

Nouveau à Vic : trois praticiens en Psychologie Biodynamique !



Nouveau à Vic : trois praticiens en Psychologie Biodynamique !

La capacité d'accueil en Psychologie Biodynamique à Vic-Fezensac s'agrandit, avec l'arrivée auprès de Julie Rieb de deux nouveaux praticiens, Annabelle Philippe et Tanguy Pavier. Tous les trois exercent actuellement leur activité au sein de la maison "Vic Thérapies" fondée par la psychologue Emilie Elias.

L'École de Psychologie Biodynamique est membre de l'**EABP** (Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle), de la **FF2P** (Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse). La formation se déroule en 5 ans plus 1 an pour le mémoire de fin d'étude.

Nous avons rencontré les trois praticiens qui ont répondu à nos questions.



Quelles sont les origines de la Psychologie Biodynamique ?

C'est une approche psychocorporelle créée dans les années 1950 par la norvégienne Gerda Boysen (psychologue clinicienne et physiothérapeute, 1922-2005). Au cours de plus de trente années de pratique, Gerda Boysen développe ses propres méthodes et théories, intégrant et conciliant les apports de Freud, Reich et Jung. Gerda Boysen, en travaillant par le toucher avec ses patients dans différents hôpitaux psychiatriques de Norvège, constate le rôle capital des intestins dans la digestion des mémoires psycho-émotionnelles inscrites dans le corps.

En quoi consiste la Psychologie Biodynamique ?

Biodynamique veut dire « dynamique du vivant » et, prendre en compte la biodynamique de chacun c'est prendre en compte tous les paramètres de vie, toutes les ingénieuses adaptations physiologiques individuelles et les respecter.

Notre corps s'est façonné, construit, adapté à notre environnement; ainsi notre histoire s'est inscrite dans notre peau, nos tissus, nos muscles, nos os, nos membranes et nos viscères créant un cuirassement sur lequel le biodynamicien intervient par divers outils notamment le toucher adapté au cas par cas.

Le biodynamicien porte une attention toute particulière aux différents niveaux des manifestations corporelles: physiologiques (bruit des intestins, stagnation de fluides dans les tissus conjonctifs, capacité ou blocage de la régulation du système nerveux autonome) et physiques (couleur de peau, posture, tonicité musculaire, texture des membranes).

Il faut un espace de sécurité et une relation authentique et bienveillante pour pouvoir entrer dans le processus. On respecte le rythme de chacun. On cherche avant tout à ce que les personnes retrouvent leurs ressources et leur autonomie.



Concrètement, comment se déroule une séance de thérapie biodynamique?

La séance commence par l'accueil de la personne, c'est-à-dire avant d'entrer dans la pièce. Le thérapeute est déjà présent pour elle. Commence alors l'échange verbal pour faire le point sur l'état émotionnel, physique et moral du moment et sur ce qui s'est déroulé depuis la séance précédente. Cela amène le ton, le thème, la direction du travail corporel qui s'ensuivra.

Chaque séance est unique. Le thérapeute, par sa présence, le toucher, la parole ou le silence, accompagne la personne dans une écoute de plus en plus fine de ses sensations corporelles. Au cours du travail émerge un processus dynamique conduisant à la libération d'émotions et de mémoires, et permet d'activer les fonctions régulatrices du corps. L'écoute est active et inconditionnelle, ce qui est rendu possible par le travail personnel en amont du biodynamicien et les supervisions régulières. La régularité des séances induit la sécurité et le lien nécessaire pour l'exploration en profondeur. C'est une thérapie à moyen terme.

L'expérience par le corps permet l'intégration et l'ancrage du vécu en séance dans le quotidien, sans forcément passer par la mentalisation. On utilise plusieurs outils que l'on adapte suivant le moment, les circonstances et le besoin (massage, végétothérapie, mises en mouvement, Gestalt, rêve éveillé, danse, dessin, travail sur les rêves, les lignées, l'enfant intérieur).

En résumé il est possible de travailler sur le psychique en passant par le concret, la matière : Le corps.

Quelle doit être la fréquence des séances?

Au début, nous encourageons à venir 1 fois par semaine, le temps que le lien et la confiance s'installent, 1 fois tous les 15 jours au maximum. Puis nous définissons ensemble le rythme qui convient le mieux.

Les besoins sont différents pour chacun et évoluent.

Qu'est-ce qui vous a conduit vers la biodynamique ?

Tanguy :

« J'ai eu une première vie où j'étais emprisonné dans un quotidien "boulot métro dodo" que je pensais indispensable mais loin de mon être et de mon cœur. Infirmier en psychiatrie, j'ai été confronté à la violence, la souffrance, la maladie, l'institution jusqu'à ce que je prenne conscience que ce n'était pas de cette façon que je voulais mener ma vie et apporter du soin. Il m'a fallu plusieurs appels de la vie et la rencontre avec la Psychologie Biodynamique pour renaître à moi-même (dépression, accident de travail, invalidité, burn-out, crises d'angoisses, divorce, douleurs physiques, émotionnelles et mentales, perte de sens). J'ai une profonde gratitude de pouvoir maintenant goûter la vie, en déguster chaque instant et un grand plaisir à partager ma pratique. »



Pour en savoir plus :

Julie RIEB :

Annabelle PHILIPPE :

