

Approche	Psychologie Corporelle Intégrative (PCI) (cf. Annexe 3)
Fondement	
1) Fondateur	La PCI a été mise au point par le psychologue américain Jack Lee Rosenberg (1932-) sous le nom d'Integrative Body Psychotherapy (IBP)
2) Filiation	<p>La PCI est actuellement une synthèse de différentes approches thérapeutiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous y retrouvons des concepts fondamentaux de la psychanalyse de Freud, (1858-1939) (le désir, l'inconscient, le refoulement, le transfert, le travail sur les rêves...), de Lacan, (1901-1981) (l'inconscient structuré comme un langage...), de Jung, (1875-1961) (l'inconscient collectif, le travail sur les rêves, la dimension de l'esprit...). - Des approches psychocorporelles : <ul style="list-style-type: none"> - la bio-énergie de Reich, 1897-1957: le corps est au centre du processus de développement et de guérison de la personne; la santé mentale est liée à la capacité orgasmique de la personne et la souffrance aux tensions dans le corps - et de Lowen, 1910-2008 (fondateur de l'Institut pour l'Analyse Bioénergétique) - La psychologie du Soi de Kohut, 1913-1981 : le patient a besoin d'une vraie personne pour vivre une expérience relationnelle différente du passé : plus sûre et guérissante - Certaines approches humanistes : <ul style="list-style-type: none"> - la Gestalt de Perls, 1893-1970 qui met l'accent sur la prise de conscience de ce qui se passe dans le processus relationnel ici-maintenant, - le Focussing de Gendlin, 1926- : comment un être humain se met à l'écoute de son expérience ressentie : cela commence par les sensations corporelles, - l'approche empathique de Rogers, 1902-1987 : le patient a besoin de se sentir vu, entendu par quelqu'un qui lui renvoie un miroir de son expérience émotionnelle, - la théorie de l'attachement sûr de Bowlby, 1907-1990 - La systémique (comme le travail de Minuchin, 1913-1990) où l'individu est en interrelation avec d'autres individus au sein d'un système <p>Les disciplines favorisant une meilleure conscience corporelle (techniques corporelles de détente, de respiration, d'ouverture et de soutien de la vitalité...: yoga...).</p>

<p>3) S'intéresse à...</p>	<p>Généralités</p> <ul style="list-style-type: none"> - La PCI appréhende la personne dans sa globalité et intègre dès lors dans sa démarche thérapeutique les dimensions corporelles, psychiques (émotionnelles et cognitives) et spirituelles de la personne (Cfr. Le livre de Jack Lee Rosenberg « Le Corps, le Soi et l'Âme »). Ce que vit la personne, inscrite dans un environnement spécifique (socio-culturel et physique) se manifeste tant au niveau du comportement, des cognitions qu'au niveau du psychisme au sens large du terme (émotions, affects, spiritualité) et de l'organisme (le corps, le système neuro-hormonal). - La PCI considère l'être humain comme étant : <ul style="list-style-type: none"> - dans un constant processus de réalisation de soi, d'expansion (comme une graine se réalise en devenant un arbre, différent des autres) - dans une recherche de sécurité intérieure où il peut être <ul style="list-style-type: none"> - libre d'accueillir ce qui est, à l'écoute de ses besoins plutôt que de lutter contre ce qui lui fait peur, plutôt que de se défendre de ressentir ses blessures, ses émotions; - libre d'être lui-même, vulnérable et en sécurité c.-à-d. authentique en relation (avec les autres et son environnement) - La PCI considère que c'est en relation que des blessures ont été vécues (en particulier quand l'enfant n'est pas entendu dans ses besoins ni reconnu pour qui il est dans un lien affectif) et des modes adaptatifs (défenses) mis en place. La base d'une relation guérissante (couple, ami, thérapeute...) est de vivre des expériences relationnelles différentes du passé qui permettent à la personne de reprendre son programme de développement de Soi, de sortir de la prison de ses peurs pour aller vers plus de Vie. <p>En particulier</p> <ul style="list-style-type: none"> - En PCI, nous définissons le Soi comme une expérience d'identité, de continuité et de bien-être ressentie dans le corps. Le Corps est central : c'est le lieu de résidence et d'expérience du Soi. C'est le baromètre de l'expérience, le miroir qui indique le mouvement d'expansion ou de contraction de l'organisme. <ul style="list-style-type: none"> - Tout ce qui se vit psychologiquement se traduit par une expérience corporelle. Le corps contient toutes les mémoires des expériences passées et il est le lieu d'intégration des nouvelles expériences. Il est une réalité indissociable de l'esprit et des émotions. - En PCI, la personne en thérapie est continuellement ramenée à son expérience corporelle, lieu de vérité qui déjoue souvent les mécanismes de défenses habituels. - Nous supportons notre client à vivre dans et à travers son corps et à s'y ancrer d'abord par l'attention qu'il y porte. - Nous utilisons également la respiration et différentes techniques corporelles douces pour augmenter la vitalité et favoriser l'expérience d'expansion du Soi. - Le travail des frontières et de la présence est un outil extrêmement raffiné en PCI. Ces deux habiletés sont essentielles au processus thérapeutique, car elles permettent à la personne de contenir son expérience et de développer un sentiment de Soi bien enraciné. <ul style="list-style-type: none"> - La présence est la capacité d'attention soutenue d'une personne envers son expérience physique, émotive et énergétique. <ul style="list-style-type: none"> - La frontière est l'espace physique, émotionnel et intellectuel que la
----------------------------	--

- personne occupe dans l'univers.
- Retracer l'histoire des patterns relationnels vécus par la personne, son **scénario originel**, est essentiel au processus thérapeutique.
 - Ce travail de prise de conscience des origines des **blessures et des mécanismes de défenses** développés pour y survivre, se fait d'abord sous forme d'un tableau synthèse et ensuite à travers l'élaboration de l'expérience thérapeutique.
 - Les thèmes de vie et les patterns relationnels qui en ressortent indiquent déjà au thérapeute les directions à suivre et les enjeux transférentiels qui se manifesteront.
 - Chacun de nous porte, profondément ancrées dans notre mémoire cellulaire, les empreintes de ces expériences que nous reproduisons, sans le vouloir, dans nos relations intimes.
 - Les mécanismes de protection autrefois utiles constituent maintenant une entrave à la pleine réalisation du Soi. Ils se sont cristallisés sous la forme d'un **style défensif** particulier que la personne exprime dans ses relations.
 - La PCI identifie trois positions fondamentales à partir de laquelle une personne essaie de gérer ses enjeux de blessures d'abandon et/ou d'envahissement. Ces positions défensives sont la personne « jamais rassasiée » qui va chercher le lien, la personne « en retrait » qui se protège de l'envahissement et la personne « dissociée » qui se coupe de son ressenti pour éviter la difficulté à passer sans arrêt du sentiment d'abandon au sentiment d'envahissement.
 - La **cuirasse caractérielle** (au sens de W. Reich) est visible dans le corps et, grâce au travail corporel, est ramenée à la conscience. Reconnaître les effets de son style défensif dans son corps (tensions chroniques, oppressions, maux de dos, migraines, etc.) motive à faire des choix différents et, avec l'expansion du Soi, donne accès à de nouvelles ressources qui vont maintenant générer des frontières saines.
 - L'**agence** est une attitude qui consiste à mettre de côté son expérience de soi pour s'occuper des autres.
 - Enfants, nous avons appris à essayer de faire plaisir à ou de prendre soin de nos figures parentales pour qu'elles soient suffisamment stables pour prendre soin de nous. Nous avons ainsi appris à écouter notre voix intérieure seulement pour la mettre au service des autres (ou contre les autres, donc encore en réaction).
 - C'est une réaction viscérale qui ne peut être changée seulement au niveau idéationnel ou comportemental. Sans la conscience corporelle, la tendance reste et se manifeste continuellement.
 - La vie actuelle de la personne nous révèle à quel point elle vit de façon créative et en accord avec elle-même ou, au contraire, dans quelle mesure elle répète son scénario originel avec toute la souffrance, les sentiments d'impuissance et de lassitude que cela implique.
 - Apprendre à sortir de la **fragmentation** (expérience de grande insécurité, de morcellement du sentiment d'identité) provoquée par les heurts avec la réalité, donne à la personne des outils nouveaux pour mieux composer avec les circonstances actuelles de sa vie.
- Des étapes précises et efficaces sont enseignées à la personne afin de maintenir le contact avec la réalité et ne plus sombrer (ou pour moins longtemps) dans le désarroi du petit enfant qu'elle n'est plus.

4) Champ d'application et contre-indications	<ul style="list-style-type: none"> - Tout accompagnement psychothérapeutique <ul style="list-style-type: none"> - avec ou sans psychopathologie - en individuel, en couple, en groupe - toute tranche d'âge (pour les enfants jusqu'à l'adolescence, l'IPCI recommande comme pré-requis d'être psychologue pour enfants ou pédopsychiatre) - Chaque accompagnement s'évalue au cas par cas <ul style="list-style-type: none"> - quelle collaboration avec le réseau médical (médication psychotrope ou autre...) et paramédical (kinésithérapie...)? - quelle possibilité de travail corporel? Des limites (mobilisation du corps, montée de charge via la respiration et le mouvement) existent dans les situations suivantes : grossesse, pathologies cardio-respiratoires importantes (asthme instable, HTA instable,...), certaines pathologies ostéo-articulaires (hernie discale...) - quel est le degré de présence de la personne en fonction de sa psychopathologie (ex : une personne souffrant de dépression bipolaire doit d'abord avoir un traitement équilibré)
5) Objectif	<p>En mettant le focus sur le corps et la relation, la PCI est au coeur de ce processus où la personne dans le cadre d'une relation sécurisée peut vivre des expériences relationnelles guérissantes. La PCI stimule avec ses outils spécifiques (la conscience corporelle, la présence, les frontières la qualité de la relation,...) une nouvelle expérience de Soi, une intégration dans l'organisme de nouvelles empreintes (croyances, comportements, déploiement corporel) qui permettent à la personne de se vivre plus pleinement, en sécurité en relation.</p>
6) Place du symptôme	<ul style="list-style-type: none"> - D'une part, le symptôme est replacé dans le fonctionnement général de la personne, sa vision du monde et la globalité du processus psychothérapeutique. - D'autre part, le symptôme est accueilli par le thérapeute comme une expression potentielle de sa souffrance et de sa demande. La personne a besoin d'être reconnue dans ce qu'elle amène à entendre et voir dans la rencontre. Le symptôme, dans ce cadre-là, est à refléter par le thérapeute.
7) La relation thérapeute/patient (Posture thérapeutique)	<ul style="list-style-type: none"> - En PCI, la relation thérapeutique fait partie intégrante du processus. Le transfert qui se joue est interprété à la lumière du scénario et du style défensif de la personne. Le travail corporel met en évidence le transfert et son anachronisme. Grâce aux reflets justes et appropriés du thérapeute, la personne prend conscience de tout ce qui se rejoue dans la situation thérapeutique et peut enfin prendre soin de blessures jusque-là enfouies dans l'inconscient. Les blessures ont été causées en relation et ne peuvent être réparées qu'en relation. - Le thérapeute est actif, il est un témoin privilégié de l'expérience du client et offre des miroirs psycho-corporels adéquats qui permettent à la personne d'identifier d'une part ses manques, ses blessures, ses défenses et d'autre part ses expériences d'expansion au cours de son processus de développement. - Le travail des frontières et de la présence est un outil extrêmement raffiné en PCI. Ces deux habiletés sont essentielles au processus thérapeutique, car elles permettent à la personne de contenir son expérience et de développer un sentiment de Soi bien enraciné. <ul style="list-style-type: none"> - Le thérapeute en PCI aide la personne à se doter d'une frontière et d'une qualité de présence qui l'aident à mieux respecter et gérer ses propres besoins

	<p>en relation. La frontière saine remplace peu à peu la frontière défensive devenue néfaste pour soi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'objectif ultime de ce processus est de soutenir l'expansion du Soi pour rendre la personne capable de ressentir ses expériences de façon contenue et présente. - L'expérience de vitalité et de bien-être ressentie dans le corps se développe au cours de la thérapie pour mener graduellement à un sens nouveau à la vie. <ul style="list-style-type: none"> - Allant au-delà de la répétition du scénario originel, la personne expérimente des sentiments profonds d'appartenance à la vie et d'expansion de son être. - Cette expérience transpersonnelle ouvre un nouveau champ de conscience donnant accès à une sécurité et une liberté intérieures qui se manifesteront par une vie plus satisfaisante, plus créative et ouverte sur le monde extérieur dans le respect de ses ressources et de ses limites.
Cadre	
1) Méthodologie	<p>Les principes</p> <p>Quand une personne consulte en thérapie, il peut s'agir d'une demande d'aide liée à une expérience traumatique : un choc après accident de voiture, après un décès proche, un harcèlement moral...</p> <p>La plupart du temps, la demande émerge après un long processus où la personne, dans sa vie conjugale, familiale, professionnelle... n'arrive plus à se sentir bien, à être suffisamment épanouie avec sa manière habituelle de fonctionner.</p> <p>C'est dans notre enfance que nous avons tous appris à développer des réflexes de protection, d'adaptation, de fonctionnement en relation avec nos figures d'attachement (nos parents...).</p> <p>L'objectif en thérapie PCI (comme dans les autres thérapies humanistes) est de pouvoir vivre d'autres expériences relationnelles, différentes du passé, qui permettent de développer d'autres ressources, d'être plus soi-même en relation, à l'écoute de ses besoins, de se sentir en sécurité intérieurement afin d'accueillir les vagues de la vie.</p> <p>En PCI, nous soutenons la demande de la personne qui est de sortir de la survie : de quitter les comportements réflexes, les croyances et les peurs du passé.</p> <p>Nous soutenons la vitalité de la personne dans l'expérience vécue ici-maintenant pour qu'elle développe plus de sécurité intérieure.</p> <p>Un des outils fondamentaux que la PCI a développé afin de permettre à la personne d'utiliser, dans le présent, son pouvoir d'être plus pleinement soi-même en relation en contactant une sécurité intérieure, est la Conscience Corporelle : c-à-d. la conscience de ce que je ressens dans mon corps. Elle ramène l'attention à l'expérience vécue dans le corps, à ce que je vis dans mes sensations ici-maintenant. La conscience corporelle permet de revenir en contact avec soi-même, de remettre le focus sur soi, de retrouver son centre de gravité.</p> <p>La conscience de son expérience corporelle permet à la personne de ressentir dans son corps les effets de son mode de gestion de son expérience. Cette expérience ressentie dans le corps (des douleurs, des tensions...) est le moteur qui pousse l'organisme à sortir de ses défenses, à trouver, avec les bonnes conditions, un autre mode de gestion plus efficace et satisfaisant.</p> <p>Plus que la volonté, le ressenti est un moteur puissant qui pousse notre organisme à réagir de façon optimale.</p> <p>En PCI, nous essayons de développer les bonnes conditions relationnelles qui</p>

	<p>permettent au patient de se dire, d’être vu, entendu et reconnu dans son expérience, ses besoins afin qu’il puisse vivre des expériences relationnelles guérissantes, différentes du passé. Expériences où il peut être entendu et reconnu dans sa souffrance (ses manques et blessures) et où il peut donc utiliser le thérapeute comme bon parent qui prend soin de lui. Dans ces expériences, il peut développer des modes de fonctionnement en relation où il peut être plus pleinement lui-même, plus authentique, à l’écoute de ses besoins, en sécurité, à accueillir ce qui est (les expériences de la vie) plutôt que d’essayer de se protéger, de lutter contre ce dont il a peur (revivre les blessures, les manques du passé). Ces bonnes conditions sont les mêmes pour le parent dans la relation avec son enfant ainsi que pour le thérapeute vis-à-vis de son patient : être une personne suffisamment</p> <ul style="list-style-type: none"> - présente : il est capable de développer une attention à ce qui est, à soi (son expérience corporelle, émotionnelle, cognitive) et d’être disponible à l’expérience du patient - vivante : le thérapeute est responsable de sa propre vitalité (et le patient peut s’appuyer sur cette source de vie) - contenante : il peut soutenir le processus relationnel avec le patient (notamment accueillir les charges transférentielles, les émotions...) - en syntonie : il est capable d’être en empathie avec l’expérience émotionnelle du patient afin de lui faire des reflets, des miroirs appropriés, soutenant son expérience. <p>Au fur et à mesure du processus thérapeutique, le thérapeute et le patient tissent ainsi un lien, une alliance, un cadre relationnel secure où le patient fait l’expérience d’être vu, entendu et reconnu. A l’intérieur de ce cadre relationnel, le thérapeute soutient la personne à développer ces mêmes compétences pour elle-même, pour devenir son propre bon parent et être responsable de sa vie : suffisamment présent à son expérience, vivant, contenant, à l’écoute de ses besoins et en sécurité en relation.</p> <p><u>Concrètement</u></p> <p>Le travail en séance se déroule la plupart du temps en face à face, assis ou debout selon les besoins de la personne ou du travail psycho-corporel.</p> <p>Parfois, la personne est amenée à travailler couchée : exploration de sa cuirasse, de sa conscience corporelle, sa vitalité lors d’une montée de charge,... C’est une position qui peut amener un travail plus régressif, parfois nécessaire à certains moments de la thérapie.</p> <p>Le thérapeute vérifie les bonnes conditions relationnelles pour la personne : confort, distance entre eux, utilisation de la frontière. Il soutient par ses miroirs psycho-corporels la conscience de l’expérience ressentie par la personne. Il est aussi attentif à amener la personne à développer sa qualité de présence à l’expérience vécue en relation et sa vitalité en utilisant la respiration et des mouvements d’ouverture corporelle.</p> <p>Avec plus de conscience de son expérience ressentie (présence), le client utilise son corps comme baromètre de son vécu et en s’appuyant sur le déploiement de sa vitalité, il devient responsable de son bien-être en relation.</p>
<p>2) Fréquence et durée des séances</p>	<p>Chaque accompagnement est individuel et il n’y a pas de règles fixes quand à la durée ou la fréquence.</p> <p>Quelques repères :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En période de crise (souffrance aigüe), nous avons tendance à proposer des RDVs

	<p>proches (minimum une fois par semaine) afin d'offrir à la personne un lieu où elle peut être entendue et reconnue dans son vécu douloureux, où elle peut s'appuyer sur quelqu'un, quitte à ce que le thérapeute fasse un temps de « coaching » par rapport aux événements (mettre un peu d'ordre dans le chaos). Nous « profitons » aussi de ce temps de crise pour commencer ou prolonger le travail de fond sur ce qui limite l'expansion de Soi de la personne. C'est un temps privilégié où la personne peut prendre conscience des limites de ses modes de défense habituels et être motivée à développer d'autres habiletés en relation afin d'être plus en accord avec elle-même et ses besoins.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En période de « travail de fond », selon les capacités de la personne à entretenir son processus de développement personnel entre les séances, selon le type de psychopathologie, nous proposons une séance par semaine ou toutes les deux semaines voire plus. - La durée des séances est de 45 à 90 minutes selon le type de travail (individuel, couple, séance plus corporelle...) avec une moyenne d'une heure (rem : le travail de groupe peut durer 3h).
<p>3) Durée de la thérapie</p>	<p>La durée de la thérapie varie évidemment d'une personne à l'autre et nous retrouvons comme points de repère le type de psychopathologie, la capacité de la personne à cheminer entre les séances... Une moyenne serait de une à deux années de thérapie.</p>
<p>4) Travail individuel/couple/en groupe/de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La formation prépare l'étudiant à être outillé pour travailler en individuel (grands adolescents, adultes), en couple ainsi qu'en groupe. Pour les enfants jusqu'à l'adolescence, l'IPCI recommande comme pré-requis d'être psychologue pour enfants ou pédopsychiatre car la formation n'inclut pas directement un volet pédiatrique. - Le travail de groupe consiste principalement en un complément du travail individuel : en groupe les transferts se multiplient et les participants sont invités, dans les interactions au sein du groupe, à explorer leurs réflexes (peurs, défenses), la limite de ses réflexes et profiter du contenant du groupe pour vivre des expériences relationnelles différentes du passé et inscrire de nouvelles empreintes (se vivre plus authentique, vulnérable et en sécurité). -
<p>5) Place du corps du patient</p>	<p>Cfr. Supra <u>Résumé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En PCI, nous considérons que tout ce qui se vit psychologiquement se traduit par une expérience corporelle. Le corps contient toutes les mémoires des expériences passées et il est le lieu d'intégration des nouvelles expériences. Il est une réalité indissociable de l'esprit et des émotions. Que ce soit dans les circuits neuronaux (et donc dans les pensées, les croyances), dans les réseaux neuro-hormonaux (et donc dans les réactions physiologiques et comportementales) ou dans la structure corporelle macroscopique (os, tendons, muscles...). - La personne en thérapie est continuellement ramenée à son expérience corporelle, lieu de vérité qui déjoue souvent les mécanismes de défense habituels. Nous supportons notre client à vivre dans et à travers son corps et à s'y ancrer d'abord par l'attention qu'il y porte. - En PCI, nous définissons le Soi comme une expérience d'identité, de continuité et

	<p>de bien-être ressentie dans le corps. Celui-ci est central : c'est le lieu de résidence et d'expérience du Soi. C'est le baromètre de l'expérience, le miroir qui indique le mouvement d'expansion ou de contraction de l'organisme.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'attention porte principalement sur le niveau de vitalité et les habiletés nécessaires pour retrouver et maintenir son sentiment de Soi. - L'enracinement corporel fournit au sentiment de Soi une base stable pour affronter les changements liés aux mouvements de la vie, c'est une base de résilience et d'expansion. <p>L'expérience clinique nous a montré que le travail simultané avec les enjeux psychologiques et leur enracinement corporel permet d'accéder à une expérience de soi différenciée de son passé, de ses patterns défensifs et de la vie présente.</p>
<p>6) Place du toucher</p>	<p>En PCI, le toucher est possible mais n'est ni obligatoire, ni même encouragé. En effet, le focus est mis sur la capacité, que la personne développe, de prendre conscience de son expérience corporelle comme</p> <ul style="list-style-type: none"> - baromètre de son expérience ressentie : <ul style="list-style-type: none"> - si l'organisme est ouvert et permet une libre circulation de la respiration, de l'énergie, avec un mouvement fluide vers l'expansion, le tonus et la détente, alors la personne est en contact avec sa vitalité et se vit en sécurité - si l'organisme est tendu, bloqué, sans vitalité, c'est un reflet de l'armure de la personne (armure en lien direct avec ses modes défensifs) qui est en survie, en insécurité - outil d'expansion de soi : à travers des techniques d'<u>auto</u>-ouverture (TAO), le patient explore ses zones d'armure afin de les détendre, d'ouvrir l'organisme, de développer son bien-être, sa vitalité et son sentiment intérieur de sécurité. <p>Dans le processus thérapeutique, le toucher est avant tout un auto-toucher où le patient apprend à se connaître et utiliser son corps comme baromètre et facteur de résilience.</p> <p>A certains moments de la thérapie, le thérapeute peut toucher le client :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lorsqu'il est nécessaire de guider la personne dans une technique d'auto-ouverture ou quand une zone du corps n'est pas directement accessible par la personne (ex : le dos) - lorsque dans le processus thérapeutique, le client a besoin d'être vu et entendu dans une communication plus directe, non-verbale et que le regard, l'intonation de la voix, les mimiques du visage ne suffisent pas. Notamment si l'absence de toucher contenant, sécurisant est un manque archaïque chez la personne. Tout l'art du thérapeute est de rester un contenant juste, de permettre cette expérience « régressive » en étant le bon parent emphatique tout en soutenant chez le client la conscience de son expérience vécue au présent, notamment son expérience corporelle (plus d'ouverture, de vitalité), la conscience des liens avec les manques de l'enfance, les modes de défenses et sa propre capacité à prendre soin de lui.