

La psychanalyse corporelle m'a vite attiré grâce à la manière dont les praticiens en parlaient. Cependant, certainement sous l'influence des courants d'analyse classiques utilisant la logique et la mémoire du cerveau, j'avais du mal à accepter que le corps pouvait receler une mémoire à elle, plus performante et plus fidèle que le cerveau. Rien que les termes «psychanalyse» et «corporelle» me semblaient à la limite contradictoire.

Ce qui m'a vraiment convaincu, c'est d'avoir eu la chance de côtoyer des personnes ayant revécu intégralement une scène traumatique à l'issue d'un stage de psychanalyse corporelle et de voir combien ces personnes étaient sereines, tranquilles et pleines d'amour alors qu'elles avaient traversé le pire de leur histoire personnelle.

Le regard sur eux-mêmes et le monde étaient transformés, je le sentais. Je me suis dit «je veux cette tranquillité, je veux cette dignité, je veux cet amour-là !» . Cette saine jalousie m'a portée pour un jour entamer cette démarche avec comme destination : revivre une scène traumatique de mon passé et m'approprier ce regard, cette tranquillité, cet amour que j'avais aperçu chez d'autres. Ce besoin s'est fait d'autant plus pressant que j'ai eu de gros conflits familiaux ces dernières années et que je souhaitais trouver un sens à ces déchirements pour me réconcilier avec ma famille.

Cette saine jalousie est donc un puissant moteur pour moi et utile en période de doutes. Par contre, j'ai découvert après quelques stages qu'on n'accède bien évidemment pas à cette connaissance par nature très enfouie par un claquement de doigt, ce serait trop simple... et avec du recul je me dis « faudrait-il que ce le soit ? »

En effet, j'ai découvert que les stages de psychanalyse corporelle ont le mérite déjà de m'éduquer :

- a) À l'engagement : en passant à travers ma peur de ce que je risque de découvrir, car elle est belle et bien là cette peur
- b) Au lâcher prise : en visitant les divers moyens que j'emploie pour ne pas laisser mon corps parler à la place de mon cerveau
- c) A la patience : en essayant d'accueillir aussi les déceptions de ne rien « voir » durant un certain temps
- d) A la gratitude : en goûtant chaque petits progrès accomplis vers cette connaissance de mon passé
- e) A profiter enfin de l'interaction avec les autres stagiaires et le psychanalyste et apprendre ainsi des autres pour moi-même progresser.

Au-delà du but qui me motive, les différents stages que j'ai fait jusqu'ici m'ont beaucoup éclairé sur la manière dont je fonctionne dans la vie de tous les jours, ici et maintenant. Car, si je suis une et une seule personne, je me comporte en effet de la même façon dans ma vie quotidienne qu'en séance de psychanalyse corporelle.

La psychanalyse corporelle me permet donc une meilleur connaissance de moi et aussi de trouver des solutions concrètes pour avancer là où je coince dans ma vie quotidienne à la mesure dont je coince dans mes séances de psychanalyse corporelle.

En cela, les entretiens mensuels de suivi de stage avec le psychanalyste sont très utiles car me permettent de suivre et d'optimiser dans le concret ce que j'ai appris à l'issue d'un stage de psychanalyse corporelle.

*FB.*