

Fermez les yeux quelques instants et répondez à la question suivante:  
„ le quotidien,ca vous fait penser à quoi?“

Au réveil qui sonne trop tot le matin?  
A la bousculade dans le métro?  
À la cohorte des petits soucis de la vie?  
Aux rêves mis de coté jusqu'aux prochaines vacances?

A notre époque où la vitesse et le rentabilité semblent etre devenues des enjeux majeurs de notre société, il est trop souvent nécessaire de faire abnégation d'une partie de soi- meme pour garder sa place dans la société.

Certains cherchent l'apaisement via les sentiers de la spiritualité; d'autres trouvent à travers le sport un certain équilibre, s'astreignant souvent à une discipline supplémentaire...

Alors comment se détendre et retrouver l'équilibre salutaire entre le corps et l'esprit?

Entre le psyché et le soma?

## LE MASSAGE BIODYNAMIQUE

Développé par la psychothérapeute norvégienne GERDA BOYESEN au cours de longues années d'observation, de recherche et de mise en pratique est peut-etre une réponse `notre besoin de nous ressourcer.

Grace à de diverses techniques de massage visant à réactiver le processus d'auto-régulation, GERDA BOYESEN a développé une technique thérapeutique aidant tout un chacun à retrouver un état de bien-etre parfois enseveli depuis trop longtemps.

L'approche corporelle provoque une relaxation psychique. Et petit à petit, celle-ci favorise l'élargissement de l'espace mental, entraînant la redécouverte de l'élan vital.

Le voyage sur soi-meme peut alors commencer....

Mon approche personnelle du travail thérapeutique:

Grace aux différent enseignements suivis, je regarde l'être humain dans son unité „ Psyché-Soma“ ou autrement dit dans sa globalité psychique et morale.

En meme temps, je considère chaque individu comme un sujet faisant partie d'un groupe familial, ethique et religieux; ayant obligatoirement parcouru un chemin qui l'a rendu solidaire de l'histoire de ses ancetres et fait de lui à la fois l'héritier d'un passé plus ou moins lourd à porter et le détenteur de richesses intérieures qui restent à découvrir.

Je pense que chacun , en tant que „Persona“, est à la recherche d'une réponse individuelle aux expériences qu'il ou elle a connues et aux problèmes qui peuvent en découler.

Tout en m'appuyant sur les modèles thérapeutiques que j'ai étudiés et qui constituent le fondement de ma pratique, j'insiste sur le fait que chaque personne est unique et que chaque thérapie doit etre le fruit d'une rencontre privilégiée et singulière entre le/la client/e et son thérapeute.

Mon role est d'accompagner un processus et de chercher à créer un espace permettant à mes clients/es de se laisser aller, afin que leurs peurs, leurs détresses, leurs manques, leurs colères

et les non-dits, mais aussi la force, les envies, le désir, le corps et son élan vital puissent s'exprimer.

Je crois inutile d'ajouter que la déception, la résignation, l'impatience font également l'objet du processus thérapeutique. Et qu'à certains moments les mots prennent une place prépondérante, suivis d'autres phases où le langage corporel devient le principal centre d'intérêt.

Quels que soient les moyens utilisés, la fin du travail thérapeutique est toujours la reconnaissance de soi-même, la redécouverte de notre potentiel et la mise en pratique de nouvelles possibilités d'action...

#### METHODES:

Psychothérapie corporelle:

Psychothérapie Biodynamique avec Gerda BOYESEN - Londres

David BOADELLA- Zürich

Core Energetic avec John PIERRAKOS New-York

Thérapie Systémique:

D'après Bert HELLINGER

Avec Gabriele et Berthold ULSAMER – Freiburg

Formation Continue:

Psychothérapie périnatale avec

Samuel WIDMER- Soleure- Suisse.

Psychothérapie Imaginative avec

Louise Reddemann –Bielefeld

Spécialisation:

Etats dépressifs- angoisse- panique- crises- stress- deuil et nouvelle orientation.

Relaxation et massage biodynamique