

La psychanalyse corporelle

La psychanalyse corporelle est une méthode de reconquête du passé qui allie –comme son nom l’indique- l’esprit et le corps. Elle est basée sur le principe des lapsus corporels, lapsus qui donnent accès au subconscient et donc à l’histoire de chacun.

Quand le corps dévoile l’inconscient

Cette psychanalyse permet de revivre corporellement notre passé au travers de sept couches de mémoire et d’assister psychiquement aux films de nos différents traumatismes. La psychanalyse corporelle sollicite la mémoire du corps. Elle repose sur le principe du lapsus corporel.

Elle permet non seulement de retrouver les scènes-clés du passé –nos quatre traumatismes- qui ont construit notre personnalité, mais de revivre intimement ces événements traumatiques douloureux en ne laissant aucune place aux interprétations.

Elle conduit à un apaisement profond du passé et s’accompagne toujours d’un suivi dans le présent à l’aide d’outils regroupés sous le terme d’actologie. Cet accompagnement permet à chacun de profiter de cette nouvelle connaissance de lui-même pour améliorer concrètement sa vie quotidienne.

Les origines de la psychanalyse corporelle

C’est en 1980 que Bernard Montaud , kinésithérapeute et ostéopathe, fonde ce qui allait devenir la psychanalyse corporelle à partir d’un imprévu ostéopathique. Une patiente sur sa table de massage est soudain prise par des sursauts non contrôlés, d’abord dans les bras, puis dans tout le corps, accompagnés d’émotions qu’elle ne parvenait pas à réprimer. Sans le savoir, Bernard Montaud venait de rencontrer ce qui est aujourd’hui le premier des sept niveaux de psychanalyse corporelle : les spasmes sans sens.

Durant ces vingt dernières années, Bernard Montaud n’a eu de cesse d’améliorer et de clarifier cette technique, apprenant peu à peu à stimuler le corps pour qu’il raconte avec précision l’événement du passé à l’origine de ses tensions. C’est une méthode qui a un recul de trente années d’expériences.

Le but de la psychanalyse corporelle est d’accéder à une connaissance de soi approfondie, de se réconcilier avec son histoire, ses parents et sa famille et de transformer concrètement sa vie quotidienne.

La mémoire du corps

Aujourd’hui, 70 000 séances de psychanalyse corporelle ont été pratiquées, et mettent en évidence sept couches de mémoire du corps, associées à sept niveaux de compréhension du passé dans le psychisme.

« Le psychanalyste corporel est en vérité un technicien de l'image intérieure. En invitant le corps à des niveaux croissants de sincérité, il produit des mouvements lapsus de plus en plus précis. Et plus le geste est précis, plus l'image dans l'esprit est saisissante de vérité. »

Les quatre traumatismes

Le traumatisme, au sens de la psychanalyse corporelle, est un sommet de douleur existentielle, qui résume toute une période de vie. C'est un instant de vie qui apparaît dans des circonstances où l'intériorité de l'enfant se trouve violemment tirillée entre deux forces psychiques de nature contraire et d'égale intensité telles que le plaisir et la honte par exemple, l'obligeant à « choisir » et ainsi renoncer à une partie de lui-même. La souffrance intérieure de ce conflit intérieur n'est pas forcément en corrélation avec l'intensité des événements extérieurs.

Le traumatisme détermine un scénario comportemental qui sera répété tout au long de la vie et qui va constituer la personnalité. Aujourd'hui, nous identifions quatre traumatismes qui définissent la personnalité : la naissance , la petite enfance, l'enfance et l'adolescence . La connaissance de ces quatre traumatismes est par exemple un outil précieux dans la traversée que représente la crise de la quarantaine.

En conclusion

Cette 'voie royale' dédiée à la transformation de son quotidien par la réconciliation avec son passé, se nourrit de la superposition du passé et du présent de nos instants douloureux. Il y a une certaine jubilation à constater que l'on perçoit le monde toujours de la même façon pour pouvoir y apporter une solution consciente, contrepoint à nos réactions répétitives. Il existe un sourire tendre et bienveillant sur son histoire qui soulage et fait progresser la vie.