

LA METHODE

La méthode repose sur un processus qui fait appel à différentes techniques et utilise plusieurs outils très variés. Elle a pour but d'accompagner les personnes dans le bien-être et l'ouverture de conscience.

Cette méthode comprend plusieurs niveaux d'accompagnements qui s'adaptent selon la demande de la personne à accompagner (*que nous appellerons le sujet ou le client*) et le degré de formation de l'accompagnant (*que nous appellerons le professionnel*).

La relaxation bien être

C'est la base de la méthode.

La relaxation met en relation la personne avec elle-même, son corps est alors un médiateur. Elle invite à **écouter attentivement son corps, à se détendre, à calmer le mental et à accueillir ses états émotionnels.**

Toutes les techniques de relaxation sont utiles. Il s'agit d'apprendre à se **relaxer dans toutes les positions et au quotidien.** Au départ, le sujet s'entraîne et se relaxe en respectant ses goûts et ses facilités. Il est amené à découvrir différentes relaxations et progressivement à aller vers celles qui lui sont les plus étrangères et difficiles à exécuter.

La méthode consiste à **partir des domaines familiers et confortables pour aller vers les domaines étrangers et difficiles.**

L'entraînement régulier est essentiel. L'intégration d'exercices dans la vie quotidienne est un tremplin vers l'adoption d'une attitude plus zen. Par exemple il est possible d'insérer des exercices simples au cours de la journée :

- dans la voiture : contraction et relâchement musculaire des bras et de la mâchoire
- dans la douche : lavage conscient du corps mental, émotionnel et physique (tensions)
- tous les jours : gestes conscients

Accueillir ce qui se passe en soi et autour de soi est une notion fondamentale :

Le sujet apprend à ressentir sans jugement et à nommer les sensations identifiables. Le relaxologue accueille sans jugement.

Le fait de nommer met en pré-conscience, voire en conscience un potentiel, une attitude, un vécu encore inconnus du sujet parce qu'inconscients.

Le relaxologue accueille le sujet et l'incite à poser ses valises.

Le lâcher prise est proposé et la gestion du stress aussi.

L'état de conscience du sujet relaxé est modifié :

En éveil, le sujet est vigilant, en se détendant il traverse l'état de veille pour arriver au sommeil. Le relaxologue tente d'amener le sujet aux portes du sommeil, dans un état de détente et de non vigilance.

La conscience est activée en état de relaxation :

Lorsque le sujet est dans un état proche du sommeil, le relaxologue propose des mots, des images, de la musique, des mouvements pour être en contact avec l'inconscient.

L'inconscient émet ses messages dans un langage symbolique.

A ce stade, seul le bien-être est recherché. Le sujet est amené dans des états ressources. **L'activation sert uniquement à le sécuriser et à l'encourager.**

Pour cela, les exercices choisis visent à **enraciner, centrer et stabiliser.**

La relaxation psychocorporelle

C'est le 2^{ème} stade : le sujet apprend à se connaître.

Le professionnel fait une radio du corps psychologique à l'aide de la relaxation et de symboles.

Il **reformule les propos** du sujet. Les seules questions à poser sont des questions d'éclaircissement et de précision sur ce que vient de dire le sujet.

Dans le cas de questions posées par le sujet, le relaxologue renvoie le sujet à ses sensations physiques. Le corps ne ment jamais, à l'inverse du mental.

Le relaxologue psycho-**professionnel connaît les archétypes et pratique l'association d'idées** pour les symboles personnels. Il évite les interprétations personnelles. **Il valide toujours l'association de symboles auprès du sujet.**

Les relaxations sont créées par le professionnel à base de symboles et d'archétypes afin de découvrir et travailler différentes facettes de la personnalité. A ce stade les relaxations sont adaptées au sujet en gardant comme base les relaxations de bien-être.

Avec l'activation de la conscience en état modifiée, par des exercices adaptés, le sujet **apprend à se connaître**. De ce fait, la plupart du temps, de lui-même, il modifie ses comportements. Il tend vers plus de responsabilité et d'autonomie.

Lorsque des émotions remontent, le professionnel les accueille et à ce stade, il donne une lecture basique sans explication, ni commentaire. Si la personne refuse cette émotion comme étant la sienne, il reste dans la bienveillance sans insister.

La relation d'aide :

C'est accompagner une personne qui est dans la souffrance. L'accompagnant ne cherche pas à approfondir et à régler les problématiques du sujet.

Le professionnel de la relation d'aide est un **professionnel de l'écoute neutre et bienveillante. Face aux sujets souffrants il est capable d'empathie.** C'est-à-dire, il perçoit ce que le sujet ressent et il sait aussi prendre du recul par rapport à la souffrance.

Il a une présence **aidante et non-interventionniste. Il reste souvent un témoin silencieux.** Le sujet se livre ainsi librement et en confiance, face à une personne présente, calme face à la souffrance et dans l'empathie.

La thérapie psychocorporelle :

Le thérapeute clarifie et guide une personne face à une problématique.

Il pratique les outils de la relaxation psychocorporelle et il a de l'expérience dans l'accompagnement de personnes souffrantes. Il a donc intégré la technique et s'est approprié la méthode. Il est capable d'amener la personne vers la résolution de son passé et l'acquisition d'une liberté intérieure.

Le thérapeute qui reçoit pour la première fois une personne débutera, la thérapie en commençant par la base c'est-à-dire la relaxation bien-être. Ensuite, il procédera à la connaissance par des exercices de relaxation psychocorporelle. Puis, il accueillera la souffrance et l'accompagnera. Et seulement lorsqu'il aura effectué ce cheminement. Il repérera alors les racines des souffrances et appliquera des outils de thérapie pour désactiver.

La thérapie tend à mener le sujet vers une vie plus consciente, plus responsable et autonome.

Le sujet en reprenant son pouvoir, devient l'artisan de sa vie, il se libère de ses problématiques.

La méthode est progressive et le sujet se libère en douceur, couche par couche, en respectant son propre rythme. Il est donc essentiel, quel que soit son niveau de formation, que le professionnel accueille le sujet avec les techniques acquises lors du 1^{er} cycle. Et, graduellement les outils du 2^{ième} cycle sont utilisés puis du 3^{ième} et enfin du 4^{ième}. Chaque accompagnant respecte ses limites de compétence et passe la main à un confrère ou demande conseil auprès d'autres professionnels.