

Psychologie Corporelle Intégrative (PCI)

La **Psychologie Corporelle Intégrative (PCI)** est une **synthèse de plusieurs approches psychologiques** - Gestalt, reichienne, bioénergie, psychologie du Soi, relations objectales - **et de plusieurs techniques corporelles** (yoga, respiration, énergétique ...). Cette méthode créée aux Etats-Unis par Jack Lee Rosenberg s'inspire des enseignements de Freud, Jung, Perls, Reich, Lowen, Winnicott et Kohut ainsi que de certaines approches orientales. Le travail avec la respiration, le mouvement, les frontières et la présence, dans le cadre de la relation thérapeutique, permet de stimuler et de soutenir une nouvelle expérience de soi et du sentiment d'être vivant. **C'est essentiellement à travers le corps que l'expérience psychologique se vit et est mise en mémoire.** Le travail simultané des enjeux psychologiques et leur enracinement corporel permettent d'accéder à une expérience de soi différenciée de son passé, de ses schémas défensifs et de la vie actuelle. Il permet de créer de nouvelles empreintes, de nouvelles mémoires cellulaires et des réflexes différents en relation.

Pour guider la personne et le thérapeute à travers le processus de développement du Soi, la PCI se base sur la grille holographique appelée « roue de la PCI ». Elle s'appuie sur les éléments suivants :

1. L'expérience corporelle

En PCI, nous définissons **le Soi** comme une **expérience d'identité, de continuité et de bien-être ressentie dans le corps**. La personne en thérapie est continuellement ramenée à son expérience corporelle - lieu de vérité - qui permet souvent aux mécanismes de défense habituels de se relâcher. Le thérapeute

aide la personne à mieux porter attention à son corps, à s'y ancrer et à faire confiance à son intuition profonde. La respiration et différentes techniques corporelles douces sont utilisées pour augmenter la vitalité et favoriser l'expérience de soi.

2. La respiration

La respiration est au cœur du travail corporel. Elle **augmente la vitalité, diminue tensions et contractions musculaires, met la personne plus en contact avec ses émotions profondes**. Elle accroît la capacité de contenir et d'accepter des sentiments de joie, de plaisir, de tristesse et de colère...Ainsi la personne est plus vivante, présente et en relation.

3. La relation thérapeutique

L'alliance thérapeutique, **lien de confiance entre la personne et le thérapeute**, se développe lorsque la personne se sent vue et entendue.

La relation thérapeutique deviendra aussi le **lieu privilégié du transfert de tous les préjugés, enjeux et espoirs déçus du passé**. Le **thérapeute** est le **témoin actif des expériences du client**. Il s'appuie sur le travail corporel pour faire des reflets justes et appropriés qui permettent à la personne d'identifier ses manques et ses expériences d'expansion. C'est lors de ce processus que la personne développe une plus grande capacité de vivre son expérience, telle qu'elle est, grâce à la sécurité de cette relation privilégiée.

4. La frontière et la présence

Ces deux habiletés sont essentielles au processus thérapeutique car elles permettent de contenir l'expérience et de développer un sentiment de soi bien enraciné dans le corps.

La présence est la **capacité d'attention soutenue d'une personne envers son expérience** physique, émotive et énergétique.

La frontière définit **l'espace temporel, physique, émotif et intellectuel que la personne occupe dans l'univers**. Le thérapeute aide la personne à se doter d'une frontière et d'une qualité de présence qui lui permettent de respecter et de gérer ses propres besoins en relation.

5. Le scénario originel

Chaque personne porte, profondément ancrées dans sa mémoire cellulaire, **les empreintes des expériences relationnelles vécues dans la petite enfance**. Elle les reproduit, sans le vouloir, dans ses relations actuelles : retracer le scénario originel permet à la personne de prendre conscience des origines de ses blessures et des mécanismes de défense développés pour y survivre.

6. Le style défensif

Les mécanismes de protection que la personne a **développés dans l'enfance** et qui lui ont été utiles, **finissent par entraver la pleine réalisation du Soi**. Ils se sont transformés en mécanismes de défense - le style défensif - que la personne utilise automatiquement et qu'elle exprime plus particulièrement en relation afin de gérer ses blessures d'abandon ou d'envahissement. Prendre conscience des limites du style défensif dans sa vie relationnelle et dans son corps (tensions corporelles), motive à faire des choix différents. Ceci donne accès à de nouvelles ressources au service du Soi.

7. L'agence

Concept de PCI qui désigne un réflexe, **une tendance viscérale à s'abandonner et à mettre sa vitalité au service de l'autre** dans l'espoir, souvent inconscient, d'être aimé en retour et de satisfaire

ses propres besoins. C'est dans l'enfance que ce mécanisme s'est développé vis-à-vis de nos figures parentales. Sans la conscience corporelle, la tendance subsiste et se manifeste continuellement.

8. Fragmentation et réintégration du Soi

Expérience plus ou moins intense **de perte d'identité, de ne plus être entier, d'être éparpillé, perdu, brisé, décentré et d'avoir perdu le contact avec soi et avec les autres** Le scénario originel, l'agence et le style défensif créent des sentiments d'impuissance et de lassitude dans la vie quotidienne. Ils sont à l'origine de la fragmentation.

Pour apprendre à **sortir de cet état** et à mieux composer avec les circonstances actuelles de sa vie, **des étapes précises sont enseignées** pour favoriser le processus de réintégration du soi.

9. L'expérience transpersonnelle

L'objectif ultime de ce processus est de supporter l'expansion du Soi pour rendre la personne capable d'expérimenter dans son corps des **sentiments profonds d'appartenance, d'intégrité, d'union et d'ouverture à l'infini**. Cette expérience transpersonnelle amène à une conscience du Soi au-delà des limites de sa propre individualité. Elle ouvre un nouveau champ de conscience et donne accès à une sécurité et une liberté intérieure qui se manifesteront par une vie plus satisfaisante, plus créative et ouverte sur le monde extérieur. Ce processus de transformation a lieu dans notre être tout entier : « Corps, Soi et Ame »

Renseignements et inscriptions :

Secrétariat :

GSM : 0478 027 724

E-mail : info@ipci.be - Site : www.ipci.be

Siège social :

Rue de Renivaux 29 Bte 2 – 1340 Ottignies