

La Somatothérapie

Soumis par Administrator

05-06-2007

Dernière mise à jour : 21-01-2010

mieux-vivre

Alternative: La Somatothérapie

corps & conscience

31

Au fil du temps, grâce à l'évolution de nos sociétés, la dimension corporelle a pu être intégrée au travail psychothérapeutique classique. Le terme somatothérapie désigne ainsi la pratique généraliste regroupant l'ensemble des techniques corporelles et les multiples facettes du travail psychocorporel en thérapie.

La «mémoire corporelle»

Par le biais du mouvement, de la posture, du jeu de complémentarité tension-détente, du toucher, de la respiration, des perceptions et des sensations, le somatothérapeute va solliciter la «mémoire corporelle» du patient. Libérer cette mémoire permet d'entrer en relation avec les émotions qui lui sont liées, telles que la colère, la peur ou la tristesse. Ces émotions, refoulées ou non exprimées, issues de traumatismes, s'inscrivent corporellement sous forme de tensions, de somatisations, de maladies et/ou de troubles psychiques.

La somatothérapie intègre différentes techniques corporelles afin que le corps, associé à la psyché, participe pleinement à notre capacité de compréhension et de verbalisation des émotions vécues. Quand les tensions, les traumatismes sont soulagés, le corps se libère et retrouve sa forme naturelle, la position retrouve son équilibre, les énergies réparties à travers le corps sont libres de fonctionner et nous pouvons goûter au sentiment d'«être en vie». En passant par l'expression verbale de l'émotion vécue comme point d'unification, de réconciliation entre le corps et le mental, l'émotion est utilisée comme moyen de dissolution des tensions tant physiques que psychiques.

A travers un processus de prises de conscience successives, d'acceptation, d'intégration, de lâcher-prise et de transformation, la somatothérapie, par la libération des différentes fonctions corporelles, est une approche thérapeutique qui aide à la résolution du trouble initial et de ses symptômes, en soutenant l'individu à se libérer des fausses croyances qu'il a de lui-même, à s'affirmer et, finalement, à dépasser les conflits intérieurs qui entravent sa liberté d'être.

Le rôle du thérapeuteLe thérapeute a pour rôle d'être un accompagnateur et un soutien. Il offre aux individus qu'il accompagne, divers «outils» pour les aider sur leur chemin personnel.

Il est là pour permettre à ses patients de découvrir et puiser dans leurs propres ressources intérieures les solutions à leurs difficultés. Le thérapeute est un guide vers une meilleure compréhension de soi. Il n'existe ni recette toute prête, ni baguette magique qu'un thérapeute pourrait nous proposer. Pourquoi ? Tout simplement parce que chaque être humain est unique dans les réponses qu'il donnera face à la résolution de ses problèmes. L'intérêt des outils somatothérapeutiques est de permettre aux patients de comprendre intérieurement l'origine de leurs souffrances et malaises. Seule l'expérience est porteuse de changements. Le somatothérapeute de par sa formation, son expérience personnelle et professionnelle, connaît des outils qu'il mettra au service de ses patients afin que ces derniers retrouvent liberté intérieure et autonomie.

Olivier Desurmont

A lire : «Les thérapies corporelles», R. Meyer, Hommes et Groupes, «La dimension spirituelle en psychothérapie, corps et transpersonnel», Éditions Somatothérapies & «Pratiques psychomotrices : de la RPM aux thérapies à médiation corporelle», Mardaga Editeur.

- Voir la rubrique 3321 «Somatothérapie» de l'ANNUAIRE Plus édition 2009 ou www.annuaireplus.be -