

LA SOMATOTHÉRAPIE

Repère Métier Somatothérapie

Gaëlle Pierreuse

17 place de l'église - 44290 Pierric – France

Tél : 06 10 48 13 76 Mail : gaelle.pierreuse@lecorpsquiparle.fr

Site web : www.lecorpsquiparle.fr

SOMMAIRE

- Somatothérapie : origine et définition de la discipline.....p 3
- Formation : devenir somatothérapeute en techniques du toucher.....p 4
- Mission générale du somatothérapeute en techniques du toucher.....p 8
- Compétences associées.....p 9
- Code éthique du somatothérapeute.....p 10
- Public et pathologies concernées.....p 11
- Statut et rémunération.....p 13
- Lieux d'exercice de l'activité.....p 14

SOMATOTHÉRAPIE

ORIGINE ET DÉFINITION DE LA DISCIPLINE

- ORIGINE DE LA SOMATOTHÉRAPIE

Au XXème siècle, le docteur psychiatre français Richard Meyer, invente la somatothérapie. Il réintègre le corps (soma) dans le soin (thérapie). Le corps devient alors le messager de l'histoire du patient et celui-ci peut avec lui se libérer de ses blocages en exprimant ses ressentis, et en trouvant ses solutions.

Par la suite, il fonde l'École Européenne de psychothérapie Socio et Somato-Analytique en 1987.

- DÉFINITION DE LA DISCIPLINE

« somato » signifie corps et « thérapie » signifie le soin. Ainsi la somatothérapie, signifie le soin par le corps. C'est une pratique psycho-corporelle qui instaure une relation d'aide par le toucher. La somatothérapie est un mélange de divers courants psychologiques et de massages énergétiques.

C'est une méthode « pléni-intégrative ». Le but est de réconcilier le corps et l'esprit par l'abandon des tensions et des luttes internes. En effet, notre enveloppe charnelle est un livre sur lequel on peut lire les traces de notre histoire, de nos peines, de nos joies, de nos traumatismes....

La somatothérapie est une façon non directive, par laquelle on propose à la personne qu'elle reste l'auteur de son analyse, de sa guérison, de son développement, de sa créativité. Rentrer dans la complexité de l'appareil psychique par la voie des émotions et des rythmes du corps. Le travail d'écoute, de décodage et de reconstruction concerne tous les messages émis par l'ensemble des récepteurs du corps. Le corps est réaction à sa propre mémoire que l'éducation n'intègre pas.

La somatothérapie intègre l'esprit par le travail verbal. Elle intègre le corps par des exercices physiques dynamiques et de lâcher prise comme la respiration, le mouvement corporel allant jusqu'à la danse, la relaxation, la présence, le massage alliant la créativité comme le dessin, le modelage, l'écoute musicale..

C'est une méthode d'investigation de l'inconscient qui a comme mission principale de résoudre les peurs et les questionnements angoissant. C'est un lieu de liberté où tout peut être dit, sans jugement et sans à priori.

Elle se définit comme une thérapie brève à médiation corporelle reconnue par la FF2S (Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-psychothérapie).

FORMATION : DEVENIR SOMATOTHÉRAPEUTE EN TECHNIQUES DU TOUCHER

Ma formation à l'ÉCOLE DU CORPS-CONSCIENCE de Nathalie ALVAREZ, membre titulaire de l'Association Internationale de Somatothérapie et de la Fédération Française de Massage Bien-Etre.

METHODE : UNE VISION GLOBALE DE L'ETRE :

La méthode de L'ÉCOLE DU CORPS-CONSCIENCE privilégie le toucher comme outil révélateur, thérapeutique et considère le corps dans toutes ses dimensions physiques et subtiles comme point de départ et comme référence dans tout processus d'harmonisation corps/esprit/émotions. La méthode enseignée est une synthèse originale qui intègre les éléments de plusieurs techniques manuelles, d'outils psychothérapeutiques et de guérison intérieure. Elle nous aide à dépasser les situations difficiles du passé, à avoir accès à nos ressources intérieures pour mieux gérer notre vie dans une perspective d'évolution. Au delà de l'aspect technique, le toucher est perçu comme un acte curatif et transformateur qui permet de mettre en évidence le désaccord entre les besoins réels et les scénarios de vie. Cette approche agissant à la fois sur le corps et le psychisme révèle une fonction fondamentale : la quête de chacun à donner un sens à sa vie.

LES ÉTAPES DE MA FORMATION

1/ LE TOUCHER REVELATEUR : Niveau 1

Le premier niveau apprend à chacun, en premier lieu, à développer sa capacité d'écoute et le sens du toucher, de façon à participer intérieurement au vécu de l'autre, à percevoir la manière dont le corps est habité. L'enseignement est conçu autour de plusieurs techniques d'origine orientale ou occidentale :

- LE MASSAGE CALIFORNIEN - LE SHIATSU - LA RELAXATION COREENNE - LES POLARITES

Ces techniques sont intégrées dans la méthode originale et spécifique de L'ÉCOLE DU CORPS-CONSCIENCE.

Le toucher enseigné s'adresse au ressenti corporel, au "CORPS QUI PARLE" plus qu'au corps physique. Au travers de l'apprentissage, le SENS DU TOUCHER devient le contact juste, le mouvement juste, la pression juste et l'intention juste.

FORMATION : DEVENIR SOMATOTHÉRAPEUTE EN TECHNIQUES DU TOUCHER

Par l'approche énergétique, chacun redécouvre comment percevoir l'ENERGIE, l'utiliser et la faire circuler en soi et dans la relation avec les autres. Le toucher ainsi donné s'enrichit d'une dimension intérieure. Un STAGE OPTIONNEL D'ANATOMIE EXPÉRIMENTALE complète la formation de base. Il est fondé sur une exploration créative des asanas et de postures de la vie quotidienne. Cette pratique psycho-corporelle permet de découvrir les muscles, le squelette et les organes dans l'action et la relaxation.

Une attestation sanctionne la fin du cycle de formation et permet de s'engager pour l'année suivante.

Délivrance du Certificat de PRATICIEN EN TECHNIQUES du TOUCHER - Suivi de formation de base avec anatomie 1 + pratique personnelle.

2/ LE TOUCHER THERAPEUTIQUE : Niveau 2

Ouverte aux personnes ayant suivi le NIVEAU 1 ou possédant une équivalence de formation dans les techniques de base du toucher. Lors du second niveau, chacun personnalise sa pratique pour mieux répondre aux besoins physiques et psychologiques de la personne qui reçoit. Dans cette optique, la formation assimile une approche symbolique du corps avec l'analyse posturale et l'apport en techniques de communication verbale. Perfectionnement du toucher énergétique, anatomie symbolique, lecture corporelle.

Bioénergie, travail régressif, rebirthing, communication verbale, P. N. L.

Une attention particulière est accordée à la respiration qui fait le lien entre le physique et le psychique.

L'expression émotionnelle qui peut accompagner le dénouement des tensions corporelles est acceptée et soutenue sans être systématiquement recherchée. L'accent est mis sur la qualité de la relation praticien-patient basée sur le respect de la dynamique de l'autre et l'ouverture du "cœur".

FORMATION : DEVENIR SOMATOTHÉRAPEUTE EN TECHNIQUES DU TOUCHER

Les techniques énergétiques y sont approfondies pour harmoniser la circulation d'énergie dans la physiologie subtile du corps :

Polarités, canalisation de l'énergie, équilibrage des centres énergétiques, visualisation

Un travail personnel guidé par des lectures et des fiches remises durant les stages est obligatoire ainsi qu'une démarche en suivi individuel. Suivi de formation et évaluation de la pratique.

Délivrance du Certificat en ANATOMIE EXPÉRIMENTALE validée par L'ECOLE DU CORPS-CONSCIENCE et L'OPEN SKY YOGA CENTER (U. S. A.).

3/ LE TOUCHER CREATEUR : Niveau 3

Ce niveau est un temps d'approfondissement pour ceux dont l'intention est de pratiquer professionnellement.

De nouveaux outils de psychothérapie y sont donnés pour assurer le suivi des séances :

Gestalt, l'utilisation de l'imaginaire, la créativité et les jeux de rôle.

Des bases théoriques :

Les structures caractérielles de Reich, la notion de besoin, l'objectif en gestalt, le symbolisme et la psychologie analytique jungienne.

Et pour perfectionner les techniques de perceptions subtiles

La lecture des systèmes de défense énergétiques, le rôle de l'intuition et le processus de guérison.

FORMATION : DEVENIR SOMATOTHÉRAPEUTE EN TECHNIQUES DU TOUCHER

Attestation de participation :

LA RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER METHODE DU CORPS-CONSCIENCE (600 heures).

Délivrance du certificat de SOMATOTHERAPEUTE - Suivi de formation aux niveaux 1, 2, 3, deux stages optionnels, mémoire et examen pratique. Soit une validation de 800 heures de formation. Une thérapie personnelle est obligatoire et une supervision de pratique conseillée.

4/ LE TOUCHER TRANSPERSONNEL : Niveau 4 :

Le cycle optionnel propose des stages à thèmes : psychothérapie et sexualité, l'enfant intérieur, le voyage du héros, le labyrinthe, re-naissance, panseur d'âmes, le radeau de la méduse, le fil perdu, la présence à l'autre, le pop up. Ce cycle permet d'approfondir le travail personnel sur soi et introduit de nouveaux outils tels la gestalt théâtre, l'intégration posturale, rebirthing dans l'eau, le psychodrame. La dynamique de groupe y joue un rôle prépondérant enrichissant ainsi le vécu relationnel.

Les thèmes s'inspirent de la symbolique universelle sensibilisant ainsi le futur thérapeute à l'inconscient universel et collectif, soutenu dans toute démarche transpersonnelle. La créativité y est importante au travers de maints supports : terre, masques, peinture, marionnettes, totem, costumes, mandalas en dessin, peinture, relief, tissus etc.

Stages ouverts aux stagiaires dès le niveau 2.

ANATOMIE DE LA POSTURE :

Deux stages pour définir des bases indispensables à une pratique psycho-corporelle et qui permettent d'apprendre l'anatomie d'une manière créative et expérimentale. Développement du mouvement, dynamique de perception, respiration, travail postural et asanas. Ce cursus est en collaboration avec l'Open Sky Yoga Center de Rochester New York et animé par son directeur Francois RAOULT.

MISSION GÉNÉRALE DU SOMATOTHÉRAPEUTE EN TECHNIQUES DU TOUCHER

- QUEL EST LE BUT ?

L'objectif est de diagnostiquer la psychopathologie gênante pour la personne et d'y remédier par un processus d'intégration du corps et de l'esprit, visant leur unité. Cette unité et cette harmonie sont importantes car elles permettent d'être pleinement présent à soi-même, aux autres et à l'environnement. Elle définit ainsi la bonne santé.

Apporter une réponse corporelle aux difficultés psychologiques et physiques rencontrées par la personne.

Le somatothérapeute cherche à éveiller la mémoire cellulaire, à nous libérer de nos blocages en nous laissant exprimer nos ressentis et en nous aidant à trouver nos propres solutions pour dépasser nos difficultés de vie, et aller vers **l'autonomie**.

COMPTÉTENCES ASSOCIÉES

Le somatothérapeute peut être amené, grâce à ses compétences artistiques, à animer des manifestations institutionnelles hors protocole thérapeutique en groupe, par exemple :

- atelier d'écriture - atelier de collage - atelier modelage - atelier peinture - atelier mandala - atelier de danse
- la gestalt théâtre
- atelier de mise en mouvement du corps centré sur la respiration, le ressenti, comment j'habite mon corps, etc...

Le somatothérapeute peut utiliser

- la voix - les instruments de musique
 - le rêve éveillé ; dans un état de relaxation, la personne accompagnée est invitée à exprimer les images qui lui apparaissent et qui s'enchaînent naturellement dans une sorte de scénario improvisé. Des images symboles surgissent et se comportent en agents actifs de l'évolution psychologique. Le rêve éveillé donne accès à sa capacité de création. Nous portons tous en nous d'extraordinaires richesses symboliques. Les accueillir, s'y relier apporte une libération d'énergie, une élargissement de notre champs de conscience un rééquilibrage des harmonies vitales.
 - le souvenir et l'Enfant Intérieur : Recontacter l'Enfant Intérieur avec ses ressources : l'émerveillement, la créativité, la confiance, la spontanéité et la sensibilité pour guérir les émotions des enfants souffrants en nous. Ces émotions surgissent parfois sans crier gare et surprennent l'adulte que nous sommes. Retrouver la mémoire de nos blessures et en prendre soin. C'est un travail de recherche, de revécu, de désactivation des traces émotionnelles. Elle aide à retrouver une image de soi positive et à se projeter dans le futur de façon structurante.
 - la méditation de pleine conscience qui consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur.

Chaque somatothérapeute a à sa disposition une boîte à outils

CODE ÉTHIQUE DU SOMATOTHÉRAPEUTE

- -1-Exercer **LÉGALEMENT** en étant déclaré comme professionnel (libéral ou salarié)
- -2-**RESPECTER LA DIGNITÉ** de la personne en traitement en connaissant ses propres limites professionnelles, en s'engageant à orienter la personne en traitement vers un autre praticien si besoin, en mettant en oeuvre une recherche de moyens qui tendent vers l'autonomie et le mieux-être du patient, en respectant ses croyances religieuses, politiques, philosophiques, en n'utilisant aucune pratique ou pression, de quelque ordre que ce soit, qui puisse mettre en péril l'intégrité du patient, etc...
- -3-**S'INTERDIRE** toute pratique sexuelle avec les patients et les élèves en formation
- -4-**S'INTERDIRE** et **INTERDIRE** tout passage à l'acte violent.
- -5-Fixer les **HONORAIRES** avec tact et mesure et s'interdire toute exploitation financière.
- -6-**RESPECTER** et faire respecter la règle de confidentialité.
- -7-**GARANTIR** le secret professionnel.

PUBLIC ET PATHOLOGIES CONCERNÉES

LES PRINCIPAUX TROUBLES PSYCHOLOGIQUES VISÉS PAR LA SOMATOTHÉRAPIE

- Anxiété
- Phobie, obsession
- Dépression
- Stress
- Somatisation
- Inhibition
- Blocage existentiel
- Troubles post-traumatiques
- Troubles sexuels et conjugaux
- Blocages corporels
- Troubles respiratoires
- Troubles de l'expression
- Troubles de la personnalité
- Peur de ne pas contrôler

PUBLIC ET PATHOLOGIES CONCERNÉES

LES PRINCIPAUX TROUBLES PSYCHOLOGIQUES VISÉS PAR LA SOMATOTHÉRAPIE

- Manque de confiance en soi
- Peur de l'inconnu
- Du changement
- Peur de la mort
- Arthrose
- Fybromialgie

PUBLIC CONCERNÉ

- personnes âgées, retraités actifs ou en perte d'autonomie, alités ou à mobilité réduite, à domicile ou en résidence, afin de leur permettre de se réconcilier avec leur corps, leurs sens.
- adolescents (leur changement de corps, de perception, leurs doutes, peurs, angoisses, etc.....)
- des femmes et des hommes qui veulent mettre du sens sur ce qu'ils vivent, ce qu'ils ressentent ou ne ressentent plus
- des femmes et des hommes qui souffrent de douleurs chroniques ou ponctuelles, etc

STATUT ET RÉMUNÉRATION

- Tarif horaire : de 45 € à 65 € selon la durée de la séance (en cabinet individuel)
- Forfait ½ journée, journée, semaine ou mensuel (à définir ensemble)
- Chèque emploi service
- Tarif horaire défini par l'employeur en fonction des besoins de celui-ci et selon la fonction exercée par le somatothérapeute.

LIEUX D'EXERCICE DE L'ACTIVITÉ

- en cabinet individuel
- en institution
- à domicile
- associations diverses