



THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE & HUMANISTE : MA VISION

Il est parfois nécessaire de naître à soi pour être, enfin, véritablement connecté à soi.

Exister à part entière, se mettre au monde de façon consciente et unifiée.

C'est sentir que nous pouvons, en tant qu'être humain, être présent à nous-même dans une intégralité :émotionnelle, mentale, corporelle, affective, sensorielle et énergétique.

En thérapie psychocorporelle, nous « passons par le corps » et explorons de multiples manières la richesse du ressenti corporel, car il contient davantage d'informations que la réflexion mentalisée.

Notre corps porte en lui la mémoire de notre vécu subjectif, tant personnel que familial. Il s'agit de décoder ce qui s'est inscrit à notre insu, pour mieux comprendre ce qui nous désorganise, nous fait souffrir ou a fait traumatisme pour nous.

Un ressenti corporel est toujours unique, il englobe un mélange d'émotions, de sensations, d'images, de mémoires et de perceptions.

Cette approche nous permet d'aller voir au-delà de notre analyse rationnelle en apportant une réponse par le corps à ce que nous vivons.



Au fil de mon cheminement personnel, il m'est apparu vital et indispensable de prendre conscience qu'il existe une synergie subtile entre le corps et le psychisme, et de développer cette aptitude à entendre le langage du corps, lui faire confiance.

Tant d'épreuves peuvent jalonner une vie : violences psychiques, physiques et sexuelles, blessures émotionnelles, harcèlement, abandon, dévalorisation, rejet, secrets de famille, deuils et séparations.

Ces expériences provoquent comme des fragmentations de soi, et heurtent profondément notre sensibilité humaine. Cela laisse des failles, et nous sommes alors renvoyés à une telle vulnérabilité que nous sommes empêchés de vivre, d'agir, comme devenus impuissants et dépossédés de notre être.

En séance nous cherchons à aborder autrement une souffrance pour rompre avec des schémas répétitifs de problématiques relationnelles et familiales, de blocages et tensions internes psychiques ou somatiques.

En nous ouvrant à notre ressenti corporel, des voies de réalisation de soi plus créatives peuvent émerger, enrichies par des expériences de présence à soi-même plus complètes.

Un dialogue plus riche s'installe et permet de réparer sa capacité à se penser, à sentir, se réapproprier pour mieux s'accompagner dans les difficultés de la vie, passées ou actuelles.

La thérapie psychocorporelle permet d'éclairer son histoire sous un autre jour, et accompagner les chemins des possibles.

Myriam BAILLY
myriam.bailly@mailo.com
06.65.47.61.35

