

Le pouvoir insoupçonné des thérapies brèves

Les thérapies psychocorporelles traitent les troubles psycho-émotionnels par des interventions corporelles combinant corps et esprit, l'être humain étant un tout indissociable. Parmi la large palette de thérapies brèves qui s'offrent à nous, comment trouver celle qui sera la plus adaptée à notre situation ?

Les premières thérapies psychocorporelles, nées dans les années 1960, avaient pour intention de se démarquer de la psychanalyse freudienne et de la psychologie behavioriste, jugées trop portées sur l'étude du comportement. Depuis, avec le développement des neurosciences et des connaissances en physique quantique, de nouvelles méthodes sont apparues : EFT, EMDR, *Mindfulness*, bars d'*access consciousness*, RMT...

L'être humain : un tout corps/esprit

Contrairement à la psychanalyse, les thérapies psychocorporelles accordent une place de choix au corps, qu'elles considèrent comme une porte d'entrée vers le mieux-être, l'être humain étant constitué d'un corps (physique et énergétique) et d'un esprit (émotions et pensées, croyances conscientes ou inconscientes) qui fonctionnent en synergie.

Nous captions en effet les informations du monde extérieur avec nos sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût) que nous analysons en une fraction de seconde pour en tirer conclusion et décision. Les informations sensorielles sont acheminées à notre cerveau via notre système neuronal, qui s'étend dans l'ensemble du corps, puis sont traitées par notre cerveau selon un circuit précis : la partie la plus primaire, appelée « cerveau reptilien », fonctionne de manière réflexe pour assurer notre survie ; une deuxième partie, appelée « cerveau limbique », affine l'analyse en transformant l'information en émotion, ce qui nous permet de savoir comment l'on se sent ; enfin, la partie la plus évoluée de notre cerveau, le cortex préfrontal, tire conclusion et envoie de nouvelles informations aux neurones (décision), qui vont générer des actions (mouvement, parole, acte...).

Mais lorsque nous vivons des événements difficiles ou lors d'un choc émotionnel, le circuit se coupe entre la partie limbique de notre cerveau et le cortex préfrontal afin de nous protéger. Nous refoulons alors l'émotion dou-



© Monika Wisniewska/Forolia.

L'EFT permet de se libérer d'émotions perturbantes en les exprimant par la parole tout en stimulant avec les doigts des points de méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

loureuse dans l'inconscient. Ce mécanisme automatique, appelé « défenses », a pour but de nous éviter d'être dévasté par l'intensité de l'émotion négative ressentie. Or, selon Wilhem Reich, célèbre psychothérapeute autrichien du début du XX^e siècle, une émotion refoulée s'accompagne toujours d'une rigidification des muscles qu'il nomme « cuirasse musculaire somatique ».

Des méthodes qui ont le vent en poupe

Les thérapies psychocorporelles comptent actuellement de nombreuses méthodes et techniques. Certaines font de plus en plus parler d'elles.

L'EFT. *l'Emotional Freedom Technique* permet de se libérer d'émotions perturbantes. Elle consiste à se centrer sur les émotions, les ressentis et les pensées négatives associées à un événement désagréable ou traumatique et à les exprimer par la parole tout en stimulant avec les doigts des points de méridiens de la méde-

cine traditionnelle chinoise (MTC). Alors que l'émotion désagréable seule active la branche sympathique du système nerveux, engendrant une réponse de stress, la stimulation des points de la MTC, tout en exprimant cette émotion ainsi que les ressentis et pensées associés, active la branche parasympathique responsable du ralentissement des fonctions de l'organisme, générant ainsi de la relaxation, ce qui permet de rééquilibrer l'état interne.

L'EMDR. Découverte par une psychologue américaine, Francine Shapiro, membre du Mental Research Institute de Palo Alto, aux Etats-Unis, l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) consiste à faire effectuer une série de mouvements oculaires à un patient souffrant d'un traumatisme afin de le « déconnecter » de souvenirs envahissants et des émotions négatives qui en résultent. Tout comme l'EFT, « l'EMDR ne peut ni effacer ni changer le passé, mais permet qu'il ne fasse plus mal », résume l'association EMDR France.

Les bars d'*access consciousness*. Cette technique de rééquilibrage psycho-énergétique facilite la dissolution des croyances limitantes et des modes de fonctionnement devenus inutiles (craintes, souffrance morale, échecs, etc.). Le thérapeute place ses doigts quelques minutes de part et d'autre de la tête sur 32 points spécifiques, tout en douceur, ce qui va créer une barre électromagnétique permettant le relâchement de mémoires anciennes et schémas limitants. Ce soin qui permet également de se détendre profondément de façon très simple, juste en laissant faire le thérapeute, en se laissant aller.

L'hypnose. Cet état particulier de la conscience permet une réceptivité plus grande et un accès à toutes les ressources et connaissances stockées dans « l'inconscient ». Nous expérimentons cet état naturel chaque jour lorsque nous prenons la bonne sortie dans le métro ou sur la route pour rentrer chez nous sans réfléchir parce que nous en avons l'habitude. En hypnose guidée, le thérapeute

amplifie cet état naturel en plaçant la personne dans un état de grande détente corporelle, appelé « état modifié de conscience », pour s'adresser directement à son inconscient afin de lui communiquer des possibilités de changement.

La méditation pleine conscience (Mindfulness). Elle consiste à se poser, tourner son regard vers l'intérieur et observer ce qui se passe en soi (respiration, sensations corporelles, flot des pensées) et autour de soi (bruits, odeurs...), sans juger ni essayer de contrôler ou attendre quoi que ce soit, juste accueillir ce qui vient, tel quel, et le laisser passer. « *La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent* », explique Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

La sophrologie. Inspirée de l'hypnose, du yoga et du zen (branche japonaise du bouddhisme qui met l'accent sur la méditation) pour



La méditation pleine conscience consiste à se poser, observer ce qui se passe en soi et autour de soi, sans juger ni essayer de contrôler ou attendre quoi que ce soit.

© maxpetrov/FotoAia

former une discipline à part entière, la sophrologie propose deux grands types d'exercices en état de détente : des exercices en mouvement basés sur la respiration et la pleine conscience, appelés relaxations dynamiques, et des visualisations positives pour activer ses ressources intérieures. Elle permet de se mettre à l'écoute de son corps pour se connecter à ses ressentis, de calmer le mental et se « reprogrammer » positivement.

Le RMT. Moins connu, le *Rhythmic Movement Training* permet de retrouver un équilibre intérieur en intégrant les réflexes archaïques rémanents ou résurgents suite à un stress. La bonne intégration de ces réflexes joue un rôle essentiel pour adopter une bonne posture, s'équilibrer, se coordonner, se protéger, retrouver confiance en soi, se sentir en sécurité, être organisé, stable, se concentrer, bien communiquer. A l'inverse, mal intégrés, ils peuvent être source de nombreux problèmes. Un travail d'intégration

par des mouvements corporels doux effectués en rythme sera alors nécessaire.

Et bien d'autres... Il y a aussi les thérapies qui passent par le ventre (considéré comme le deuxième cerveau de par le nombre important de neurones qu'il contient), comme le **chi-nei-tsang**, un massage abdominal des organes internes de tradition chinoise ancestrale. Intimement connecté à six systèmes majeurs de notre corps (vasculaire, lymphatique, nerveux,

SPECIALISTE DU TRAITEMENT NATUREL DE L'EAU
www.aqua-techniques.fr

Filtres Doulton

filtration 100% naturelle

- ✓ bactéries
- ✓ chlore
- ✓ pesticides
- ✓ herbicides
- ✓ métaux lourds
- ✓ médicaments

pour la boisson et la cuisson !

Anti-tartre magnétique

- ✓ protège toute la maison
- ✓ préventif et curatif
- ✓ sans entretien
- ✓ sans énergie
- ✓ sans sels

durée de vie illimitée !

Filtres Sprite

indispensable contre :

- ✓ chlore
- ✓ irritations
- ✓ calcaire
- ✓ vapeurs toxiques
- ✓ sécheresses cutanées

douche bien être et santé !

Documentation sur demande

AQUA-TECHNIQUES BP77
82202 MOISSAC Cedex
05 63 04 45 67

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Email.....

nos salons en **Septembre**

BIOZONE
Mur de Bretagne
BIEN-ETRE & BIO
Toulouse-Labège
BIO-SYNERGIE
Montauban



Les thérapies brèves placent la personne dans un état de détente où les ondes cérébrales suivent des fréquences plus basses, propices au lâcher-prise et au changement.

musculaire, respiratoire et énergétique), le ventre est en effet un fidèle reflet de l'équilibre physique et psycho-émotionnel.

D'autres thérapies utilisent les ondes sonores ou lumineuses pour apporter un mieux-être. C'est le cas de **la sonothérapie**, véritable « massage sonore » à l'aide de diapasons ou de bols tibétains positionnés au niveau des centres d'énergie que sont les chakras, mais aussi de **la musicothérapie**, qui se sert des effets physiologiques de l'harmonie musicale pour réduire le stress, de **la lumniothérapie**, qui repose sur l'utilisation d'une lumière blanche artificielle imitant celle du soleil pour réguler l'horloge interne biologique, et de **la chromothérapie**, qui utilise quant à elle les ondes émises par les couleurs pour équilibrer l'énergie vitale.

Ces méthodes appartiennent à la catégorie des thérapies brèves car elles permettent de gérer ou de dépasser des difficultés spécifiques ciblées (stress, trouble du sommeil, de la concentration, émotions perturbatrices, douleur, blocage, événement difficile...) dans un temps limité (de 2 à 15 séances en moyenne selon la méthode et le problème à traiter). Elles peuvent aussi être utilisées pour un mal-être plus profond ou diffus et devront, dans ce cas, être couplées à un accompagnement psychologique dans le cadre d'une thérapie plus longue.

Leur point commun

La plupart de ces thérapies placent la personne dans un état de détente où les ondes cérébrales passent dans des fréquences plus basses et ralentissent l'activité du cerveau, ce qui est propice au changement. Les ondes céré-

brales correspondent à l'activité de l'influx nerveux dans le cerveau. Il en existe quatre sortes : les ondes *bêta*, qui correspondent à l'état de veille et des activités courantes ; les ondes *alpha*, correspondant à l'état de relaxation et d'éveil calme ; les ondes *têta*, ondes de la relaxation profonde, sans rêve.

Cet état de détente (ondes *alpha* ou *têta* selon la profondeur du relâchement) favorise le lâcher-prise, l'ouverture et la synchronisation des deux hémisphères cérébraux : le gauche, séquencé, rationnel, logique, et le droit, à qui incombe les capacités de transformation. « C'est en effet l'hémisphère droit qui gère – avec son approche globale – la nouveauté et tous les apprentissages, comme l'explique Elkhonon Goldberg, professeur de neurologie à l'école de médecine de l'université de New York, aux Etats-Unis. Toutes les informations nouvelles passent donc par l'hémisphère droit, le gauche servant au stockage et à l'organisation plus précise et systématique de nos savoirs. » (1)

Comment choisir sa thérapie ?

Chacune de ces méthodes ayant ses spécificités, il convient de choisir la plus adaptée à sa problématique mais aussi à sa personnalité car

il est important d'y être réceptif(ve) pour que celle-ci fonctionne sur soi.

La méditation pleine conscience et la sophrologie permettent de se reconnecter à son corps, à ses sensations, et de s'apaiser ; ce sont les disciplines reines de la gestion du stress. Elles sont aussi recommandées pour d'autres troubles comme l'anxiété, l'insomnie ou les difficultés de concentration. La sophrologie est également efficace pour se préparer à un événement important (intervention en public, examen, accouchement...).

L'EFT et l'EMDR permettent de neutraliser la charge émotionnelle d'événements douloureux ; elles sont indiquées en cas de traumatisme.

L'hypnose est idéale pour modifier un comportement comme arrêter de fumer, traiter une phobie ou encore gérer la douleur.

Le RMT favorise la création de nouvelles connexions neuronales, ce qui permet à l'information de circuler de manière plus fluide dans le corps ; il convient en cas de problèmes d'apprentissage, comportementaux ou relationnels.

Les thérapies qui utilisent les ondes sonores ou lumineuses, le chi-nei-tsang ou encore les bars d'*access consciousness* sont adaptées pour dénouer des tensions ou réharmoniser ses énergies. La lumniothérapie est plus particulièrement indiquée pour la dépression saisonnière ■



➤ Nelly Rozier.

Praticienne psychocorporelle, psychopraticienne, formée à la sophrologie, à la psychologie énergétique (EFT, Access Bars) et au RMT, à Paris (15^e arrondissement).

➤ Contact

Tél. : 06.28.22.49.51

Site : www.sophrotherapie-paris.fr

1. *Prodiges du cerveau*, Elkhonon Goldberg, Robert Laffont.

Lire

- *Pratiquer la sophrologie au quotidien*, Catherine Aliotta, Interéditions
- *Se libérer par l'hypnose*, Lise Bartoli, Payot
- *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, John Kabat-Zinn, Marabout
- *Mieux vivre avec l'EFT*, Jean-Michel Gurret, éd. Leduc.S