

UNE PSYCHOTHÉRAPIE CORPORELLE PAS COMME LES AUTRES
«LA NEURO-VÉGÉTHÉRAPIE CARACTÉRO-ANALYTIQUE»
ou encore «végétothérapie»

Dès qu'un mal de vivre est identifié et que la décision de prendre les choses en main conduit à la question du choix d'une psychothérapie, la question de l'engagement dans une psychothérapie verbale ou une psychothérapie corporelle se pose.

Pourquoi choisir une psychothérapie corporelle?

Et pourquoi choisir la **végétothérapie caractéro-analytique (ou encore neurovégétothérapie)**.

Tout d'abord voyons ce que la **végétothérapie** n'est pas:

- elle n'a aucun lien avec les végétaux !!! Elle travaille sur le système neuro-végétatif, système qui exprime nos émotions dans le corps.
- elle n'est pas uniquement centrée sur la recherche des émotions pour les émotions.
- elle n'est ni chaotique, ni dangereuse.
- elle ne se pratique pas en groupe.
- elle ne rend pas dépendant.

Ce qu'elle est:

Une méthode de psychanalyse corporelle qui part du corps parce que notre corps contient la mémoire de ce que nous avons vécu. Le corps a un langage si simple que nous oublions de lui prêter attention. Mais son langage est notre réalité quotidienne. Les tensions inconscientes accumulées depuis notre plus jeune âge forment une cuirasse qui empêche notre vitalité de circuler. Il s'en suit des états dépressifs, des maladies physiques ou mentales, un mal de vivre, un sentiment d'impuissance, des problèmes au niveau de la sexualité, une sensation de ne pas être dans sa vie, et chaque obstacle devient insurmontable, etc.

Pourquoi utiliser ce que dit le corps? Depuis que nous existons, notre corps a enregistré sous forme de tensions inconscientes tous les traumas ou peurs que nous avons rencontrés. La végétothérapie est une méthode qui permet d'avoir accès à ce qui s'est passé dans cette partie de notre vie avant que nous sachions parler et nous souvenir consciemment. Par exemple: si nous avons éprouvé une forte peur enfant, immédiatement notre système neuro-végétatif l'a traduit sous forme de sensations physiques désagréables: notre cœur a battu plus fort et plus vite, notre souffle est devenu plus court, nos jambes se sont dérobées, parfois notre vessie s'est relâchée quand ce ne sont pas nos intestins, notre teint est devenu livide ... Puis nous avons oublié cette peur mais notre corps en conserve la mémoire sous forme de tensions inconscientes qui bloquent la libre circulation de l'énergie et prédisposent à des maladies physiques ou psychiques. Ces émotions anciennes ont donc laissé une trace sous forme de tensions inconscientes qui affectent notre vitalité.

Comment en végétothérapie, allons nous débusquer ces tensions? En plus des mots, la végétothérapie écoute les maux du corps qui sont les points d'accroc du canevas de notre être au monde. Des mouvements (ou "actings") bien précis et méthodiques réactivent des sensations anciennes qui sont liées à des remémorations de souvenirs oubliés, d'impressions archaïques, d'émotions, de pensées, et de prises de conscience. Tous les étages : physique, affectif, et conscience réagissent en même temps.

Pourquoi les réactions aux mouvements sont-elles si différents d'une personne à l'autre? Chaque individu a une structure différente, un tempérament différent et un caractère différent. La grossesse, la naissance et la première année sont déterminantes. Si tout se passe sans traumatisme, l'individu est solide et sait jouir de la vie. Si des traumatismes ont eu lieu (ils peuvent être physiques ou psychologiques, tout n'est pas toujours de la «faute» de la mère ...), le foetus, le bébé réagit comme une cellule qui contracte sa membrane quand elle est agressée: il se crispe et crée des tensions au niveau du système neuro-musculaire. Ces tensions, inconscientes, engendrent un mal-être, un mal de vivre. Ce mal-être est devenu comme une seconde nature: l'enfant n'a rien connu d'autre qu'un mal-être et il voit la vie à travers ce prisme. Tout le reste de sa vie va consister à adopter des positions adaptatives réactives pour essayer de ressentir le moins possible ce mal être (dont le siège, rappelons le, est le corps). Si ces positions adaptatives sont menacées, l'individu est en danger; il peut «décompenser» en dépression, en maladie mentale ou en maladie physique. Si ces positions ne sont pas menacées parce que l'enfant aura été élevé dans l'amour et la sécurité par une famille structurante, le développement se fait bien et l'individu saura trouver des positions de vie riches et créatives.

Combien de temps dure une végétothérapie? Cela dépend de l'âge auquel ont eu lieu les traumatismes. Plus ils remontent tôt dans la vie, plus la thérapie aura besoin de temps. Une végétothérapie peut se dire terminée quand le patient aura retrouvé une joie de vivre, une aptitude à aimer physiquement et avec le cœur, une vie sociale qui le satisfasse, en d'autre terme: quand il aura la vie qu'il a envie de vivre.

Comment se passe une séance? Chaque séance dure entre 1h et 1h30. Elle est partagée entre le temps pour parler et le temps pour faire parler le corps.

Comment savoir s'il faut choisir cette méthode de psychothérapie?

Seul un(e) psychothérapeute est en mesure de savoir si cette méthode est la plus adaptée à vous à ce moment précis de votre vie.

Ses qualités sont d'avoir accès à une vérité directe puisque le corps ne ment pas. Là où le langage permet de tergiverser et de se perdre dans les méandres du mental, la végétothérapie va droit au but et ses résultats sont concrets.

Reich illustre la différence entre la végétothérapie et la psychanalyse par cette petite histoire:

« un jour deux amis se retrouvent et parlent de leur vie. L'un d'eux dit qu'il a fait une psychanalyse pour un problème d'énurésie et que cela lui a fait beaucoup de bien car maintenant il sait pourquoi il est énurétique. L'autre se rappelle aussi qu'il avait eu ce problème et répond: "moi aussi, j'étais comme toi, mais j'ai fait une végétothérapie et maintenant non seulement je sais pourquoi j'étais énurétique mais je ne le suis plus".

Comment trouver un praticien?

Les végétothérapeutes (ou neuro-végétothérapeutes) dûment formés à cette méthode qui exige de faire sa propre végétothérapie, un contrôle et une formation sont peu nombreux. Paris, Lyon et Antibes comptent quelques praticiens sérieux.

Voir les renseignements donnés par l'IRFEN (Institut Reichien Federico Navarro) dont le siège est à Paris.