

# PSYCHANALYSE CORPORELLE

*"Pour pardonner, il faut se souvenir. Non pas enfouir la blessure, l'enterrer, mais au contraire la mettre au jour, dans la lumière. Une blessure cachée s'infecte et distille son poison. Il faut qu'elle soit regardée, écoutée, pour devenir source de vie. Je témoigne qu'il n'y a pas de blessures qui ne puissent être lentement cicatrisées par l'amour."*  
Tim Guénard, « Plus fort que la haine »

## **Qu'est-ce que la psychanalyse corporelle ?**

Un siècle après que Freud ait inventé la psychanalyse verbale, Bernard Montaud - kinésithérapeute et ostéopathe - a fondé la psychanalyse corporelle : une nouvelle voie d'accès au subconscient par le corps a ainsi émergé, à côté de l'approche analytique classique.

Cette technique d'investigation du passé découverte et codifiée depuis trente ans par un professionnel du corps - rejoint par des professionnels de la psyché -, permet de revivre corporellement notre passé au travers de sept couches de mémoire, et d'assister psychiquement aux films de nos différents traumatismes constructeurs.

Elle a identifié quatre moments clefs qui structurent la personnalité humaine : le traumatisme primordial de la naissance ; et trois autres traumatismes secondaires qui ont lieu au cours de la petite enfance, de l'enfance et de l'adolescence.

Un traumatisme constructeur est un sommet de douleur existentiel résumant dans le subconscient toute une période de notre vie. Il détermine pour chacun d'entre nous un scénario comportemental qui nous programme à vie dans une personnalité unique, et nous conduit à répéter inconsciemment chaque jour les mêmes modalités de souffrance et d'échec.

Cette psychanalyse ne sollicite pas la mémoire intellectuelle, mais celle du corps ; elle repose sur le principe du « lapsus corporel », mouvement involontaire conscient qui témoigne du lâcher-prise de la tête.

Elle permet non seulement de retrouver son passé, mais de le revivre intimement, en ne laissant aucune place aux interprétations.

Elle s'accompagne toujours d'un suivi dans le présent, car être en paix avec son passé n'a

de sens que pour ouvrir la porte à d'autres comportements, conscients et libres du passé.

### ***Une psychanalyse corporelle, pourquoi ?***

La psychanalyse corporelle :

- permet d'accéder à une connaissance de soi approfondie ;
- conduit à un apaisement profond par rapport à l'histoire personnelle ;
- mène à une réconciliation avec soi-même et ses proches ;
- sert à transformer concrètement la vie quotidienne.

### ***Une psychanalyse corporelle, pour qui ?***

La psychanalyse corporelle s'adresse à des adultes :

- en bonne santé physique et mentale ;
- curieux de découvrir leur vie intérieure, l'origine et la logique de leurs comportements ;
- ayant envie d'améliorer leur existence et de lui donner du sens.

La psychanalyse corporelle n'est pas une psychothérapie.

### ***Comment se déroule une psychanalyse corporelle ?***

La psychanalyse corporelle s'effectue sous forme de sessions collectives de 3 jours (sessions intensives), ou de 5 jours.

La fréquence conseillée est de 4 sessions de 5 jours, ou de 6 sessions de 3 jours par an (à convenir avec le psychanalyste).

Contenu d'une session :

- une réunion le matin, préparatoire à la séance corporelle (travail sur les rêves, sur les émotions);
- 2 à 3 séances chaque jour, comprenant :
  - une séance corporelle
  - un bilan écrit en fin de séance
  - un temps de verbalisation du vécu corporel
- une réunion le soir, pour présenter les concepts théoriques de la psychanalyse corporelle
- un bilan écrit final
- un entretien individuel en fin de session
  - la programmation d'un suivi mensuel