

Conditions d'une auto guérison complète et définitive

Les idées suivantes sont tirées du livre de Marie Lise Labonté : « Se guérir autrement c'est possible » voir explications sur le livre n°8 sur le site : <http://hussler-roland.e-monsite.com/pages/bibliographie.html>

1) Etablir un plan de guérison (p 164)

- **Suggestion** : accorder à trois des points suivants une attention particulière pendant les six prochains mois jusqu'à ce qu'ils intègrent votre vie
 - **Alimentation saine**
 - **Exercice physique**
 - **Loisirs créatifs**
 - **Psychotechniques : relaxation, visualisation, méthode psychocorporelle**
 - **Moments de rencontre avec personnes ressources (amis, aide professionnelle)**
 - **Journal intime**

- **Pour vous aider à choisir, demandez-vous :**
 - Y a-t-il un déséquilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle ?
 - Ai-je l'impression d'avoir une alimentation peu équilibrée ou pauvre en nutriments essentiels (vitamines, oligo- éléments, etc.)
 - Si j'ai une activité professionnelle à tendance sédentaire, ai-je une activité physique dans ma vie personnelle ?
 - Dans ma vie personnelle, ai-je une activité qui mobilise d'autres ressources que celle liée à mon activité professionnelle ?
 - Ai-je l'occasion de me confier régulièrement à des personnes ressources ?
 - Ai-je le besoin de prendre le temps d'exprimer par écrit mes sentiments et mes pensées profondes

2) Etapes de la guérison (p 152 à 159)

Les étapes définies sont différentes pour chacun en termes de durée, de progressivité, d'intensité du ressenti, etc.

- **1° étape : la découverte des zones cuirassées**
 - Découverte de son corps à travers ses points de tensions, ses parties gelées, difficiles à travailler où le mouvement est perturbé, ses douleurs, ses déformations, ses raideurs, etc. L'utilisation de la carte de Reich sur les 7 cuirasses peut être un guide pour identifier ses propres cuirasses. Vous pouvez télécharger cette carte sur le site : <http://hussler-roland.e-monsite.com/pages/perception.html> à description des sept cuirasses.
 - Découverte des sensations, émotions et pensées liées à la découverte des cuirasses avec possibles frustrations, jugements.
 - Certaines personnes ont peur de ce qu'elles pourraient découvrir ou manque de patience devant le peu de résultats escomptés et abandonnent à ce stade.

- Découverte du lâcher prise indispensable pour passer à la phase suivante

- **2° étape : la rééquilibration**

- La zone cuirassée se fissure et cherche à s'ouvrir : l'énergie circule mieux avec des sensations nouvelles de chaleur ou des tremblements ou une douleur locale ou à distance. Des sensations et des sentiments agréables (joie, exubérances) ou désagréables (peurs, tristesse, colère) se succèdent pendant et entre les séances ce qui correspond à un mouvement normal d'ouverture et de fermeture de la zone cuirassée (les mécanismes de défense entrent en jeu en dehors de la volonté de la personne.
 - A ce stade, désir d'interrompre les processus car la personne se sent débordée par ces fluctuations ou bien prend conscience de l'impact d'une telle rééquilibration sur les relations interpersonnelles (familles, amis, parents, enfants, etc.)
 - Parfois, la cuirasse se referme brutalement avant de se rouvrir définitivement (retour en force de la cuirasse) avec sensation de régression
 - Ce processus de rééquilibration peut générer la peur de ne plus se reconnaître :
 - Qui suis-je sans ma vieille peau ?
 - Qui suis-je sans mes douleurs ?
 - Qui suis-je sans ma vieille colère refoulée
 - Qui suis-je sans ma tristesse chronique ?
 - Un entretien individuel avec un thérapeute peut s'avérer nécessaire pour faciliter le passage à la phase suivante

- **3°étape : La transformation**

- Prise de conscience des relations entre ses cuirasses et son histoire de vie (attitudes mentales, croyances limitantes, émotions refoulées, etc.)
- Expressions courantes à ce stade :
 - Je ne me reconnais plus (dans un sens positif)
 - Mes proches me disent que j'ai changé....
 - L'autre jour j 'ai réagi de telle ou telle façon.....
 - L'autre je me suis surprise à ressentir, penser, agir de telle ou telle façon.....
 - Ma tête veut mais mon corps lui ne veut plus se faire violence, ou l'informe plus rapidement sur telle ou telle chose
- Sensation d'euphorie de plus en plus fréquente
- Envie d'expérimenter de nouveaux choix de vie

- **4° étape : l'attente**
 - Transformation non encore pleinement intégrée avec sentiment d'ennui
 - Modifications de certaines valeurs et crise identitaire (qui suis-je, où vais-je ?)
 - Pour accepter cette phase, le mieux est d'accueillir et de se permettre de vivre cet ennui dans l'attente de l'étape suivante

- **5° étape : l'intégration**
 - L'ennui est oublié, c'est la phase de l'intégration individuelle vécue jour après jour ou les retrouvailles profondes avec soi-même.
 - Il continuera de se découvrir de plus en plus et se sent maître de sa vie

Ajout du concept de pédagogie somatopsychique

- Parallèlement à ce processus de transformation personnelle, se met en place un autre processus décrit dans l'article n°2 et disponible sur le site : <http://www.ifres.fr/pages/publications.html>. Il s'agit du processus appelé somatopsychique et découle de l'observation clinique relaté dans le livre de Thérèse Bertherat (le corps a ses raisons, 1976) : « Mais comment voir ? », répond : « apprenez à vous voir d'abord, à voir les autres ensuite et aidez-les (enfin) à se voir ». Donc plus on apprend à se voir ou percevoir, plus on apprend à percevoir les autres et plus on se sent capable de l'aider à se voir. Le **seul objectif** du praticien (quel que soit la pratique psychocorporelle et la qualification professionnelle) est donc **d'accompagner** une personne dont le processus de guérison ne dépend que d'une seule personne : **la personne elle-même.**