

Les étapes d'une Somatothérapie (par Nathalie Alvarez - Ecole du Corps Conscience)

ETAPE 1 : Entrer dans la CONSCIENCE DU CORPS.

Le thérapeute amène la personne à percevoir ce qu'elle ressent, la manière dont elle habite son corps : jambes lourdes, trapèzes tendus, extrémités froides, insensibilité globale, etc...

Nous sommes au niveau de la **SENSATION**.

ETAPE 2 : La personne massée est invitée à s'impliquer dans sa respiration. Le massage harmonisant, la technique de massage californien s'associent au shiatsu qui va chercher plus en profondeur et révéler les zones de tension avec leurs vides et leurs excès d'énergie. La RESPIRATION permet d'être présent et la confrontation est possible, surtout lorsque la zone massée est douloureuse. La personne n'échappe pas à ce qu'elle contacte. Aussi, quand la tension est perçue, naît l'expression du BESOIN. Cela se passe sous forme d'émotions, de mouvements, de sons. Le thérapeute accompagne et encourage la personne en l'invitant à s'ouvrir et à accueillir tout ce qui la traverse.

Nous sommes au niveau de **L'EXPRESSION**.

ETAPE 3 : La personne avec un processus d'intensité sensorielle, émotionnelle vit un point d'orgue dans sa séance et une phase d'intégration se présente. Aussi l'expression verbale peut être un bon support pour intégrer le vécu de la séance et faire des liens avec sa vie en mettant l'accent sur ses besoins.

Nous sommes au niveau du **RECADRAGE**.

ETAPE 4 : Plus la thérapie avance, plus l'énergie circule et plus l'inconscient se dévoile, bien sûr avec ses phases de résistance. Les BLESSURES sont parfois inacceptables avec des montées de rage, de colère mais aussi des peurs irrépressibles qui parfois tétanisent certaines parties du corps.

Nous sommes au niveau de **L'ACCEPTATION**.

ETAPE 5 : La personne, qui a tour de rôle, était dans le déni ou la révolte avec ses différentes formes de réaction (se figer, fuir ou combattre) commence à reconnaître ou renaître. Souvent la GESTALT met en scène l'inconscient familial et permet à la personne de laisser rejaillir tous les rôles de victime, bourreau ou sauveur avec leurs non-dits. L'utilisation de la créativité (terre, collages, dessin, etc.) renchérit cette phase de la thérapie qui se veut de plus en plus authentique et libératrice.

Nous sommes au niveau de **LA RESPONSABILITE**.

ETAPE 6 : Une phase de clarté, de lucidité s'ensuit. D'ailleurs la thérapie s'élargit, l'imaginaire avec ses symboles donne une dimension non plus

personnelle mais transpersonnelle. Le rêve éveillé, le tarot avec ses arcanes ou tout support archétypal s'invitent, l'accès à la CONSCIENCE DU SOI s'ouvre. Des états de conscience non-ordinaire comme ceux traversés dans une transe ou en rebirth amorcent un effet purificateur sur l'inconscient. Nous sommes au niveau de **L'EVIDENCE**.

ETAPE 7 : La personne a trouvé des clefs avec un sentiment de LIBERATION, d'ouverture.

Elle a reconstruit les pièces de son puzzle en trouvant une harmonie intérieure mais

aussi elle a acquis cette conscience de TEMOIN. Au-delà de sa souffrance, elle est sur la voie de la CONSCIENCE qui privilégie l'ETRE à L'AVOIR.

Nous sommes au niveau de **L'UNITE**.

Toutes ces étapes s'inscrivent dans un processus non pas linéaire mais holistique qui comprend autant de sauts de conscience que de périodes de maturation voire parfois de régression. Chaque personne suit son fil en toute liberté et respect. Le " final " d'une somatothérapie crée un sentiment de faire partie de quelque chose de plus vaste et de plus puissant que soi.