



Séminaire

Hélène Delvas

*Psychologue clinicienne, Psychanalyste Jungienne,
Psychothérapeute, praticienne EMDR*

Inscriptions et renseignements

04 42 26 97 16

Site : www.Centre-anti-stress.fr

Lieu : Hôtel Le Pignonnet ***** Aix en Provence



Corps noué, cœur blessé..... ©

Ecoute.



Ecoute

Ton cœur blessé

Ton corps noué,



Ouvre

la porte

au

jaillissement



de la

parole Vraie

Hélène Delvas

*Psychologue clinicienne, Psychanalyste Jungienne,
Praticienne EMDR*



Corps noué, cœur blessé ®

Prendre conscience que la tension musculaire chronique est une prison qui nous empêche de nous exprimer.

Ces tensions que vous retrouver dans la mâchoire, le cou, les épaules, la poitrine, le haut et le bas du dos et les jambes, correspondent à une inhibition des impulsions que vous n'osez pas exprimer et qui prend ses racines dans votre enfance quand vous aviez peur d'être punie verbalement ou physiquement.

Cette menace du rejet ou du retrait parental, va faire que l'enfant pour ne plus souffrir va mettre son corps en sommeil, ce qui supprime en effet la douleur et la peur puisque les impulsions " dangereuses " sont emprisonnées. La survie est assurée mais ce processus s'inscrit dans sa mémoire cellulaire et le contrôle toute sa vie afin de le protéger. C'est cette dissociation du corps et du moi de la personne que l'on retrouve à l'âge adulte que Lowen a développé dans le concept du survivant.

Les schémas de comportements névrotiques se développent en tant que moyens de survie. La thérapie Bioénergétique permet de renoncer à cette stratégie de survie par la prise de conscience des tensions, la relation corps - esprit - cœur et

L'expression des émotions ®

® Comprendre la façon dont les tensions contrôlent le corps, et découvrir....



® Comment et pourquoi elles se sont développées ?

Les émotions refoulées se mettent dans le corps (mémoire cellulaire) qu'elles utilisent comme un réservoir. Ainsi ce déni de l'être va s'exprimer d'une manière malsaine en développant toutes sortes de maux (maladies diverses) qui sont les symptômes du mal de vivre et de la non écoute de soi. Vous allez déprogrammer ce processus négatif en mettant en lumière des schémas et des scénarios répétitifs ®

Découvrir les zones mortes de votre corps représentant les conflits émotionnels refoulés dans l'inconscient, entraînant ainsi une perte d'une partie du Moi

L'émergence par la parole vraie des émotions profondes va vous permettre de retrouver la liberté et la joie de l'enfant enfoui

Sentir enfin la vie du corps et le cœur libéré, s'ouvrir à la joie ®

Mise en situation des participants

a) Faites une petite liste des messages négatifs qui vous conditionnent

Ex : « Je suis toujours malade », Je n'y arriverai jamais » etc. ...

b) Une autre liste comprenant les messages positifs qui:

" Vous permettrons de cheminer vers la guérison."

c) Faites un choix de photos vous représentant dans ce que vous aimez

et ce que vous détestez de votre corps, aux différents âges de la vie

Hélène Delvas

Psychologue clinicienne, Psychanalyste Jungienne,

Psychothérapeute, praticienne EMDR

®