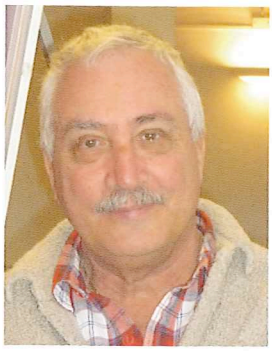
RECTOVERSEAU

Mensuel n° 2
mai 2010
Suisse CHF 8.
France EUR 5

L'information pratique en thérapies naturelles et en développement perso

Leçons de bonheur

Une aventure de guérison

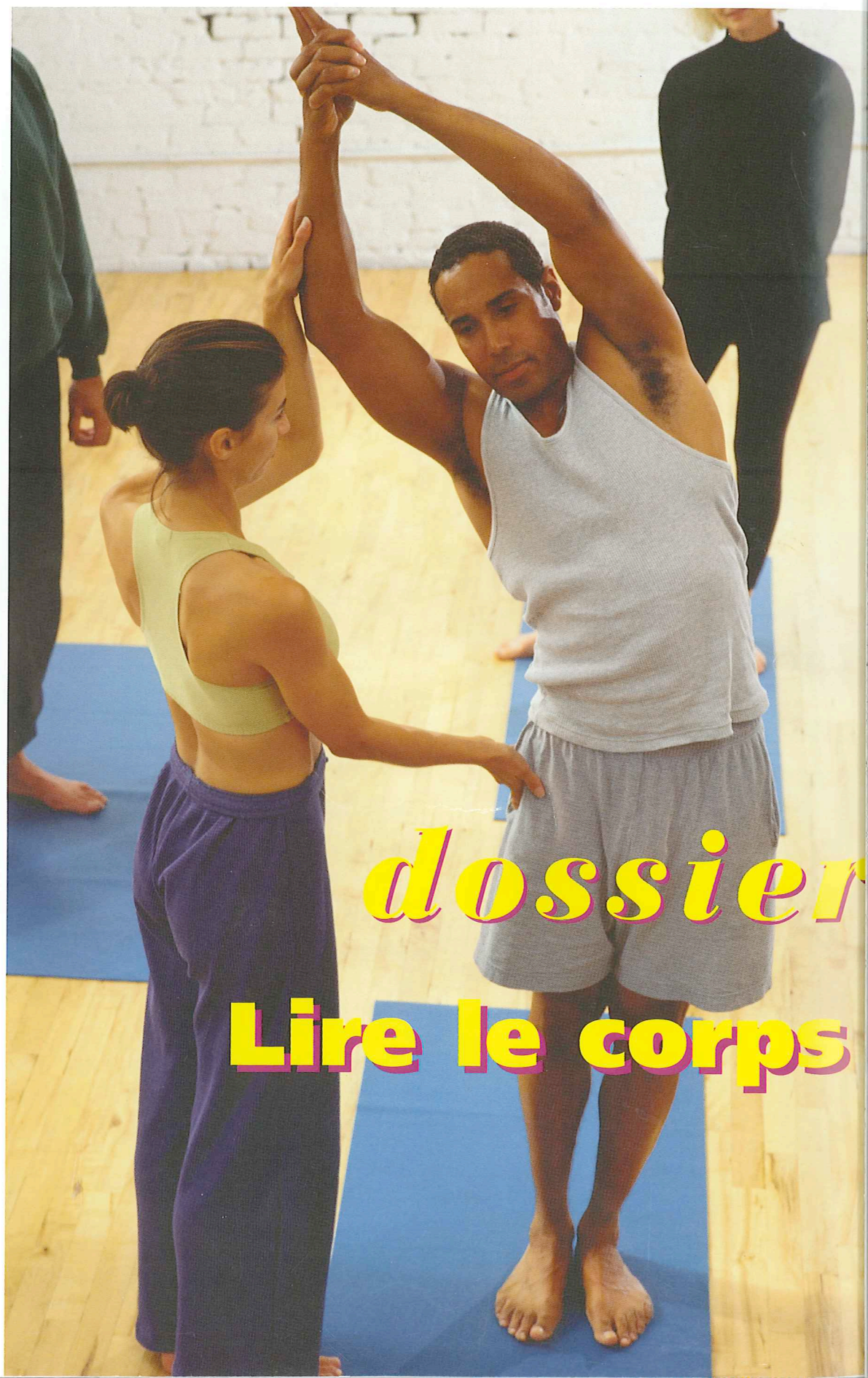


Martin Brofman

Karma et destin

Quel âge ont mes parents dans mon cœur ?

La méthode Hakomi



L 11519 - 209 - F: 5,00 €

Hakomi: qui suis-je ?

Le corps est une merveilleuse porte d'entrée au monde intérieur d'une personne.

J'ai rencontré pour la première fois la méthode Hakomi en 1989. La façon dont cette méthode fonctionne, si organiquement, embrassant si naturellement la complexité de l'être, est une source de joie. Elle me rend consciente et valorise les comportements humains naturels, que les scientifiques nous expliquent aujourd'hui.

Histoire de la méthode Hakomi

Hakomi a été développée dans les années 80, par Ron Kurtz, psychologue, Américain, aujourd'hui âgé de 76 ans. Il s'est inspiré des traditions bouddhiste et taoïste, notamment pour les principes de bienveillance, de compassion, de pleine conscience, et de non violence. D'autres influences viennent de la systémique, comme de reconnaître l'être en tant qu'ensemble créatif, doté d'une sagesse innée, qui s'auto-organise pour optimiser son état de santé, cela alors même qu'il est une partie d'un ensemble plus vaste qu'il influence et par lequel il est influencé. Ron travaille encore aujourd'hui à cette synthèse de philosophies, de techniques et d'approches, et nous fait partager un travail vivant.

Le langage non verbal

Lors d'une rencontre entre deux personnes, en plus de la conversation verbale, existe toute une communication corporelle, le plus souvent inconsciente. Notre posture, nos petits gestes automatiques, la qualité qui émane de chacun d'entre nous est un langage. Ce sont des indicateurs qui transmettent non seulement notre état présent, mais aussi l'histoire de notre monde intérieur.

Ce que le langage non verbal nous raconte

Un écrivain utilise ces indicateurs pour décrire ses personnages. «Il était le genre de personne qui ne regarde jamais dans les yeux», «elle était du genre à toujours avoir le dernier mot». Un acteur les utilise pour rendre son personnage plus réel

Il en existe des centaines et dans la vie, ces indicateurs sont l'expression des adaptations qu'une personne a dû faire pour éviter de ressentir la souffrance liée à certaines situations qu'elle a vécu dans son enfance.
Une adaptation se fait par le biais d'une croyance qui va désormais teinter inconsciemment toutes les perceptions de l'enfant, puis de l'adulte qu'il devient.
Cette croyance va permettre de développer certaines qualités, mais elle peut aussi rendre aveugle aux réelles possibilités qu'offre la vie adulte.

La communication non verbale

Nous résonnons à ce qui se passe en l'autre et y répondons ensuite physiologiquement et émotionnellement. C'est une spécificité des mammifères, induite par la dépendance complète du nouveau né à son entourage. En effet, sans une personne attentive à ses besoins, le petit humain ne peut survivre, et ne sachant pas encore s'exprimer par des mots, c'est par cette résonnance qu'une grande partie de la communication va s'établir. Une mère peut avoir une montée de lait en entendant son bébé pleurer d'une certaine façon, et voir son bébé dormir sereinement va la tranquilliser si elle est inquiète. Cela est vrai pour toute relation entre deux personnes et donc aussi dans le cadre thérapeutique. Hakomi prend en compte et utilise cette harmonisation émotionnelle.

Méthodologie et attitude du praticien

De petites expérimentations, en pleine conscience, à partir du langage non verbal, permettent de découvrir les croyances intimes qui limitent notre perception de soi, de l'autre et du monde qui nous entoure. Une fois que la croyance et le souvenir qui s'y rattache sont rendus au conscient, praticien et thérapeute vont rejouer la scène du souvenir mais cette fois dans une version idéale, permettant de faire l'expérience de ce qui a manqué alors. Par cette expérience, de nouvelles compréhensions naissent et transforment notre perception.
Lors de sa formation expérientielle, le praticien apprend à reconnaître et transformer ses propres croyances, mais surtout il apprend à être dans un état d'esprit bienveillant et non intrusif qui invite l'inconscient à se dévoiler.
La coopération de l'inconscient est essentielle, c'est lui qui va

RE:
dy Centered
therapy, the
ni Method » de Ron
oza avait raison»,
nio Damasio
Developing Mind »
niel Siegel
eneral Theory of
par Lewis, Amini et
n.

R EN SAVOIR
:
Cattier
enne et enseignan-
a méthode Hakomi
enne en Intégration
rale
@corpus-animus.ch
orpus-animus.ch

CENTRE ESPACES TEMPS
Salles à louer
Cabine de massage avec douche
Chantal Cullati
9, François Meunier
1227 Carouge
Tél : 022 301 25 46
Fax : 022 342 59 15
www.espacestemps.com

Dr Humana
Formations - Stages
Pratiquer l'Aromathérapie
Employer la Phytothérapie
Fabriquer sa Cosm-Ethique
Créer des Parfums et des savons
Cuisine Bio et aux plantes
Avec Franck Dubus
www.drhumana.fr
+33 (0)475 221 974

Invitation à Genève
Soirées à thème
Communication Analogique
Magnétisme et pranayama
Méditation simplifiée!
animées par Christophe Dacier
Soirées Tantra
Formation Massage Cachemiry en février
+ Stage Guérison de l'Amour
http://relations-d-amour.net
cdacier@chnet.com
Tel : 078 722 53 48 // +33 450 04 81 78

diriger le travail et guider client et praticien dans ce processus vers plus de liberté et de santé.

Un exemple du maestro

Ceci est un exemple de séances que Ron raconte. Il supervisait une séance donnée par un élève, lors d'une formation.

« Très tôt dans la séance le client dit au praticien : « rien ne va marcher, je sais que rien ne va marcher » c'était une affirmation très forte dite avec beaucoup d'intensité. Quelques petites expérimentations plus tard, qui ne marchaient pas vraiment, le client en vient à raconter que bébé il a été nourri selon un horaire établi.

Ron interrompt la séance pour expliquer le lien qu'il voit entre ces deux informations : l'expérience d'avoir été nourri selon un horaire et la croyance que rien ne va marcher. « Imaginez ce bébé, il a faim et veut être nourri, il va passer par toutes sortes d'état, il pleure, il crie, il remue, il devient enragé et finalement épuisé il s'écroule et abandonne. Il a fait tout cela, dépensé beaucoup d'énergie et il n'est toujours pas nourri. Son expérience est : rien ne marche ! Il ne peut pas encore y penser, c'est un bébé, mais il peut apprendre par cela, il va apprendre à ne pas gaspiller son énergie. C'est probablement dans cette expérience vécue de nombreuses fois que cette croyance s'est enracinée. »

Pendant que Ron explique cela à la classe, il observe le client et voit que celui ci commence à faire un geste qui ressemble à la succion avec sa bouche. Ron demande à un de ces assistants, une femme, d'aller lui offrir un doigt à sucer. Le client accepte et alors qu'il commence il s'effondre en sanglots déchirants. Ron demande à son assistante de tenir le client contre elle. Il pleure ainsi pendant 5 minutes, puis commence à se sentir vraiment bien. Il a fallu plusieurs heures et plusieurs personnes pour le rassasier d'attention, de jeux, de compagnie, mais le lendemain il était transformé, nous avions changé sa croyance. »

Sophie Cattier