



ÉCOLE EUROPÉENNE
de PSYCHOTHÉRAPIE
SOCIO- et SOMATO-
ANALYTIQUE

Ganaëlle STRIDE

Psycho-Somatothérapeute

Psychothérapie Humaniste

et Analyse Intégrative

Musico-Art-thérapie

Psychanalyse Transpersonnelle



Pôle de Soins Marguerite

130 A rue de la Belle Meunière

26000 VALENCE, France

Tel : 06 65 21 62 07

www.ganaelle-stride.fr

contact@ganaelle-stride.fr

Définition

La « psycho » consiste en l'étude des faits de l'esprit et de la pensée. Il s'agit des connaissances empiriques ou intuitives, des sentiments et des idées d'autrui.

« Somato » est un préfixe issu d'un mot grec qui signifie « corps ».

La psycho-somatothérapie* intègre la pensée par le travail verbal et le corps, par des exercices corporels dynamiques ou de lâcher-prise en non-verbal, de façon à intégrer « ce qui se vit » et d'enclencher un processus d'intégration du corps et de l'esprit vers leur unité. Cette unité amène à l'harmonie, à la pleine présence à soi, aux autres et à son environnement. C'est ainsi que la psycho-somatothérapie définit la bonne santé.

Le psycho-somatérapeute a d'abord suivi une analyse et une psycho-somatothérapie, et s'est formé à des méthodes spécifiques reconnues qui incluent la psychologie clinique, la psychothérapie, la psychopathologie et les techniques psycho-corporelles issues des différents courants théoriques (humaniste, systémique, analytique, comportemental, cognitif...). Il n'est pas obligatoirement médecin, psychiatre ou psychologue.

* La psycho-somatothérapie est une pratique d'accompagnement psycho-émotionnel reconnue par la résolution A4007597 du Parlement Européen, votée le 29 Mai 1997 (rapport Paul Lannoyé), au même titre que l'ostéopathie, l'homéopathie, la naturopathie et la réflexologie.

Pourquoi entreprendre un travail sur soi ?

Entreprendre un travail sur « Soi », c'est se donner une chance de devenir acteur de sa propre vie, en osant la regarder en face, en l'acceptant, et en mettant en œuvre ce qui se doit pour la transformer lorsque c'est nécessaire voire vital.

Nos mémoires prénatales, familiales, éducatives, socialitaires, voire ancestrales, ont façonné notre personnalité et infiltré nos cellules en inscrivant des programmations d'ordre culturelles, affectives, émotionnelles et corporelles. C'est pourquoi il est si difficile pour l'être humain de changer des croyances ou des comportements, qui sont pourtant cause de tant de souffrances, de mal-être, de difficultés relationnelles, voire de maladies.

« Travailler sur Soi » permet de se libérer. C'est une chance extraordinaire d'en avoir un jour le désir. C'est aussi notre plus grande responsabilité.

« Travailler sur Soi » c'est oser affronter la vie au lieu de fuir, embrasser notre potentiel pour mieux l'orienter, pendant que s'éveille peu à peu la conscience de notre identité.

« L'homme ne naît pas libre, mais il est libre de se libérer. »

Paule Degryse

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de comprendre l'organisation dynamique d'une personne, sans se limiter uniquement à sa structure psychique ou à son symptôme. Le corps, autant que le caractère, sont des organisations énergétiques dynamiques.

Ce qui m'intéresse, c'est la personne dans son infinie complexité, et la manière dont elle a su s'adapter et se défendre pour être qui elle est, au moment où nous nous rencontrons.

Le postulat fondamental de la psycho-somatothérapie et de l'analyse intégrative, en théorie comme en pratique, est l'unité et l'indivisibilité de l'être dans son fonctionnement bio-psycho-social. Ainsi, les tensions musculaires, la retenue respiratoire, les expressions du visage et du corps, les émotions contenues ou exprimées, les attitudes mentales, les conduites sociales, les souvenirs, les rêves, les fantasmes, les actes et les mots, deviennent l'objet de l'analyse intégrale que je propose.

Comme dans toute psychanalyse, il s'agit de savoir « ce qu'on a fait de nous », mais aussi, comme le dit Sartre, « ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous. »

La psycho-somatothérapie

Elle se décompose en 2 grands niveaux :

1 - L'aspect somatodynamique

Que ce soit au travers d'une mise en situation posturale (constellations, psychodrame, musico-art-thérapie...), ou par une mobilisation expressive du corps (Wilhelm Reich*), l'objectif est d'amener à la libération des énergies, et de contacter les émotions en douceur, pour agir sur les profondeurs du psychisme au travers du corps et sur le corps lui-même.

2 – La dimension psychodynamique

Elle agit par l'expression émotionnelle des expériences vécues, par la parole et par des productions écrites, graphiques, musicales, oniriques...

En tant qu'analyse, elle est un *processus*, c'est-à-dire un phénomène actif et dynamique organisé dans le temps. Elle garde le souci que l'espace thérapeutique soit et reste un espace assez ouvert pour que la personne l'habite de la façon qui lui est propre.

* Il fut le premier psychanalyste à mettre le corps au centre de la démarche thérapeutique dans les années 1920. Plus d'infos en page suivante.

Origines de la psycho-somatothérapie

Wilhelm Reich fût le premier psychanalyste à mettre le corps au centre de la démarche thérapeutique, dans les années 1920. Pour lui, nous sommes tous porteurs de cuirasses, témoignages des expériences de la vie, qui nous ont modelés, autant psychiquement que physiquement.

« Les cuirasses caractérielles sont la somme des défenses psychiques mises en place pour nous protéger ; d'autres, musculaires, inhibent l'action et l'expression émotionnelle. »

Le massage, la relaxation, la Méditation Pleine Présence*, les actings, la somatanalyse sont utilisés dans un cadre analytique Jungien. Pour les thérapeutes qui travaillent avec l'inconscient, le corps est porteur de sa propre mémoire, ne serait-ce que pour témoigner des premières années, avant l'accès à la parole. Les expériences fœtales, notamment, sont imprégnées dans nos tissus, *engrammées*.

Ce terme issu de la neurophysique évoque les traces mnésiques laissées dans le cerveau, et par extension dans le corps, jusqu'au niveau cellulaire. Par le toucher, nous accédons à la mémoire corporelle des stress et des traumatismes. Les spasmes, les tensions, les changements de coloration ou de température, de texture de peau, sont à écouter comme les rêves ou les lapsus.

* Richard Meyer, directeur de l'EEPSSA, est le fondateur de cette pratique thérapeutique.
« La Pleine Présence » (Trédaniel)

C'est l'inconscient qui s'exprime à travers l'organisme.

Alliant massage ou tout autre travail corporel, et récit, le patient et le thérapeute avancent pas à pas. Au fur et à mesure que le corps se décrispè, la mémoire se libère.

La respiration est toujours associée au travail corporel, mais peut aussi être utilisée dans le cadre d'une libération intense, en accord avec la personne (Rebirth, respiration holotropique).

Pour entrer dans son monde intérieur, l'idéal est d'être allongé, les yeux fermés. Après quelques minutes de relaxation, le système parasympathique est à l'œuvre, la personne entre en onde « alpha » et les défenses sont bien moins mobilisées. On peut alors commencer un travail thérapeutique en faisant les liens nécessaires à la transformation, c'est à dire qui correspondent à une véritable réconciliation du sujet.

L'idéal est que les pensées (*ce que je comprends*) soient en congruence avec le corps (*ce que je sens*), les images (*ce que j'imagine*) et les affects (*l'émotion ou le sentiment qui me vient*).

Pour aller plus loin : Guy Largier, « Comprendre et pratiquer les thérapies psychocorporelles » (Interéditions)

Psychothérapie Humaniste et Analyse Intégrative

L'approche humaniste considère qu'un élan de vie existe de façon innée en chacun de nous et qu'un travail sur soi ne peut se contenter de « traiter des troubles » (focalisation de l'attention sur le négatif), mais se doit également d'ouvrir la personne à son potentiel de Vie, de Créativité et d'auto-régulation (développement du positif).

La personne est invitée à revenir le plus souvent possible en « Pleine Présence » de ses besoins authentiques, et de ce qui se passe en elle « Ici et Maintenant », au niveau mental, émotionnel, corporel et relationnel.

Par la visualisation sont proposées des mises en situation permettant à la personne d'expérimenter d'autres façons d'agir, mais en Conscience cette fois (« mises en acte ») par opposition à des réactions automatiques (« passages à l'acte »), pour mobiliser en elle des ressources internes qu'elle ne soupçonnait pas posséder.

La Méditation Pleine Présence permet de développer la Conscience de Soi dans un contexte de pratique solo, pour accéder à la Pure Conscience et au Pur Amour en Soi.

La Somatanalyse, ou Analyse Intégrative, intègre la dimension corporelle et le toucher thérapeutique à la psychanalyse classique. En effet, le patient est allongé sur le divan et le thérapeute est face à lui, la main posée sur son ventre ou son plexus, afin de lui permettre de garder l'attention de ses sensations physiques, sans se perdre dans des discours stériles.

La Psychanalyse Transpersonnelle

L'approche Transpersonnelle (ou Spirituelle) considère que l'état de conscience ordinaire ne nous apporte pas la connaissance pleine et entière de tous les aspects de la Réalité du Monde, ni de nous-mêmes. C'est pourquoi elle utilise des méthodes permettant d'entrer dans des « états modifiés de conscience » (EMC) par le biais des Rêves éveillés, l'Hypnose, la Méditation, la Musicothérapie réceptive, la respiration, etc., qui constituent pour elle une porte d'accès à des réalités cachées du Monde de la Psyché et à des ressources inconnues existant au fond de chacun de nous. Elle prend aussi en compte les apports primordiaux des diverses Sagesses et Spiritualités des traditions anciennes de l'Humanité, à travers l'utilisation de toute la force thérapeutique des symboles et rituels que celles-ci nous ont légués, et qui sont autant de moyens de communication directe avec les inconscients.

L'analyse intégrative

Pour la psychanalyse classique, le divan est le lieu d'expression des fantasmes, des désirs, des angoisses, des délires parfois aussi. En analyse intégrative, le divan est tout cela et aussi le lieu de la mise en acte du corps, des mobilisations énergétiques, de l'expression des affects et des émotions, parfois des pleurs, de la colère, des cris, encore que cela soit rarement recherché et parfois doivent être évités. L'expression émotionnelle ne doit pas être forcée pour qu'elle ne devienne pas une théâtralisation, une parodie d'émotions.

Durée, fréquence

La durée des séances peut aller jusqu'à 90 minutes, et 120 minutes en couple, pour laisser plus de temps à l'analyse corporelle et verbale. Mais plus que la durée des séances, c'est la régularité qui importe, pour que le processus thérapeutique puisse être mené à bien. Ainsi, une fréquence d'une séance par semaine minimum est souvent la mieux adaptée.

Mes tarifs en cabinet (à partir de 2017)

- **70 €** adulte
- **90 €** couple
- **50 €** enfant/adolescent/étudiant (à partir de 10 ans)

Indications et contre-indications

La psycho-somatothérapie, associée à l'analyse intégrative, représente une expérience personnelle de forte intensité affective. Elle se donne pour but d'aider la personne à atteindre un caractère plus libre et plus épanoui, moins tributaire de ses peurs et de ses angoisses. Sa visée est résolument évolutive et thérapeutique.

Par la mobilisation des mémoires du corps, elle permet d'atteindre les stades préverbaux de la constitution de la personnalité, stades difficilement accessibles par des techniques exclusivement verbales. Par les réaménagements physiologiques qu'elle entraîne, elle permet d'agir en profondeur sur l'organisation psychodynamique de la personne, et sur l'équilibre énergétique de son organisme.

Ses indications sont larges, ce qui ne veut pas dire qu'elle soit une « thérapie à tout faire. » Elle a, comme toute thérapie, ses indications privilégiées et ses limites.

La musicothérapie réceptive peut entraîner une modification des états de conscience, à éviter pour les personnes souffrant de graves troubles psychologiques avec épisodes hallucinatoires. Autrement, je ne connais aucune autre contre-indication à la musico et art-thérapie, outils que je peux être amenée à utiliser au fil des séances.

En traitement des souffrances ordinaires ou traumatiques

Beaucoup de personnes souffrent d'une certaine insatisfaction de vivre, d'un manque de réalisation personnelle, rencontrent des difficultés temporaires, ou ont simplement besoin d'y voir plus clair pour cesser de répéter des schémas et des situations (couple, famille, travail...).

La thérapie va permettre de :

- Apporter une aide émotionnelle d'urgence pour ne pas laisser s'enkyster un vécu traumatique
- Retrouver des vécus émotionnels traumatisants enfouis depuis longtemps, pour les laisser enfin s'exprimer en douceur et en conscience, afin de ne plus être enfermé dans les mécanismes de protection et de fonctionnement mis en œuvre suite à ce trauma.
- Assouplir les cuirasses corporelles et affectives développées au cours de l'existence pour s'adapter à des situations ou événements vécus comme nocifs, et qui aujourd'hui n'ont plus lieu d'être, et même empêchent l'épanouissement individuel, familial ou social.

En traitement principal

- Troubles névrotiques, quelles qu'en soient les symptômes, en particulier les situations d'angoisse et de dépression
- Troubles caractériels (colère, méfiance, peurs, stress, angoisse...)
- Troubles fonctionnels et psychosomatiques, qui répondent le plus souvent à une approche médiatisée par le corps qu'à une approche purement verbale (un diagnostic médical sera demandé)
- Dysfonctions sexuelles (seul ou en couple)
- Névroses constituées (hystérique, phobique, obsessionnelle-compulsive, névrotique de caractère)

En traitement complémentaire

- Addictions, toxicomanies diverses
- Etats dits pré-psychotiques ou bipolaires
- Psychoses et maladies neurodégénératives (autisme, Alzheimer...)



Ce complément au traitement médical et psychiatrique déjà opérant s'inscrira dans le projet de vie de la personne, et se fera en lien avec l'équipe soignante et la famille. L'approche sera plutôt musico-art-thérapeutique, nécessitera des aménagements, dans un travail collaboratif avec le médecin, gériatre ou psychiatre prescripteur.

Membre de la **Fed-Eur-3Psy** : Fédération
Européenne des Psychothérapeutes,
Psychanalystes et Psycho-
Somatothérapeutes



Formée à l'**éepssa** : Ecole Européenne de
Psychothérapie Socio et Somato-
Analytique; école qualifiante pour le titre
de psychothérapeute selon loi française.



Formatrice à **Arfrips** : Association Régionale
pour la Formation, la Recherche et
l'Innovation en Pratiques Sociales



Intervenante en musico-thérapie au centre
hospitalier **Drôme Vivarais** de Montéleger
(Drôme)



« Si les médicaments sont utiles, aucune gélule ne vous écoute, aucun comprimé ne s'intéresse à votre souffrance intérieure, ni au pourquoi ou au comment celle-ci s'est développée. Si nous voulons aller au fond des choses, c'est un long travail qui nous attend. »

Gérard Guasch
*Quand le corps parle,
pour une autre psychanalyse
Ed. Sully*