

## **Principe de la thérapie émotionnelle et psychocorporelle**

La thérapie émotionnelle et psychocorporelle repose sur un principe fondamental : le « bodymind » ou « corps-conscience ». Cette approche holistique postule que le corps enregistre non seulement les expériences personnelles, mais aussi l'héritage familial et les influences environnementales. Ainsi, il conserve une mémoire vivante des événements marquants, qu'ils soient conscients ou non. Le corps devient un miroir du psychisme, où chaque posture, mouvement ou réaction physique peut témoigner d'un vécu émotionnel et traumatique.

Dans cette perspective intégrative, le psychisme et le corps sont considérés comme un système interconnecté et indissociable. Chaque aspect de l'être humain, qu'il soit physique, émotionnel ou mental, porte un sens et joue un rôle dans la manière dont une personne interagit avec le monde et réagit face à ses difficultés. Les traumatismes passés, les peurs, ainsi que les aspirations non réalisées se manifestent de manière subtile ou évidente dans les attitudes, les comportements et la santé du corps.

La thérapie émotionnelle vise principalement à réparer les blessures émotionnelles et psychiques. Elle intervient dans le traitement des souffrances profondes, qu'elles soient liées à des traumatismes anciens ou à des conflits non résolus, qu'ils soient stockés dans la mémoire émotionnelle ou dans la mémoire corporelle. L'objectif est de libérer le patient de ces fardeaux émotionnels afin de restaurer un équilibre intérieur durable.

En complément, la thérapie psychocorporelle est une approche « multi-référentielle » qui s'inspire d'une variété de courants thérapeutiques, tels que la psychanalyse, l'analyse transactionnelle, le psychodrame, la Gestalt-thérapie, le Rebirth, le Packing et la bioénergie. Cette diversité permet de répondre de manière personnalisée aux besoins spécifiques de chaque patient, en prenant en compte la globalité de son être.

Les thérapeutes psychocorporels travaillent ainsi sur trois dimensions essentielles : le sens et l'interprétation, le verbe (l'expression verbale et symbolique des émotions) et les sensations corporelles (les ressentis physiques qui peuvent indiquer des tensions, des angoisses ou des blocages émotionnels). Ensemble, ces trois dimensions offrent un cadre complet pour la guérison, où l'on cherche à établir une cohérence entre le corps et l'esprit.

Comme toute thérapie régressive, la thérapie émotionnelle et psychocorporelle invite le patient à revisiter les émotions refoulées et les mémoires traumatiques. Parmi ces émotions, on retrouve des peurs archaïques (telles que la peur de la mort, la peur de la folie), des angoisses liées à des sentiments de morcellement et de dissolution du Moi, ainsi que des problématiques liées à l'alexithymie et aux coupures émotionnelles. D'autres formes de souffrance émotionnelle, comme la haine, la rage meurtrière, ou encore les terreurs innommables décrites par Winnicott, peuvent également émerger durant le travail thérapeutique.

Plongé dans un transfert immédiat, le patient est amené à revisiter ces zones et à retraverser toutes ses angoisses, accompagné par le thérapeute dans sa fonction de mère par excitation, contenante et réparatrice. Ce processus de réintégration émotionnelle et corporelle permet au patient de traverser ses angoisses et d'atteindre une forme de résilience.

La particularité de cette approche réside dans la souplesse du cadre thérapeutique, qui se distingue du modèle psychanalytique traditionnel. Ici, le thérapeute s'adapte à l'état émotionnel et aux besoins spécifiques de chaque individu, offrant un espace plus ouvert, moins drastique, interactif et personnalisé, sans pour autant renoncer à la rigueur thérapeutique.

L'objectif final de la thérapie émotionnelle et psychocorporelle est de permettre à l'individu de retrouver une harmonie intérieure et une meilleure gestion de ses émotions et de son corps. Grâce à ce travail de réconciliation, le patient peut rétablir son équilibre, gagner en sérénité et accéder à un mieux-être global, tout en retrouvant sa capacité à dire « NON » et son positionnement existentiel.

Au plaisir de vous retrouver prochainement,

Claude COHEN