vous vous sentez bloqué dans votre démarche spirituelle et que vous voulez aller de l'avant, si vous cherchez à comprendre ce qui est en jeu dans votre vie, bien au delà des pratiques elles-mêmes, si vous voulez dépasser l'opposition entre vacuité et action, saisir pourquoi certaines voies spirituelles semblent en contradiction avec d'autres, et avoir des pistes concrètes d'action pour accompagner cette évolution du monde, cette démarche est pour vous.

L'approche comprend à la fois un apport théorique important, ainsi qu'une série d'exercices pratiques, avec lesquels nous ferons l'expérience de cette évolution de conscience, individuelle, relationnelle et collective, dans notre corps, notre coeur, notre âme et notre esprit.

Le tantra que nous proposons vise à intégrer de façon harmonieuse et puissante l'énergie sexuelle, le coeur et la conscience, au niveau individuel, relationnel et collectif.

C'est une expérience transcendante (au delà du 'moi'), qui a comme effet d'accélérer grandement le développement psychique et spirituel, chacun recevant les énergies de guérison, de vision et de développement nécessaire à son évolution personnelle. Dans ce processus, l'énergie sexuelle et les corps subtils s'unissent, favorisant le lâcher prise et l'union au divin. Il s'agit d'un processus particulièrement puissant pour vivre des états d'éveils, afin d'accéder à sa nature véritable qui est Conscience et Joie dans l'Amour divin.

Quantum touch

Richard Gordon - Bob Rasmusson

Quantum Touch peut se traduire en français par "Toucher Quantique".

La notion de "toucher" fait référence à une approche holistique qui ne nécessite aucune manipulation comme pourrait la réaliser un praticien du corps médical. Par toucher, on entend ici "effleurement", voire...absence de toucher !

Dans la pratique, en effet, l'énergie est utilisable à distance, indépendamment de tout contact avec la personne...je me risquerais plutôt à une interprétation tout à fait personnelle : par toucher, il faudrait plutôt entendre "contact" énergétique.

Le mot "Quantique" fait quant à lui référence, à l'impact de l'énergie sur la matière.

...pour faire simple : c'est un ensemble de techniques respiratoires spécifiques, associées à une conscience particulière de votre corps. Une forme de méditation active si vous préférez, laquelle élève votre vibration personnelle. Le contact d'une zone malade ou défaillante avec cette vibration particulière produit une élévation vibratoire qui tend à restaurer l'état de bien-être et de santé (état vibratoire naturel du corps).

Le Quantum Touch® accorde donc une attention toute particulière au maintien de cet état de haute vibration.

Imaginez vous être en mesure de soulager des inflammations et douleurs en tous genres (tendinites, sciatiques, arthrites, arthroses), soulager des scoliozes, faciliter la guérison de blessures, brûlures, ou tout simplement calmer un état de stress intense...et ce même à distance si la situation l'exige...!

Vous vous demandez peut-être comment une telle diversité d'applications est possible ...réponse : l'énergie est intelligente. Elle est l'intelligence qui gère, avec le corps du "guérisseur" (la personne qui guérit), ce qui doit être fait pour rétablir l'équilibre et le bien-être du corps. Si vous n'en êtes pas convaincu, expérimentez par vous-mêmes une séance de Quantum Touch® : au cours de cette dernière, vous sentirez l'énergie se déplacer naturellement dans votre corps vers les zones qui le nécessitent (vers d'anciennes blessures soi-disant cicatrisées par exemple...) et ce même si vous aviez spécifié un besoin différent. Tout comme votre corps sait naturellement ce qu'il doit faire pour maintenir chaque jour l'harmonie entre des milliards de cellules, de même il sait précisément comment utiliser la vibration énergétique qui lui est offerte pour se soigner et restaurer son état optimal de santé.



PNL



John Grinder – Richard Bandler

La Programmation Neuro Linguistique existe depuis presque 40 ans.

Négocier, apprendre, former, communiquer, changer, choisir, diriger et se diriger, se connaître, autant de processus et d'apprentissages que chacun de nous peut améliorer grâce à la pratique de la PNL, véritable mode d'emploi du cerveau.

Voici 7 domaines clés où la PNL apporte des outils efficaces :

- Communication

Communiquer de façon claire et efficace. Surmultiplier votre impact relationnel en exerçant une influence positive dans votre milieu. Négocier et partager les idées.

- Confiance en soi

Acquérir un ensemble de guides d'actions qui vous permettent de définir vos objectifs avec précision et les atteindre à coup sûr.

- Qualité relationnelle

Apprendre à négocier gagnant/gagnant. Développer des relations constructives et épanouissantes avec votre entourage.

- Excellence

Connaître et reproduire vos stratégies d'excellence - et celles des autres - pour fonctionner en haute performance dans les domaines de votre choix et donner le meilleur de vous-même.

- Vision du monde

Intégrer un ensemble de principes et de présupposés qui permettent d'enrichir votre vision du monde et développer votre flexibilité dans le respect et la tolérance des autres.

- Direction de vie

Choisir et créer la vie que vous voulez pour vous. En devenir pleinement l'auteur et l'acteur.

- Développement personnel

Choisir ses émotions, changer les comportements et les habitudes qui nous limitent.

Définir la PNL en quelques mots est possible, mais tout aussi hermétique et abscons que les trois mots désignés par leurs initiales. La Programmation Neuro Linguistique est un ensemble de modèles descriptifs des structures de la subjectivité de l'expérience humaine.

C'est en fait une nouvelle approche du comportement et du psychisme humain, synthèse pragmatique de différentes théories et courants de pensées. Elle se situe au carrefour de la psychologie, des neurosciences, de l'anthropologie, de la cybernétique et de l'intelligence artificielle.

L'idée que l'Homme n'opère pas à partir des propriétés objectives de son environnement, mais bien à partir d'une représentation qu'il s'en fait et qu'il crée, a des racines épistémologiques qu'il est peut être utile de clarifier.

La PNL a donc pour but de reprogrammer le cerveau afin d'y ajouter de nouveaux potentiels.

Trois idées guident et orientent toute la démarche de la PNL :

☐ Nous n'avons pas accès à la réalité mais juste à une représentation subjective de cette réalité.

☐ Chaque être humain possède en lui toutes les ressources pour effectuer les changements dont il a besoin pour s'épanouir.

☐ La manière dont nous communiquons avec nous-mêmes et avec les autres détermine tout ce que nous obtenons dans notre vie.

Ces affirmations s'expriment concrètement par des outils :

☐ Mieux se connaître.

☐ Mieux communiquer avec soi et les autres.

☐ Se fixer des objectifs personnels et / ou professionnels, écologiques pour nous et notre entourage.

☐ Établir des représentations de la réalité, génératrices de choix nouveaux, donc de solutions.

Chi nei tsang

Technique de massage du ventre qui vise à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à harmoniser ses émotions.

Ces émotions négatives sont réparties dans les différents organes de l'abdomen : soucis et crainte se logent dans la rate, le pancréas et l'estomac. La

tristesse et la dépression sont nichées dans les poumons. Les peurs, les phobies et les traumatismes se cachent dans les reins, et enfin la jalousie, la frustration et la colère dans le foie. Lors d'une séance de Chi Nei Tsang, le praticien va donc s'appliquer à libérer ces énergies négatives, mais aussi et surtout à pratiquer un « rééquilibrage » de ces émotions, qui sont indissociables de leurs pendants « positifs » : soucis / réceptivité, tristesse / courage, peur / calme, etc.



Psychosynthèse

Roberto Assagioli

S'appuyant sur ses racines analytiques (la rigueur et l'ouverture de l'attitude analytique), elle utilise à l'intérieur de son cadre, les outils du travail thérapeutique intégrant les dimensions **du corps, des émotions, de l'intellect et de l'âme**.



Approchant la psyché-soma (le corps/esprit) comme un système global, elle apprend à **analyser** l'inconscient inférieur (les désirs refoulés), à **clarifier** les choix du moi conscient de la vie présente, et à **être réceptif** aux aspirations créatives et intuitions du supra-conscient.

But de sa méthode : identifier les parties fragmentées de notre psyché et retrouver notre vrai moi pour commencer une transformation intérieure.

Le psychisme est constitué d'une âme, fondamentale et éternelle, ainsi que d'une personnalité, essentielle mais relativement superficielle et changeante. Celle-ci est composée de trois parties principales : la conscience de soi, le "je" et le soi supérieur. La plupart d'entre nous se contentent de vivre dans un champ de conscience restreint – notre réalité quotidienne – et ne communiquent pas avec les autres parties de leur psyché.

Les "personnalités secondaires". En chacun de nous, des personnalités parcellaires ont leur existence propre et ne correspondent pas toujours à nos aspirations profondes. Le travail thérapeutique consiste à restructurer notre "moi idéal", à harmoniser les différentes facettes de notre personnalité et à activer notre volonté, ainsi qu'on le ferait avec un orchestre : le moi serait le chef coordonnant le jeu des différents instruments.

Le moi. Il est au centre d'une étoile à six branches. Les rayons sont les désirs, les sensations, les émotions, l'imagination, l'intuition et la pensée. Ces six fonctions – "canaux d'expression" entre la réalité psychique et le monde réel – sont les instruments d'expression du moi. Le déséquilibre apparaît lorsque nous n'utilisons qu'une ou deux fonctions.

Le rêve éveillé

Robert Desoille (fondateur du rêve éveillé dirigé - 1923)

Georges Romey (fondateur du rêve éveillé libre - 1982)

Technique d'émergence et d'analyse des images mentales favorisées par une situation de relaxation en état de conscience intermédiaire.

Le rêve éveillé libre respecte trois étapes :

Accueil du patient avec définition de la demande, rêve proprement dit où il s'agit de décrire les sentiments, sensations et émotions liés aux images qui apparaissent, et interprétation en échange avec le praticien.

Il est ainsi possible d'identifier et de dissoudre les causes d'angoisses et de mal-être, de rétablir l'estime de soi et l'aptitude relationnelle, d'élargir son champ de conscience et ses capacités créatrices, et de retrouver la disponibilité de son énergie vitale...

La méthode s'adresse à toutes les problématiques personnelles ou relationnelles, à l'exception de pathologies déstructurantes. Elle est référencée à la psychanalyse et en particulier à la symbolique archétypale jungienne.

Les axes analytiques et initiatiques se complètent pour acheminer vers une intégration du contenu de l'inconscient. « C'est la peur de l'avancée vers l'imprévisible qui dresse les résistances ».



Le rêve d'éveil

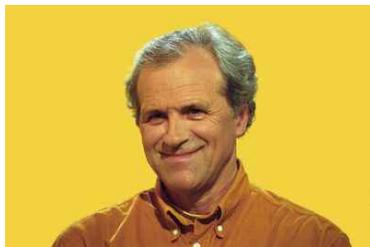
En associant astrologie karmique et pratique de groupe, le rêve d'éveil apporte l'expérience de l'âme du groupe en tant qu'entité énergétique unique, permettant le passage de la dualité (tous les conflits psychiques, traumatiques, relationnels, physiques clos dans le chakra du plexus) à l'unité du chakra du coeur.

C'est l'expérience d'une naissance à son âme et à l'enseignement qu'elle apporte, pour un nouveau paradigme du sens de la vie.

Cette évolution du rêve éveillé a récemment été élaborée par Michel Tabet et Sylvie Gavilan.



GBI



Daniel Maurin - Session de guérison des blessures intérieures

Le protocole

Centré sur la référence spirituelle qui est la sienne (anges, lumière, Christ, Jeshoua...), on demande que le soin se déroule dans la douceur, afin de prévenir la vivacité de ce qui peut parfois s'y jouer.

La personne « aidante » fait préciser à la personne « aidée » **l'identité de la référence spirituelle** à appeler en cas de blocage ou difficulté, de façon à pouvoir demander l'aide ensemble.

Elle s'enquiert de la **possibilité d'un contact physique**, spontané ou proposé.

L'important est de déterminer un **projet de soin**, sur lequel on souhaite travailler, et qui peut être un schéma de répétition, une difficulté relationnelle, une prégnance émotionnelle, une impasse de vie, un symptôme physique sans cause médicale, un deuil, une culpabilité, une angoisse, une rancœur, une incapacité précise, etc...

La personne aidée s'allonge, bras le long du corps, paumes vers le haut, à condition que cette position lui soit confortable. Les pieds sont recouverts d'une couverture.

La personne thérapeute l'incite à respirer dans son ventre, de façon à couper du mental et favoriser la concentration dans le cerveau limbique émotionnel, très différent de l'imaginaire du néo cortex.

Après un moment d'ajustement intérieur, elle demande ce qu'il en est du projet de soin, peut accepter un retour dans le mental s'il convient d'expliquer un minimum la situation, et reprend ensuite dans ce cas la concentration dans l'émotion, sans que le verbal ait été excessif. Confidentialité de rigueur.

- **Mise en situation**

Quel sentiment est ressenti ? Quelle sensation et dans quelle partie du corps ? Que voit la personne ? Où est-elle ? Où sont le ou les autres intervenants dans la scène qui se déroule ? Qu'est-ce qui se précise ? Que fait la personne elle-même ? Comment se

voit-elle ? Les lieux, les objets... Quelles paroles sont échangées ? Que disent les attitudes, les regards ?

- Transfert symbolique
Peut-on trouver un objet qui matérialise l'émotion ressentie, le blocage relationnel, la souffrance ? Comment se présente cet objet ou animal ? Est-ce que ce symbole contient bien toute la problématique ? Peut-on le charger de toute la difficulté évoquée ? Peut-on le voir en toute conscience, le regarder, l'affronter ?
- Transmutation
Que faire du symbole à présent ? Comment le réduire en taille pour le traiter s'il est énorme, comment avoir une action sur lui ? Comment se voit-on à présent ? Que mettons-nous en scène pour faire disparaître ou transfigurer le symbole (rituel gestuel) ... Est-on sûr qu'il ne reste rien ? Que par exemple tout soit brûlé, et les cendres disséminées... Ou que le symbole soit devenu lumière irradiante... Poser des actes concrets.
- Vérification
Cicatrisation éventuelle. Retour à la situation initiale responsable de l'émotion, et constatation du changement de ressenti, d'attitude intérieure. Appréciation du degré de guérison...
- Reconnaissance
Merci mutuel. Merci aux « aides » spirituelles...

Pendant tout ce protocole, le rôle du « thérapeute » est de vérifier le « travail » rappelant par un mot ou une main l'amplitude de la respiration. Elle oblige à la mise en situation par des questions ouvertes, jamais dirigées, jamais interprétatives : Qu'est-ce que tu vois ? Qu'est-ce qui est le mieux pour toi ? Que veux-tu faire avec ça ?

Si une gêne physique intervient, une douleur, une agitation, proposition d'un contact apaisant sur le ventre, le coeur, la tête, en prenant la main... On ne laisse jamais une tétanie s'installer.

Si un blocage survient, appel aux aides. Conseil de regarder l'émotion négative ou la personne en jeu dans la scène, en témoin, sans s'y impliquer (conscience témoin). Laisser venir une parole de vie qui sera répétée un certain nombre de fois plusieurs fois par jour sur un certain temps (deux semaines, un mois...)

Si une parole toxique (dévalorisation, jugement, croyance limitante, condamnation...) intervient dans les échanges, proposer de laisser la problématique pour l'instant et de travailler sur la parole toxique.

Essai de synthèse

Cette présentation n'est pas exhaustive, et le lecteur aura la possibilité de prolonger la recherche à partir des nombreux sites et ouvrages concernant une méthode ou son initiateur. L'étude se limitant aux mouvements intégratifs de la complexité humaine, il n'est pas fait écho à toutes les écoles de thérapies psychanalytiques.

Toute approche correcte du corps a un effet psychique, voire psycho-spirituel, par le lâcher prise, le bien-être et la confiance que la technique induit. A ce titre il faudrait citer toute la gamme des massages, acupressures (le Shiatsu en est particulièrement synthétique), approches respiratoires, réflexologies, et approches énergétiques (mandalas, alphabet, sons et musique...).

Note spécifique concernant la GBI

On voit combien sont les nombreuses approches holistiques, se présentant comme thérapeutiques, et souvent comme l'apogée, l'essence de la thérapie.

Certaines méthodes ne cachent pas leur prétention à aller enfin au bout des choses, à être « la seule à atteindre véritablement la cause »...

L'anthropologie ternaire, corps-âme psychique- esprit, étant globalement retenue par toutes ces techniques, en même temps que l'étroite interaction entre ces trois niveaux, une réflexion s'impose :

Si toute blessure intérieure peut à l'évidence se manifester dans le corps-soma, celui-ci n'est que le lieu d'émergence de la souffrance, et donc lieu de symptômes... En vertu des liens énergétiques, on peut espérer agir sur la source de la souffrance en traitant les déséquilibres ou dysfonctionnements, mais force est de reconnaître qu'il s'agit d'une action indirecte ne s'adressant pas au lieu même de la blessure.

A l'opposé, rien ne peut blesser en tant que tel l'esprit. Une erreur intellectuelle n'a aucune incidence souffrante, à moins de rejoindre d'une façon ou d'une autre le plan émotionnel. Agir sur le mental, sur le rationnel ou le volontaire, semble inadéquat, contribuant tout au plus à enfouir ou fuir la blessure d'origine.

Par ailleurs, le spirituel comme dimension transcendante ne peut pas se substituer au nécessaire processus psychique de guérison.

C'est donc la réalité émotionnelle qui apparaît comme le lieu fondamental de toute blessure, et qui correspond au seul lieu où un travail direct peut être mené.

A cet égard, la spécificité de la GBI pourrait donc être établie comme une synthèse originale des diverses approches, évitant la complexité et la rivalité des méthodes psychosomatiques tout autant que l'insuffisance abusive du mental et l'illusion du spirituel.

L'attitude de l'accompagnant n'est directive que pour ramener aux conditions correctes du processus, sans rien proposer d'explicatif, d'analytique, de personnel. Les questions sont

ouvertes et libres, les données induites n'étant que proposées et visant à introduire encore mieux dans la scène que la personne visualise (Est-ce que cela te parle d'envisager telle situation ? Est-ce que tu sens de faire venir telle personne ? Est-ce que tu ressens le besoin de communiquer avec... ? Qu'est-ce qui serait le mieux pour toi ?). La réponse est positive ou fermement négative, amenant à continuer le processus ou explorer d'autres aspects.

La méthode de Daniel Maurin semble bien correspondre à un cheminement complet, se situant dans l'essentiel qui en fait son efficacité, à travers la création d'un espace transférentiel, puis la transmutation de l'objet ou de la relation symbolisé(e).

Elle n'a pas pour autant de prétention à être LA solution de tout, certaines problématiques s'avérant trop lourdes pour y être accompagnées.

Elle n'est pas en rivalité avec d'autres approches psycho-corporelles.

Enfin, chez toute personne, des résistances peuvent se faire jour, soit par incapacité présente à quitter le mental, soit par ambivalence par rapport à une guérison si cette guérison n'est pas perçue comme un gain face aux bénéfices de la souffrance (image de victime, attentions des autres, pas de confrontation aux responsabilités de l'autonomie...).

Il fallait, pour élaborer cette méthode entre expérience, savoir, réflexion et intuition, disposer d'une culture polyvalente, allant de la psychanalyse à la mystique, en passant par les techniques de santé et la physique quantique.

Il fallait aussi un souci aimant de l'autre, un désir profond de ne se substituer en rien à l'autre ni à l'Autre.

Les approches thérapeutiques intégratives.....	1
Décodage biologique.....	1
Rebirth.....	1
Reiki.....	2
Yoga.....	2
Psycho-généalogie.....	2
Sophrologie.....	3
Hypnose.....	3
Visualisation créatrice.....	4
Ecoute active.....	4
Kinésiologie.....	5
Sophro analyse.....	5
Lying.....	6
Training autogène.....	6
Analyse transactionnelle.....	6
Bioénergétique.....	7
Bioénergie.....	8
Vittoz.....	9
Bethesda – Simone Pacot.....	11
Chamanisme.....	12
Méditation transcendantale.....	12
Pleine conscience.....	13
Réinformation cellulaire.....	13
EFT.....	14
EMDR.....	15
Haptonomie.....	16
Alexander.....	17
Tantra Intégral.....	17
Quantum touch.....	18
PNL.....	19
Chi nei tsang.....	20
Psychosynthèse.....	20
Le rêve éveillé.....	21
Le rêve d'éveil.....	21
GBI.....	22
Daniel Maurin - Session de guérison des blessures intérieures.....	22
Essai de synthèse.....	24
Note spécifique concernant la GBI.....	24