

L'intégration posturale psychothérapeutique (IPP)

Le corps conscience

Le corps est "une mémoire vivante". Il porte en lui les traces et les signes du vécu personnel et ceux de l'héritage familial. Les traumatismes, mais aussi les peurs de l'avenir, imprègnent le caractère et influencent la posture. Le «bodymind», le corps conscience, concept fondateur de la thérapie psycho-corporelle traduit cette synergie indissociable entre le corps et le psychisme. Dans cette perspective, le corps, les émotions, les pensées et les mots sont connectés, interactifs et tous, porteurs de sens.

La thérapie psycho-corporelle tient compte dans son approche de ces différents aspects :

- l'écoute attentive de l'histoire du sujet,
- celle du langage de son corps
- et de ses émotions.

Ainsi, par exemple, un mouvement inconscient, une raideur dans la nuque, une tension chronique dans la poitrine ou une intonation particulière parlent de "quelque chose" au même titre que les mots prononcés. Encore faut-il y prêter attention et donner de l'importance à cet "incontrôlé" qui surgit ainsi de l'inconscient. Sa prise en compte permettra au sujet qui le souhaite, de trouver un point d'appui pour s'y relier et donner ainsi de l'attention à ce qu'il garde enfermé en lui, souvent à la suite de souffrances existentielles, voire de traumatismes.

La thérapie psycho-corporelle invite à découvrir et à faire appel à cette "intelligence naturelle du corps" pour guérir les blessures de l'âme.

La méthode de l'intégration posturale psychothérapeutique (IPP)

L'originalité de l'IPP est d'intégrer un toucher thérapeutique dans un cheminement psychothérapeutique. De ce fait, la méthode occupe une place particulière dans le champ des thérapies psycho-corporelles.

En IPP, le toucher thérapeutique, par la stimulation des fascias, dégage les thèmes spécifiques de l'histoire du sujet en relation avec différentes parties de

son corps.

Au fur et à mesure des séances, des liens psycho-corporels se font jour entre des souvenirs, des tensions corporelles, des sensations, des émotions. Comme dans toute psychothérapie, le sujet plonge en lui-même. La différence avec une méthode verbale est la place donnée au corps. L'interactivité entre les paroles prononcées, les sensations vécues, les émotions partagées s'approfondit. Le sujet se sent alors plus proche de lui-même, de ses ressources mais aussi de ses tensions. Les blessures enfouies, les souffrances héritées trouvent ainsi le passage d'une expression corporelle sensible. Soutenu par l'attention bienveillante du psychothérapeute, le sujet peut libérer les charges affectives et émotionnelles qui lui pèsent et qui souvent, comme des clefs de voûte, relient différents réseaux de tensions psychosomatiques. L'allègement et l'assouplissement qui en résultent, laissent plus de place au vivant.

L'appel au vivant est un point d'appui fondamental dans la démarche de l'IPP :

- Le sujet est régulièrement invité par le psychothérapeute à laisser aller mouvements, sons, mots, respirations, émotions...
- Le sujet est au centre de sa psychothérapie, c'est à lui qu'il appartient de prendre pied dans sa réalité, qu'elle soit faite de désespoir, de souffrances, d'héritages honnis, qu'elle soit faite aussi de bon et de bien.
- La méthode, quant à elle, s'adapte à la personne qui consulte et c'est en fonction d'elle et de ses attentes, et non d'un processus prédéfini, que les séances se déroulent.

Les sources de l'intégration posturale psychothérapeutique

L'IPP a puisé son inspiration et ses sources dans différents courants de la psychothérapie ainsi que dans des pratiques corporelles de toucher thérapeutique et de mouvement.

Dans son projet holistique d'approche thérapeutique, la méthode prend en compte :

- Les concepts développés par C.G.Jung :
 - L'inconscient collectif et les archétypes (l'animus et l'anima, l'ombre, le soi)
 - Le postulat de la réalité de l'âme
 - Le processus d'individuation
- La souffrance psychique dans la perspective de la psychologie dynamique jungienne,

qui ne la réduit pas à une pathologie, mais la considère comme un passage dans le processus d'individuation de l'être humain.

- La dimension existentielle et la notion de présent "ici et maintenant" de la gestalt thérapie de Frederick Perls dont les outils créatifs sont une aide précieuse dans la gestion des situations de conflits, de divisions et de morcellement intérieurs.
- La conception du corps comme mémoire vivante du vécu et de l'héritage familiale, comme porteur de blessures enfouies et de souffrances héritées avec ce qu'elles ont généré : la cuirasse musculaire et caractérielle de Wilhelm Reich.
- L'énergie psychique et la respiration.

Pour articuler de façon pratique ces différents aspects, la méthode prend appui sur :

- L'intégration posturale de Jack Painter avec son protocole rigoureux, synthèse de la gestalt-thérapie et d'un toucher thérapeutique des fascias.
- Le mouvement régénérateur de maître Nogushi qui stimule le contact avec le mouvement originel animant tout être vivant.
- La visualisation créatrice qui fait appel aux ressources de l'inconscient et au pouvoir de l'imagination active par le rêve éveillé dirigé.