

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MODULE 1

INTRODUCTION AUX OUTILS DE BASE

Formateurs :

Didier Clerboux
Gil Monseur

Assistantes :

Anita Lequeux
Marie Dumont
Christine Tenreira Martins

Syllabus réalisé avec la participation de :

LIPCI – Montréal : André Duchese et Ginette Lépine
L'IPCI – Belgique : Christiane Couet, Eric Delens, Anne Dubruille, Katja Lentz,
Anne-Cécile Annet, Gil Monseur, Didier Clerboux

Objectifs :

- Introduire les participants aux outils de base de la PCI
- Faire l'expérience des outils de base
- Sensibiliser les participants à la dimension psychocorporelle du modèle PCI

Contenu :

- Présentation P 3 à 5
- Contexte historique P 6 à 8
- Concepts de base P 9 à 11
- Outils de base P 12 à 24
- Faire l'expérience de ces outils dans son corps :
 - La conscience corporelle P 12 à 14
 - La présence P 14 à 15
 - La frontière P 17 à 22
 - Les modèles de respiration P 15 à 17
 - Le journal personnel P 23
 - Les miroirs (reformulation) P24
- Travail individuel démontrant le processus
- Annexes P 28 à 31

Coordonnées de l'équipe

- Didier Clerbaux 0476 23 59 65 didier.clerbaux@gmail.com
- Gil Monseur 0488 03 60 70 gilmonseur@gmail.com
- Anita Lequeux 0477 95 75 34 anita.lequeux@gmail.com
- Marie Dumont 0498 10 96 02 mariedumont80@gmail.com
- Christine Martin 0470 94 29 31 c.martins@peps-e.be

INTRODUCTION A LA SESSION

I. Présentation des conditions optimales pour tirer profit de la formation

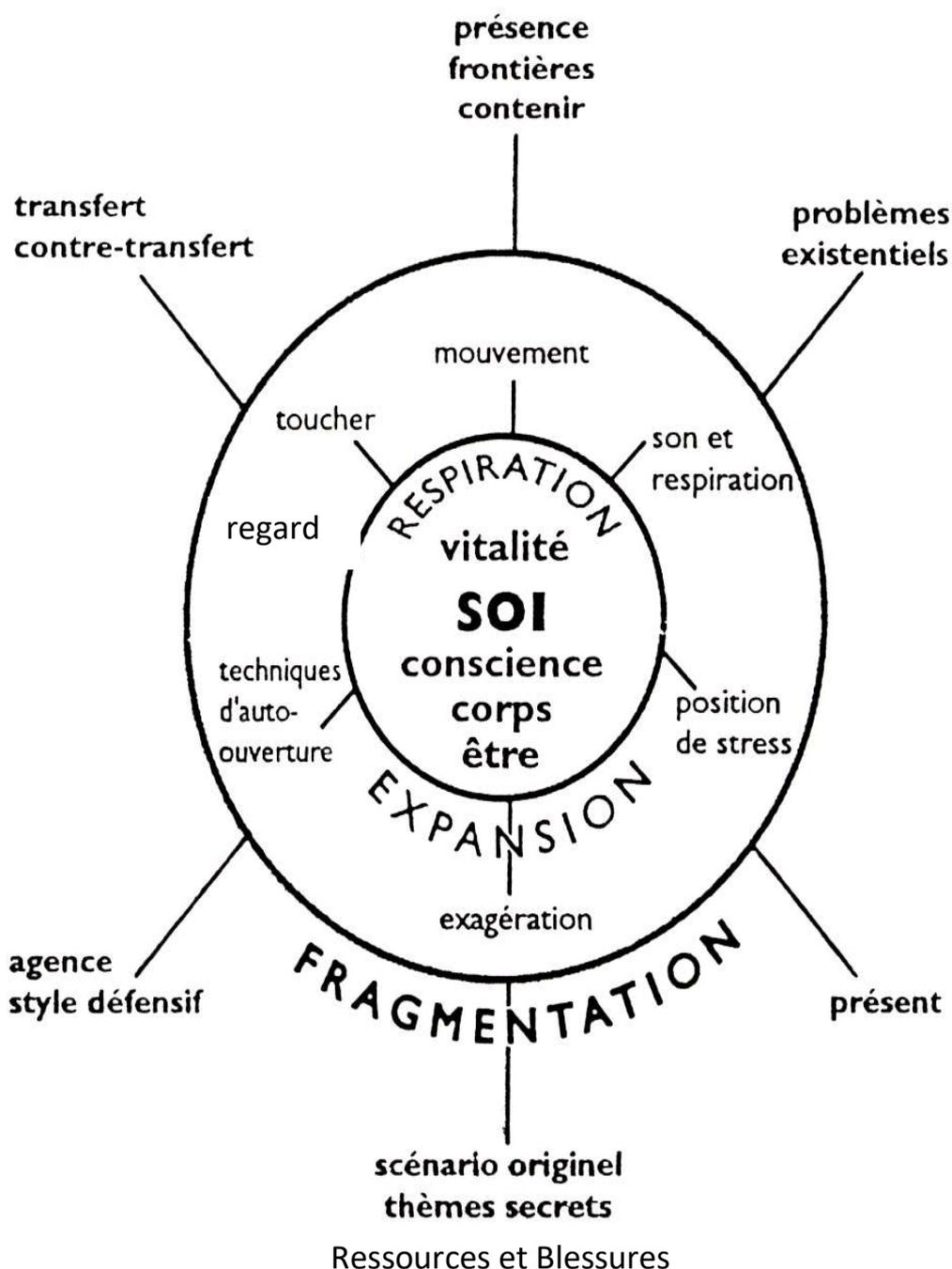
Groupe de développement personnel, introduction de formation professionnelle.
Méthode interactive, expérientielle et inductive.

- Parler en je
- Contenir (ne pas interrompre)
- Tout apport personnel est une richesse
- Tenue d'un journal personnel
- Séances de démonstration
- Confidentialité
- L'écoute est une posture active
- Respect des autres, des lieux, des horaires
- Circulation des documents
- Organisation de la journée : 2 pauses de 20' – 1h30 pour le repas de midi

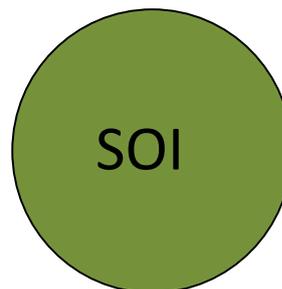
II. Importance du groupe :

Une condition idéale pour le développement personnel est le travail en groupe :

- Groupe = mini société
Chacun peut être touché et réactivé dans ses enjeux relationnels (ses manques, blessures, peurs) qui se vivent dans le milieu professionnel, familial, intime.
L'avantage dans un groupe de développement personnel est que la personne peut en prendre conscience dans l'ici et maintenant et les travailler sur place pour trouver des modes relationnels plus adéquats et justes pour lui-même.
- Groupe = lieu d'énergie
L'énergie du groupe peut être un soutien, un réconfort, une reconnaissance, un encouragement pour chacun. Le groupe, comme lieu d'appartenance et de contenant sécurisant, peut soutenir les ressources de chacun, peut aider à se dépasser et être un support pour vivre une expérience transpersonnelle (tout ce qui est au-delà de soi).
- Groupe = lieu d'apprentissage
Nous apprenons tous des expériences et partages des autres. Ainsi, je peux faire l'expérience de ne pas être le seul à avoir certaines blessures, à ressentir telle ou telle émotion. Le groupe peut être témoin des choix et développements des uns et des autres et chacun peut avoir son propre chemin éclairé par l'expérience des autres dans le groupe.



LA ROUE DE LA PCI



===== >>>>>

La roue de la PCI tourne sur un axe : celui de la Vie qui est faite d'expériences en relation où nous interrompons et reprenons notre expansion.

Quand je fais une expérience d'expansion, j'accueille en sécurité les vagues de la vie, j'intègre ce qui est vrai pour moi, je vais vers plus de Soi, plus de liberté d'être dans ma vie, je me permets d'être plus pleinement qui je suis.

CONTEXTE HISTORIQUE DE LA PCI

La PCI a été créée par Jack Lee Rosenberg fin des années 60 en Californie et s'inscrit dans le courant des Psychologies Humanistes (Rogers, Maslow).

Jack Lee Rosenberg, né en 1932, est psychologue et s'est d'abord formé à la Gestalt-thérapie de Fritz Pearls pour devenir lui-même formateur en Gestalt.

Ensuite il a suivi des formations chez Phil Cucuruto, un élève de Reich et a commencé à élargir de plus en plus les concepts centraux de la Gestalt au champ du somatique.

Il a ainsi développé la « Gestalt Body Psychotherapy » en reprenant 3 concepts de ses expériences psychocorporelles :

- l'approche énergétique
- l'importance de la sexualité pour le bien-être général
- le modèle des cuirasses de Reich et son concept des styles défensifs

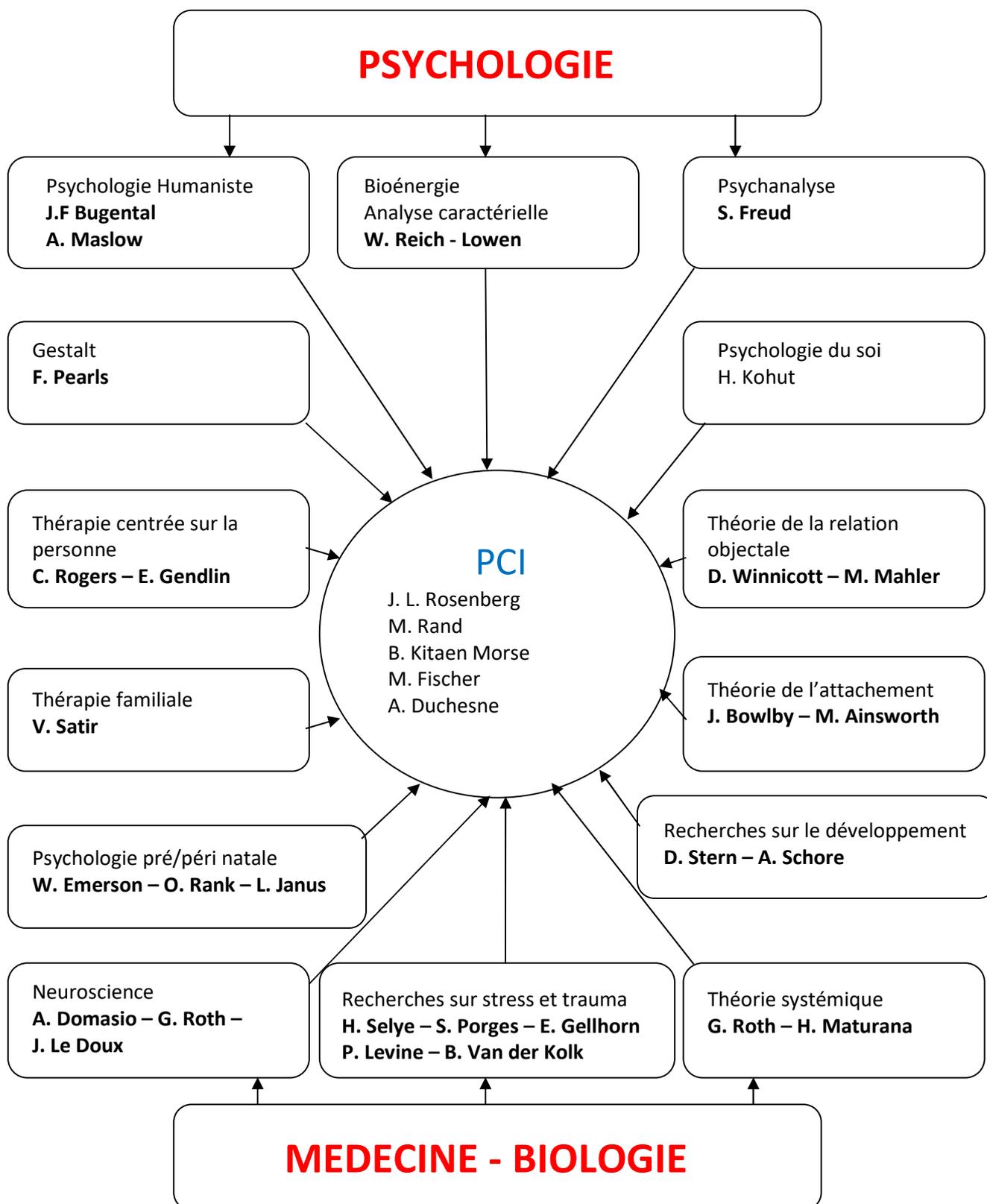
Suite à une résistance de plus en plus importante de ses collègues au Gestalt Institute de San Francisco, il a développé sa propre méthode en l'appelant « Integrative Body Psychotherapy ».

A partir de ses contacts personnels avec la théorie de la relation d'objet chez Vicki Hamilton, élève de Winnicott ainsi que de ses contacts avec la psychanalyse, il a intégré la théorie de la relation objectale ainsi que la théorie du transfert dans sa conception théorique.

La Psychologie Corporelle Intégrative (PCI) intègre dans sa démarche certains outils de différentes approches thérapeutiques :

- Nous y retrouvons des concepts fondamentaux de la psychanalyse de Freud (désir, inconscient, refoulement, transfert, travail sur les rêves...), de Lacan (le grand Autre, l'inconscient structuré comme un langage...), de Jung (anima-animus, inconscient collectif, travail sur les rêves, dimension de l'esprit...).
- La psychologie du Soi de Kohut : le patient a besoin d'une vraie personne pour vivre une expérience relationnelle différente du passé, plus sécurisée et guérissante.
- Certaines approches humanistes :
 - La Gestalt de Perls (qui met l'accent sur la prise de conscience de ce qui se passe dans le processus relationnel ici-maintenant).
 - Le Focussing de Gendlin (comment un être humain se met à l'écoute de son expérience ressentie : cela commence par les sensations corporelles).
 - L'approche empathique de Rogers (le patient a besoin de se sentir vu, entendu, reconnu par quelqu'un qui lui renvoie un miroir de son expérience émotionnelle).
 - La théorie de l'attachement sécurisée de Bowlby.
- Des approches psychocorporelles :
 - La bioénergie de Reich (le corps est au centre du processus de développement et de guérison de la personne ; la santé mentale est liée à la capacité orgasmique de la personne et la souffrance aux tensions dans le corps)
 - et de Lowen (qui a fondé l'Institut pour l'Analyse Bioénergétique)
- Les disciplines favorisant une meilleure conscience corporelle (techniques corporelles de détente, de respiration, d'ouverture et de soutien de la vitalité, yoga,...).

La PCI s'est développée en Europe : en Allemagne, Suisse, Autriche et Belgique.



LES 9 CONCEPTS DE BASE DE LA PCI

1. Toutes les expériences de vie sont enregistrées dans notre corps.

▪ Passé :

Nous portons la mémoire des expériences passées.

Ce sont des mémoires cellulaires.

Les expériences vécues ont laissé des empreintes dans notre organisme.

Le passé (bagage génétique et les premières expériences relationnelles) nous prédispose à réagir d'une certaine façon.

▪ Présent :

Nous pouvons modifier les schémas (patterns) inscrits dans le passé à partir d'expériences relationnelles différentes vécues avec présence.

Notre organisme enregistre alors de nouvelles mémoires.

La répétition de la nouvelle expérience renforce la nouvelle empreinte et permet à l'organisme de se réorganiser d'une façon plus efficace pour son bien-être.

2. L'expérience de Soi est une expérience de continuité, d'identité et de bien-être ressentie dans le corps.

▪ Je ne suis pas :

- une idée de qui je suis
- ce que je fais
- mon rôle
- mes émotions, j'ai des émotions
- mon statut, ...

▪ Je suis mon expérience d'être vivant, de ressentir ce qui est ici maintenant.

▪ Mon expérience de bien-être vient de mon ouverture à ressentir ce qui est sans le combattre : joie, excitation, peine, douleur, plaisir...

▪ Lorsque l'on vit une expérience émotive, corporelle intense, on ne se demande pas qui on est, on sent que l'on est.

3. La conscience corporelle amène la transformation de l'expérience et l'augmentation de la vitalité.

- La conscience de son expérience corporelle permet à la personne de ressentir les effets de son mode de gestion de son expérience. Cette expérience ressentie est le moteur qui pousse l'organisme à trouver, avec les bonnes conditions, un autre

mode de gestion plus efficace et satisfaisant. Plus que la volonté, le ressenti est un moteur puissant qui pousse notre organisme à réagir de façon optimale.

- L'expérience de la vitalité vient de la connexion au corps. On peut se sentir vivant tout en étant fatigué. La vitalité et l'énergie sont deux expériences différentes :
 - La VITALITÉ est la conscience de la circulation des sensations dans son corps
 - L'ÉNERGIE est la quantité de kilojoules disponibles pour s'activer

4. Les blessures ont été vécues en relation, c'est en relation qu'elles peuvent être guéries.

- Nous sommes des êtres relationnels. Nous sommes les mammifères les plus longuement dépendants de nos parents. Notre code génétique porte les renforcements nécessaires pour stimuler et renforcer le comportement de maternage. Le lien nous soutient dans notre développement et ce sont justement ces blessures de lien qui vont influencer négativement notre développement.
- Ces blessures ne peuvent être réparées qu'à travers de nouvelles expériences relationnelles positives en conjonction avec les ressources innées de la personne.

5. La PCI est une thérapie relationnelle

L'un des outils principaux du processus thérapeutique en PCI est la relation entre le client et le thérapeute. La personne qui vient chercher de l'aide a besoin de rencontrer une vraie personne avec laquelle elle fera une expérience de rencontre significative, différente de son passé.

Le thérapeute s'engage à être présent et disponible pour cette rencontre.

Il existe une différence entre :

- Enseignement des habiletés, transmettre un savoir
- Avoir une relation d'aide : accompagnement de la personne dans son exploration intérieure avec une présence soutenante
- Mener une psychothérapie : implication dans une expérience relationnelle au cours de laquelle la personne explore et revit des expériences passées d'une façon différente grâce au lien thérapeutique qui favorise aussi des expériences relationnelles différentes dans le présent. Aptitude à gérer le transfert et le contre-transfert, à accompagner au travers de la relation, la restructuration psychique au niveau de la gestion des émotions

- 6. En PCI, nous revenons toujours au corps, c'est le lieu principal d'intervention.**
 - Le corps est le lieu des mémoires des expériences passées, le lieu d'enregistrement des expériences présentes et la base qui influencera les réactions aux expériences futures.
 - Le corps est le baromètre de l'expérience au-delà des contenus, des croyances et de la volonté.

- 7. Après la présence et la frontière, la respiration est un outil important pour aider à monter la charge et rendre visibles les contrastes.**
 - La respiration est la source première du maintien et de l'expansion de la vie.

- 8. Par l'ouverture du corps et le fait de nommer l'expérience, le bien-être peut se développer.**
 - Le bien-être est dépendant de la libre circulation des sensations et des émotions.

- 9. Le thérapeute en PCI doit apprendre à favoriser et soutenir l'expérience de bien-être**
 - Nous ne mettons pas l'accent sur les problèmes, mais sur le processus de l'expérience.
 - Notre organisme ne peut jamais tolérer de ressentir plus de souffrances et de malaises qu'il ne peut tolérer de bien-être.
 - Notre organisme a besoin de s'appuyer sur le bien-être pour sortir des réflexes de survie et développer un sentiment de soi plus fort.
C'est à partir du Soi plus fort que l'on peut enfin affronter les émotions et sensations menaçantes du passé et du présent sans se réfugier dans les réflexes de protection.

LES OUTILS DE BASE DE LA PCI

I. Conscience corporelle et Présence

Expériences :

1. Exercice de respiration avec techniques d'auto-ouverture :

- Quelle est mon expérience ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?
- Quel est mon niveau de vitalité (0 – 10) ?
Avant/après les TAO ?
Au quotidien ?

2. Mouvement de l'attention :

Qu'est-ce que je découvre de mon expérience ?

3. Exercice de présence en relation :

- **Contact visuel**
Quelle est mon expérience ?
- **Contact visuel et physique**
Quelle est mon expérience ?
- **Nommer en étant contact physique et en se regardant**
Quelle est mon expérience ?
- **Présence en mouvement**
Quelle est mon expérience ?

4. Analogie de la maison :

Nous pouvons comparer notre organisme à une maison que nous habitons. En relation, nous pouvons porter notre attention vers l'autre, un peu à l'image de l'aigle qui vise sa proie. Cela peut être envahissant pour l'autre. Nous dirons qu'on est « au balcon ». Nous pouvons aussi être en retrait de ce qui se passe, se tenir à distance, être à distance de l'autre. Nous dirons qu'on est « dans le salon ». Enfin, nous pouvons être « à la fenêtre » : dans ce cas nous sommes à la fois présent à nous-même, car bien à l'intérieur de notre maison, et présent à l'autre, car nous le voyons à travers la fenêtre.

Où suis-je le plus souvent ?

Au balcon _____ à la fenêtre _____ au salon _____

NB : réflexes appris pour gérer nos enjeux relationnels.

Théorie :

Définition de la conscience corporelle

C'est la conscience de ce que je ressens dans mon corps. Elle ramène l'attention à l'expérience vécue dans le corps, à ce que je vis ici maintenant. La respiration et le mouvement en sont les vecteurs principaux.

Dans notre quotidien, nous nous positionnons souvent en fonction des autres (de leur regard, leur jugement, leurs attentes, de la mode, la pub...). La conscience corporelle permet de revenir en contact avec soi-même, de remettre le focus sur soi, de retrouver son centre de gravité, sa boussole intérieure. Je me permets de sentir ce qui est bon ou pas pour moi, je recontacte mes besoins.

La conscience de son expérience corporelle permet à la personne de ressentir les effets de son mode de gestion de son expérience. Cette expérience ressentie est le moteur qui pousse l'organisme à trouver, avec les bonnes conditions, un autre mode de gestion plus efficace et satisfaisant. Plus que la volonté, le ressenti est un moteur puissant qui pousse notre organisme à réagir de façon optimale.

La Vitalité

C'est une expérience ressentie dans tout le corps d'une libre circulation d'énergie (ex : chaleur, fourmillement...). Il est fréquent que l'énergie soit bloquée et localisée à un endroit (ex : la tête en étudiant trop longtemps).

Aperçu de la dimension psychocorporelle en PCI :

Parfois je ressens des tensions, des crispations, des douleurs dans mon corps ; ma respiration peut ne pas être fluide. Mes muscles, mes tendons, ma posture sont le reflet de la manière dont je me suis adapté dans la vie afin d'être vu, entendu, reconnu dans mes besoins essentiels (matériels et affectifs). En particulier, comme enfant, je dépendais de la relation à mes parents (ou d'autres personnes significatives). C'est en relation, que je suis venu à l'existence mais aussi (les parents étant bien sûr imparfaits, et heureusement...) que j'ai fait l'expérience de blessures et développé des modes de comportements défensifs (exemple : être sauveur ou au contraire être méfiant). Ces comportements s'inscrivent, comme une empreinte, dans le corps (postures, tensions musculaires) sous la forme d'une cuirasse musculaire et posturale.

Définition de la Présence :

C'est la capacité de porter une attention soutenue à son expérience quelle qu'elle soit. C'est la conscience de ce qui se passe pour moi ici-maintenant.

Il peut y avoir plusieurs stimulations en même temps et mon attention se promène de façon sélective selon l'importance que je veux accorder à un aspect ou l'autre de mon expérience.

En ce sens, la présence comprend un mouvement de mon attention entre plusieurs aspects de mon expérience, incluant mon expérience en relation s'il y a lieu.

La présence est une habileté essentielle au changement. Elle permet l'enregistrement de l'expérience dans le corps et la conscience. La nouvelle expérience ainsi enregistrée élargit le champ de références de la personne et des réponses possibles.

Caractéristiques de la présence :

- Regard clair
- Yeux vivants
- Présence énergétique dans le regard, il y a quelqu'un
- Couleur de peau plus vivante
- Rencontre énergétique dans le contact
- Capacité de réaction instantanée à tout changement

Trois outils pour favoriser ma présence :

- Je porte attention à mes sensations corporelles
- Je nomme pour maintenir ma présence
- Je respire pour soutenir ma présence

Qu'est-ce que j'apprends sur ma présence ? Ma présence en relation ?

Mon niveau habituel de présence dans ma vie quotidienne :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

II. Respiration

Expériences :

Exploration de mon schéma respiratoire.

Qu'est-ce que je retiens ?

- Mon mode habituel (couché, debout, assis) :

- Comment je ressens la respiration abdominale ?

- Comment je ressens la respiration thoracique ?

- Comment je ressens la respiration complète ?

Qu'est-ce que j'explore lorsque je respire avec mon ventre et mon thorax ce qui entrainer un mouvement au niveau du bassin et de la nuque ?

Théorie

La respiration est une fonction vitale. La vie commence par une première inspiration et elle finit avec une absence de respiration. Elle est la première fonction corporelle affectée par le stress (les gens retiennent leur souffle) même de manière chronique.

Ma capacité respiratoire est notamment liée à ma capacité musculaire. Un muscle dans mon corps peut se contracter ou se relâcher. Il peut également, en cas de stress, tension, se tendre. Il se contracte donc légèrement et garde cette contraction durant plusieurs minutes, heures, jours...ou tout une vie.

Plus un muscle reste tendu, plus il perd de sa capacité à se relâcher! Un état de tension devient donc une nouvelle habitude. Seule la conscience corporelle peut m'aider à réaliser ces tensions.

Physiologie de la respiration : voir annexe.

Modes de respiration :

- **Respiration abdominale :**
 - Amène (et est le reflet de) la détente, le repos, la récupération (sous dépendance du SN autonome parasympathique)
 - Stimule le parasympathique qui procure le calme et favorise l'expansion
 - Permet également de répartir la charge
 - Obéit au mouvement naturel du diaphragme qui agit comme un piston qui écarte les côtes et crée un gonflement de l'abdomen.

- **Respiration thoracique :**
 - Stimule (et est le reflet de) la survie, l'urgence, la fuite, l'attaque (sous dépendance du SNA orthosympathique)
 - Stimule le sympathique
 - Permet de faire monter la charge en mettant l'accent sur l'inspiration
 - Permet d'ouvrir les bandeaux dans le corps.

- **Respiration complète :**
 - Stimule (et est le reflet de) l'équilibre, la vitalité (énergie qui circule de manière fluide dans tout le corps qui est ouvert).

- **Remarque :**
 - Respirer par la bouche :
 - Permet de faire entrer plus d'air
 - Permet aussi de boycotter le schéma respiratoire habituel
 - Permet de diminuer le contrôle de la personne

Expérience avec les frontières après montée de charge

- Quelle est ma frontière après une montée de charge ? Comment est-ce que je la ressens énergétiquement ?
- Qu'est-ce que cela change dans mes besoins relationnels (être en lien et séparé) ?

Expérience avec les frontières dans le processus relationnel

Quelle est mon expérience dans mon organisme quand :

- Je respire les yeux fermés
- Je rencontre mon partenaire
- Je me nomme
- J'écoute mon partenaire
- Sans la frontière et avec la frontière => mise en page ?

Explorer les frontières avec messages internes et externes

- Quels sont les messages
 - Internes que je me donne
 - Externes que j'adresse à mon partenaire
- Qu'est-ce que je découvre de moi en relation : mes réflexes, mes peurs et mes besoins.

3. Théorie :

Frontière du SOI

Définition :

C'est le lieu de résidence du SOI, les bornes énergétiques du SOI.

C'est l'espace physique, intellectuel, émotif, psychologique, spirituel et énergétique propre à chacun.

La frontière du SOI est le sentiment (l'expérience ou la conscience) que le SOI, tout en étant séparé du monde est en relation d'harmonie avec lui.

Le travail avec les frontières permet à la personne :

- D’avoir une expérience de soi à l’intérieur d’un espace qu’elle délimite et s’approprie
- De se centrer pour être plus présent à soi
- De relâcher lorsqu’il y a de l’intensité et que la personne se contracte
- De la vivre comme un contenant sécurisant à son expérience
- De sentir une assise, une force intérieure, son énergie vitale
- De mieux sentir ses besoins et d’en prendre soin
- De se sentir autonome, séparé de l’autre ET en relation
- D’identifier les blessures et les modes défensifs de la personne

La frontière du Soi est souple afin de pouvoir jouer dans la relation avec mes besoins d’autonomie (être séparé) et mes besoins de relation (accueillir les autres, être en lien).

Une frontière défensive est un substitut rigide aux frontières flexibles du Soi qu’on a développé pour répondre à des reflets inadéquats et ou à des traumatismes émotionnels survenus tôt dans la vie.

Ainsi, une personne qui se sent menacée a tendance à se réfugier derrière une frontière défensive et rigide pour protéger son sentiment de Soi (enjeu d’envahissement).

Certaines personnes ont une frontière floue ou absente. Elles ont peu conscience de leur espace (enjeu d’abandon ou dissociation).

4. Différentes expériences de frontières et leurs effets en interaction

1. Ligne devant

<u>Expérience :</u>				
	<u>Corps</u>			
	<u>Respiration</u>			
	<u>Relation</u>			



	<u>Contact visuel</u>			
	<u>Vitalité</u>			

2. Frontières inégales

<u>Expérience :</u>				
	<u>Corps</u>			
	<u>Respiration</u>			
	<u>Relation</u>			
	<u>Contact visuel</u>			
	<u>Vitalité</u>			

3. Frontières ouvertes (à l'avant, à l'arrière)

<u>Expérience :</u>				
	<u>Corps</u>			
	<u>Respiration</u>			



	<u>Relation</u>			
	<u>Contact visuel</u>			
	<u>Vitalité</u>			

4. Frontières avec recoupement (dessus-dessous)

<u>Expérience :</u>				
	<u>Corps</u>			
	<u>Respiration</u>			
	<u>Relation</u>			
	<u>Contact visuel</u>			
	<u>Vitalité</u>			

5. Frontière commune

<u>Expérience :</u>				
	<u>Corps</u>			



	<u>Respiration</u>			
	<u>Relation</u>			
	<u>Contact visuel</u>			
	<u>Vitalité</u>			

6. Frontières séparées avec lien

<u>Expérience :</u>				
	<u>Corps</u>			
	<u>Respiration</u>			
	<u>Relation</u>			
	<u>Contact visuel</u>			
	<u>Vitalité</u>			

Mes apprentissages en lien avec ma vie de tous les jours

Comment est-ce que je retrouve ces enjeux ?

- De présence à moi
- De présence en relation
- De distance énergétique dans mon regard
- De frontière dans ma vie et particulièrement dans mes relations intimes.

Comment est-ce que j'utilise ma respiration ?

IV. Le journal

Les bienfaits d'un journal personnel

Les bienfaits d'ordre thérapeutique et créatif de la technique du « nouveau journal »
Les avantages les plus fréquemment mentionnés sont :

- Une libération salutaire des émotions et des tensions... un lieu pour développer son propre conseiller, pour clarifier ses buts et pour prendre des décisions... une façon de se nourrir soi-même d'amitié et d'acceptation de soi... un endroit non menaçant pour résoudre ses conflits interpersonnels et développer sa propre capacité à l'intimité... un chemin vers la conscience de soi et la connaissance de soi... un endroit pour pratiquer de nouveaux comportements... une technique pour focaliser ses énergies sur ses priorités immédiates... une façon d'organiser son temps et d'en gagner... un lieu pour trouver des solutions créatives à ses problèmes... un aide-mémoire... un moyen d'acquérir son identité personnelle... une façon de goûter et de profiter de la solitude... un guide pour voir clair en temps de crise ou lors de périodes de changement... un outil pour découvrir son chemin et assumer la responsabilité dans la conduite de sa vie... un moyen d'accélérer et de compléter une psychothérapie...

- Un endroit où développer des outils d'expression personnelle... un moyen de transformer des introjections négatives en énergie positive... une façon d'acquérir une meilleure perspective sur ses émotions et de résoudre les problèmes du passé... un moyen de rester en contact avec la continuité et les rythmes de sa vie... un lieu pour consigner les intuitions significatives... une façon de conserver l'histoire personnelle et familiale... un endroit paisible pour se détendre et se récréer... une technique pour libérer son intuition et son imagination...
- Une façon d'apprendre à faire confiance à la vie... un moyen d'expérimenter les valeurs humaines essentielles qui lient les gens entre eux... un lieu pour noter et comprendre ses rêves... une façon de devenir son propre guide ... un espace pour célébrer le processus de la vie... un chemin vers la paix spirituelle... un cahier de travail pour l'écriture libre et le dessin... un endroit où on peut sans danger prendre des risques intellectuels et créatifs... un livre de référence pour de futurs projets... un moyen de découvrir la joie dans le contexte de sa vie...

De Tristine Rainer, « The New Diary », Tarcher, Los Angeles. Traduit par Pierre Girard et Anne Gagnon.

V. Les Miroirs

Comme dit précédemment, en PCI, le thérapeute va se positionner comme une personne et cette personne est une personne écoutante.

La spécificité de la PCI est de se focaliser non pas sur le contenu de ce que dit la personne mais avant tout sur son langage corporel, sur sa vitalité, sur les changements de tonus, de posture qui apparaissent dans son corps.

L'objectif est de soutenir la personne dans le développement de son SOI qui est unique.

Nous utilisons plusieurs types de reflets et de miroirs. A ce stade de la formation, nous utilisons des reflets et miroirs simples.

Il s'agit d'être présent et à l'écoute de l'autre, et de dire ce que je vois et ce que j'entends.

Je vois...
J'entends...

L'adéquation du reflet à ce que la personne vit est très importante :

- Un reflet exagéré donne à la personne l'impression qu'elle n'est pas assez et pas à la hauteur (car elle ne se sent pas à l'intérieur aussi bien que le reflet qu'on lui donne).
- Un reflet critique donne à la personne le sentiment d'être inadéquat, défectueux, non aimable.
- Un reflet « à côté de la plaque » ne correspond pas non plus à son sentiment intérieur et elle va éprouver de la solitude.
- Pas de reflet équivaut à ne pas exister pour l'autre.
- Un reflet adéquat lui donnera la sensation d'être vue, entendue et reconnue comme elle est, qu'elle est soutenue dans ce qu'elle vit ; un reflet adéquat va dans le sens de l'expansion de son Soi.

Annexe : La respiration

Généralités

Au sujet de la respiration.

Nos habitudes respiratoires proviennent le plus souvent de nos réflexes de survie qui nous empêchent de percevoir et de sentir la réalité de nos blessures et de nos peurs profondément enfouies. Ces schémas d'adaptation psychosomatique sont maintenus par un manque de conscience corporelle.

Une respiration superficielle peut restreindre notre vitalité et notre liberté à nous vivre pleinement. La conscience corporelle de notre expérience, de nos sensations, le mouvement, les techniques d'ouverture, les positions de stress, différentes méthodes de relaxation représentent des moyens pouvant nous soutenir à retrouver une respiration naturelle, une respiration qui est en harmonie avec les lois physiologiques et psychologiques du corps et de l'esprit. La respiration favorise la santé globale. Elle améliore le fonctionnement et l'efficacité de notre cœur, de nos poumons et des autres organes et systèmes internes. La respiration permet également de maintenir l'équilibre dans nos émotions et notre psyché.

Certains affirment que respirer, c'est vivre, respirer pleinement, c'est vivre pleinement. Quand nous inspirons pleinement, nous nous remplissons d'énergie vitale et quand nous expirons, nous vidons l'air vicié pour rendre notre organisme disponible à une nouvelle respiration, à une nouvelle expérience. On pourrait ajouter que la respiration permet d'actualiser tout la gamme de notre potentiel de vitalité dans tout ce que nous percevons, ressentons, pensons et faisons.

Retrouver sa respiration naturelle ne se fait pas à travers des techniques à maîtriser par la seule force de la volonté mais plutôt à travers une expérience d'expansion nous permettant d'explorer notre réalité psychocorporelle, voie privilégiée de notre ressenti.

Il s'agit d'arriver à trouver des conditions qui vont nous permettre de « faire respirer plus naturellement notre perception étreinée de nous-mêmes et notre armure caractérielle afin de pouvoir nous vivre plus pleinement ».

L'anatomie de la respiration

La respiration comporte deux phases : l'inspiration et l'expiration

- L'inspiration, le mouvement qui permet à l'air d'entrer dans les poumons
- L'expiration, le mouvement qui permet aux gaz de sortir des poumons

Nombre de respirations par minute :

- Pendant la vie, éveillé 12 – 14 fois/minute
- Pendant le sommeil 6 – 8 fois/minute
- Un stress peut faire monter à 100 fois/minute

La respiration s'effectue principalement dans la cage thoracique sous l'action des muscles inspiratoires et expiratoires. Les côtes délimitent le haut et les côtés de la cage et le diaphragme, un grand muscle plat « rayonné » en forme de dôme ou de coupole en délimite le bas.

A l'intérieur de cette cage se trouvent le cœur et les poumons. Les poumons sont composés de lobes, trois à droite et deux à gauche. Les lobes sont constitués d'un labyrinthe spongieux de bronches. Les poumons sont recouverts par la plèvre, une membrane composée de deux feuillets qui tapissent l'intérieur des côtes.

En portant attention à notre respiration, on observe notre cage thoracique se dilater et se rétracter, un peu comme un soufflet.

Pendant l'inspiration, le diaphragme se contracte, s'abaisse et s'aplatit, les muscles intercostaux externes se contractent et s'étirent. Ces derniers permettent aux côtes de se soulever et au sternum de se déplacer légèrement vers l'avant et le haut par le fait même, la hauteur de la cage thoracique augmente. Le diamètre du thorax augmente également autant dans sa largeur que dans sa profondeur de par la position et l'incurvation des côtes. L'augmentation des dimensions du thorax durant l'inspiration étirent les poumons et entraînent un accroissement du volume intra-pulmonaire. La différence de pression intra-pulmonaire et extra-pulmonaire entraîne un écoulement d'air dans les poumons.

Avec des inspirations profondes ou forcées, d'autres muscles s'activent et augmentent la capacité du thorax : les scalènes, les sterno-cléido-mastoïdiens et le petit pectoral. Des

muscles érecteurs de la colonne contribuent également à augmenter le volume de la cage thoracique.

Pendant l'expiration, qui est un processus passif qui repose plus sur l'élasticité des poumons que sur la contraction musculaire, les muscles inspiratoires se relâchent, la cage thoracique s'abaisse, le sternum redescend, les poumons se rétractent et le diaphragme remonte et se détend, récupérant ainsi sa forme de coupole. Le volume thoracique diminue, les alvéoles sont comprimées et l'air vicié est rejeté. L'expiration forcée est un processus actif qui est déclenché par la contraction des muscles de la paroi abdominale, soit principalement l'oblique externe, l'oblique interne et le transverse.

La contraction de ces muscles :

- Accroît la poussée des organes abdominaux contre le diaphragme
- Abaisse la cage thoracique

D'autres muscles contribuent à abaisser la cage et diminuer le volume thoracique, soit les muscles intercostaux internes, le grand dorsal et le carré des lombes.

Les différentes phases de la respiration

On observe trois phases dans la respiration :

- Phase diaphragmatique
- Phase thoracique
- Phase claviculaire

Différents facteurs influencent la qualité de notre respiration et son rythme :

- Est-ce que je suis en position allongée, assise, debout ?
- Suis-je détendu, actif, préoccupé, stressé ?
- Quel est mon état d'esprit ? Fragmenté, ouvert, en expansion, excité ?
- Comment est ma respiration ? Lente, rapide, saccadée, superficielle, profonde ?

Dans la respiration profonde, comme la respiration complète du yoga par exemple, la première phase de la respiration s'amorce par une contraction du diaphragme qui s'abaisse, s'ensuit une légère expansion des côtes inférieures et l'abdomen ressort vers l'avant. Cette première phase permet d'oxygéner la partie inférieure des poumons. Dans la phase thoracique, le milieu des poumons se gonfle et entraîne l'expansion de la poitrine. L'inspiration se termine avec l'arrivée de l'air dans la partie supérieure des poumons et un léger mouvement d'élévation des clavicules, c'est la phase claviculaire.

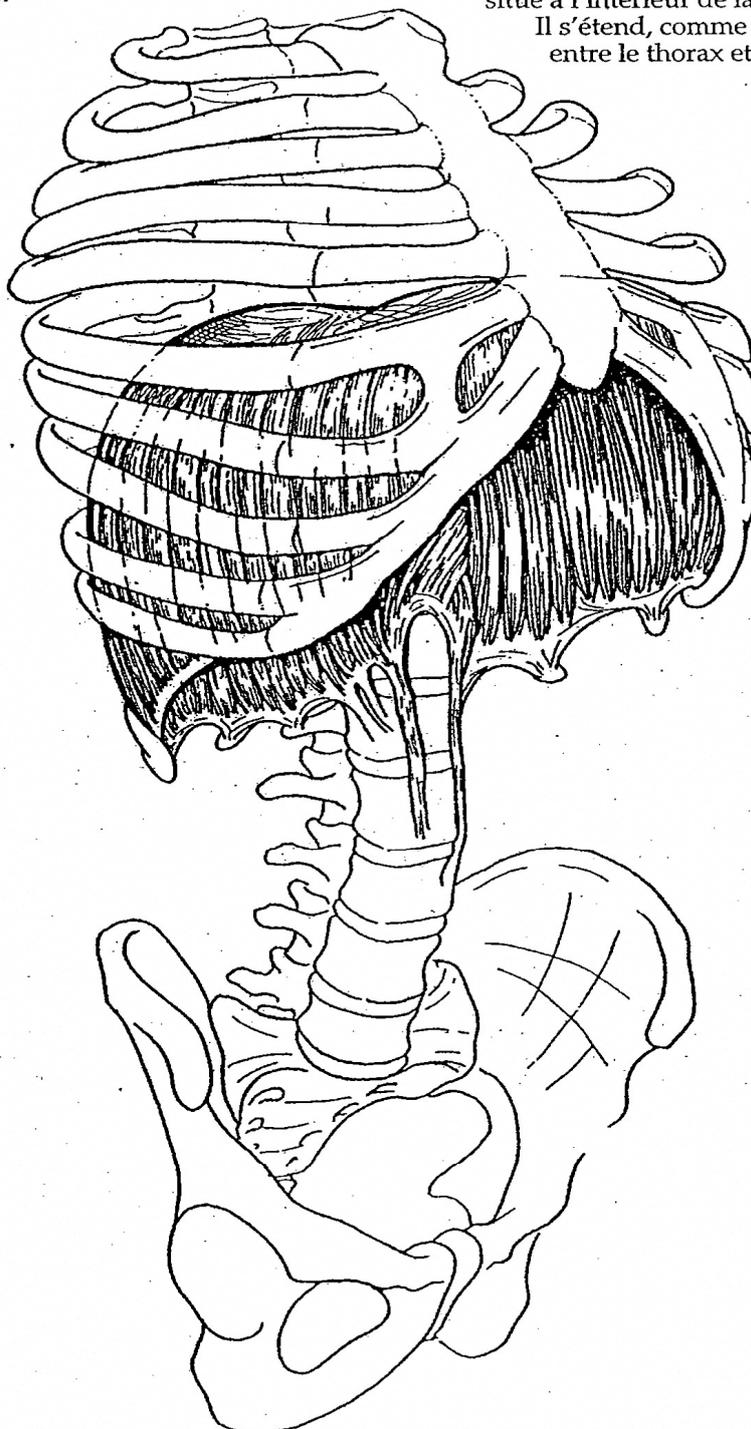
Une majorité des gens respire avec les phases thoracique et claviculaire et très peu avec la phase diaphragmatique, ce qui entraîne moins d'oxygénation dans les parties les plus profondes de nos poumons, là où la plus grande partie de notre sang attend l'oxygénation.

Document préparé par André Duchesne et Ginette Lépine – Tout droit réservé IPCI-Montréal



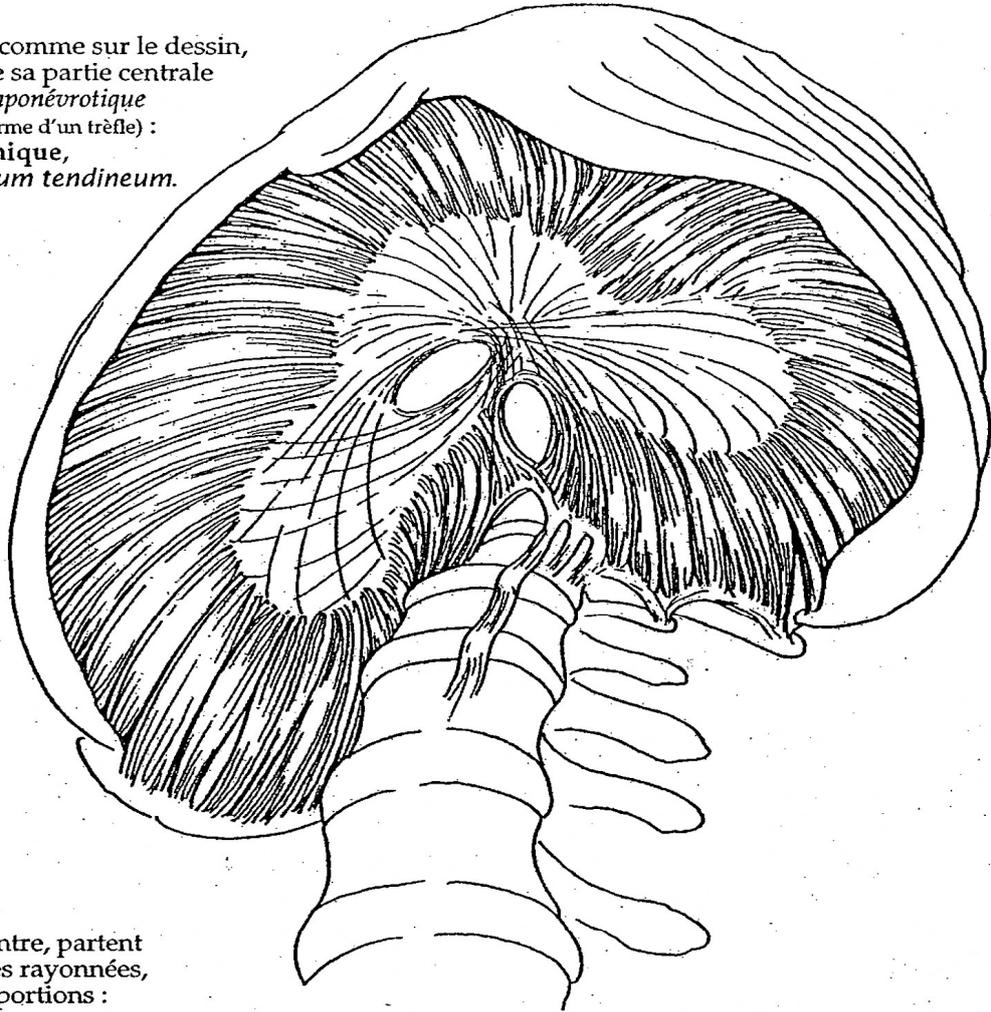
le diaphragme *diaphragma*

C'est un grand muscle plat, « rayonné »,
situé à l'intérieur de la cage thoracique.
Il s'étend, comme une coupole,
entre le thorax et l'abdomen.





Vu de dessus,
ou de dessous comme sur le dessin,
on observe que sa partie centrale
est une *plaque aponévrotique*
(qui a un peu la forme d'un trèfle) :
le centre phrénique,
centrum tendineum.



De ce centre, partent
des fibres rayonnées,
en trois portions :

- les *fibres sternales, pars sternalis*, s'attachent sur l'*appendice xiphoïde* (face profonde) ;
- les *fibres costales, pars costalis*, s'attachent sur les *cartilages costaux* et côtes n^{os} 7 à 12 (face profonde). Les fibres s'engrènent avec celles du muscle transverse ;
- les *fibres vertébrales, pars lumbalis*, s'attachent sur les *vertèbres lombaires* par deux « piliers » de chaque côté :
 - piliers internes sur les *corps des vertèbres*, de L1 à L4 à droite, de L1 à L3 à gauche,
 - piliers externes sur des *arcades fibreuses* qui enjambent deux muscles :
 - l'arcade du *psaos, arcuatum mediale*, va du corps de L5 à l'*apophyse transverse* de L5,
 - l'arcade du *carré des lombes, arcuatum laterale*, va de l'*apophyse transverse* de L5 à la douzième côte.

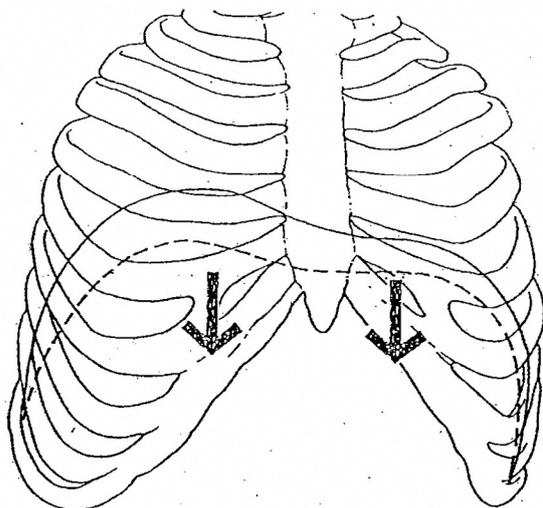
Le diaphragme est percé par des orifices
qui laissent passage à des vaisseaux (artère aorte, veine cave, grande veine azygos), à des nerfs, à l'œsophage.

Son action :
c'est surtout le principal muscle *inspirateur*

inn. : nerfs phréniques (C3-C5).

le caisson abdominal

comment le diaphragme et les abdominaux interviennent dans la respiration



À l'inspiration :

La contraction du diaphragme entraîne un *abaissement du centre phrénique*, ce qui amène une *augmentation verticale du volume thoracique*. Celle-ci se transmet, par l'intermédiaire des plèvres, aux poumons.

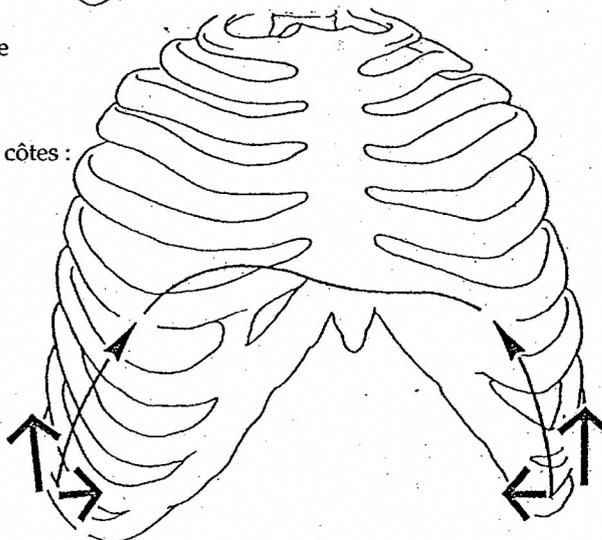
Il y a ainsi création d'une *pression négative intra-pulmonaire* et d'un appel d'air qui provoque l'*inspiration*.

La respiration courante se fait suivant ce mécanisme et elle est presque entièrement effectuée par le diaphragme.

Mais l'abaissement du centre phrénique peut être freiné par différentes forces.

Ce dernier devient alors point fixe et le diaphragme devient élévateur des côtes :

- par la direction de ses fibres, obliques en haut (et en dedans)
- et, indirectement, par la poussée de l'abdomen, qui, comprimé en hauteur, se déforme en largeur.



À l'expiration :

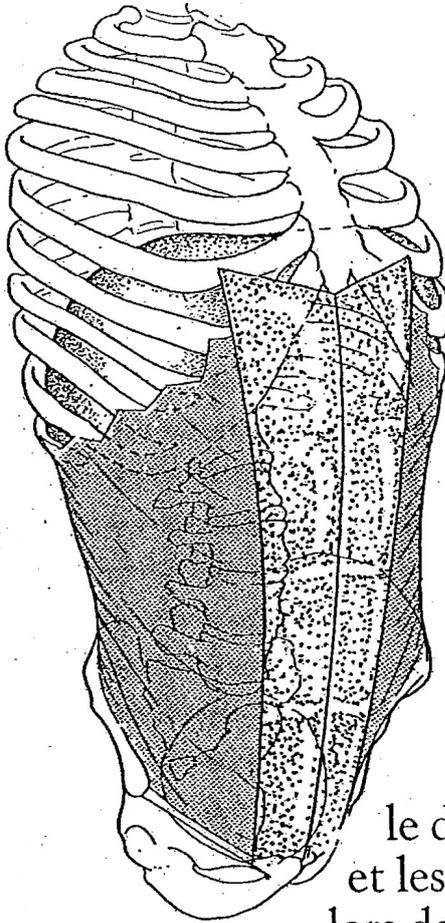
L'expiration de repos est faite par le *retour élastique du tissu pulmonaire*, que l'inspiration avait mis en étirement.

Le « retour » du poumon crée une *pression intra-thoracique*, donc une expiration de l'air hors des poumons, qui ne vide cependant pas complètement ces derniers. Une expiration plus forte (dite « forcée ») est l'œuvre des *muscles expirateurs*, en particulier les muscles abdominaux, qui agissent de deux manières :

- ils repoussent l'abdomen vers le haut, vers le thorax,
- ils abaissent la cage thoracique.

Ce faisant, ils amènent une *augmentation de la pression intra-thoracique*, qui vide encore davantage les poumons.

Un volume d'air subsiste toutefois en permanence, quelle que soit l'importance de cette expiration « forcée ». Il est appelé *volume résiduel*.



le caisson abdominal

C'est l'ensemble des éléments qui limitent les viscères abdominaux :

- en haut : le diaphragme, les dernières côtes et derniers cartilages costaux, le sternum ;
- en arrière : les vertèbres lombaires ;
- sur les côtés et en avant : les muscles abdominaux ;
- en bas : le bassin et le diaphragme musculaire pelvien.

le diaphragme et les abdominaux lors de la respiration

Les deux grandes parties du tronc, thorax et abdomen, sont mécaniquement différentes :

- l'abdomen peut être comparé à un *caisson de liquide*, déformable et incompressible ;
- le thorax peut être comparé à un *caisson d'air gazeux*, déformable et compressible.

Le diaphragme se trouve comme une *ventouse* qui se meut entre ces deux caissons ; son action se combine, entre autres, avec celle des muscles abdominaux.

Ces muscles participent ainsi aux changements de pression et aux déformations des deux caissons dans de multiples actions telles que la respiration, la voix, le cri, la toux, la défécation, l'expulsion lors de l'accouchement, le hoquet.

