

Accéder au pouvoir du corps

<i>De quoi s'agit-il?</i>	11
Un cheminement pour rendre au corps son pouvoir unificateur	12
Un Sésame pour Vivre plus	13
Un manuel pour se former	14
Une nécessité pour savoir : expérimenter	15
Un plan en trois parties et trois styles, pour trois cerveaux	16

Première partie : Changement de galaxie : Parle à mon corps, ma tête me rend malade17

Une affaire d'hypothèses à expérimenter	18
I. Les traumatismes datent des tout premiers temps de la vie.....	19
Le souvenir de ma fécondation, écho d'un vécu	19
La sacralisation des premiers temps de la gestation, un écho culturel ..	19
Le problème de la gestation et de la naissance, un écho mythique	20
Les traces traumatiques archaïques, écho expérimental.....	20
La question de la jumeauté, un écho mythique	21
Le souvenir de ma gestation en écho d'un vécu.....	22
Questionnement : aux origines de la vie, la genèse des émotions ?	22
II. Au commencement était la sensation.....	23
Le développement du cerveau en 3 étapes et 3 fonctions, écho neuroscientifique	23
Les spiritualités trinitaires, un écho mythique	23
Le quotidien des pratiques de soin en écho.....	24
Le cas du nouveau-né, un écho expérimentalo-hypothétique	25
III. L'émotion est une stratégie d'évitement	25
Le nouveau-né devient nourrisson (suite)	25
Le doudou trouvé-créé, un écho psychologique.....	27
L'élaboration de cuirasses caractérielles, un autre écho psychologique ..	28
Très utile, un temps... ..	31
Le coût du refoulement, un écho psychologique.....	32
La science et le vocabulaire mythique, en écho mythico-lexical	34
IV. La pensée : un processus de trafic de la réalité	35
Les spiritualités, la bénédiction et la transmutation, en écho mythique	35
Le nourrisson devient un bébé (suite)	37
Le manque de recul de la psychologie en écho	38
Questionnement : unité/éclatement, le paradoxe de notre développement	41

V. Le mythe : un chemin vers la vérité du corps à libérer	41
Le souvenir-écran, en écho théorique	41
Une cascade de souvenirs-écrans, en écho d'un vécu	43
Une marque de famille : l' <i>insight</i>	43
Systématisé par les mythes des grandes traditions.....	45
Une promesse impensable profondément résolutoire	46
Les thérapies mentalisantes : un exemple en écho.....	47
Faire face à l'angoisse de mort, s'incarner pour exister, un écho théorique.....	48
La promesse de la mort de l'angoisse, en écho culturel et mythique....	49
La transcendance, comme notre cerveau, est trinitaire, un écho spirituel	51
Le confort corporel, outil de grands psychanalystes, en écho de la réalité	52
VI. La résilience, une caractéristique naturelle mobilisable intentionnellement	54
Les contes nous promettent la résilience.....	54
Définition de la résilience.....	56
Petite pause de méthode : nous sommes condamnés aux hypothèses...57	
L'hypothèse à tiroirs actuelle	58
Une procédure de résilience : nous sommes tous résilients	59
<i>Comme une fresque, en écho</i>	64

**Deuxième partie : Résilier nos émotions : mode d'emploi
détaillé, illustrations65**

I. Comment résilier une émotion quand elle se manifeste.....	67
Trois conditions nécessaires et suffisantes	69
I. 1. Identifier un inconfort d'ordre émotionnel	72
I. 2. Identifier une sensation corporelle	75
Surtout faire au plus simple	80
I. 3. Fermer les yeux	83
I. 4. Identifier une seconde sensation	85
I. 5. Laisser évoluer les sensations.....	86
I. 6. Quand il n'y a plus d'évolution, ouvrir les yeux	89
I. 7. Évaluer : repenser au moment qui avait été perturbateur	91
I. 8. Noter la situation qui avait gêné, les sensations, leur évolution...100	
I. 9. Les bonnes surprises.....	102
I. 10. Les cas particuliers	104
L'émotion est trop forte	105
II. Une procédure adaptée aux cas spécifiques	109
II. 1. Comment aider un enfant – <i>rédigé avec Natascha Wittekind</i>	109

II.2. Comment aider une personne contrainte par un handicap quel qu'il soit	121
II.3. Comment résilier une émotion cachée	128
II.4. Comment aller plus loin	136
Comment améliorer notre pratique	137
<i>Sésame : Mémo</i>	139

Troisième partie : Tout un chacun pratique et témoigne..141

<i>Thérèse</i> : je suis professeur d'EPS, tout juste retraitée.....	142
En haut du mur d'escalade !	142
Sophie veut pouvoir prendre l'avion avec son fiancé	142
Éric, pilote et la peur du vide	143
<i>Simone</i> : je suis médecin du travail	143
Sortie de la maltraitance conjugale	143
Atténuation de symptômes paranoïaques liés à une atteinte cérébrale	144
Ma fille accepte que je l'aide !.....	144
<i>Pierre-Xavier</i> : je suis père de famille, aviateur	144
Vertige à la vue des autres au bord du vide	145
Peur de l'inspection et haine des fractions	145
<i>Pierre</i> : au téléphone, résilier est encore plus facile	146
Véronique, commerciale gênée par sa peur des bateaux.....	146
<i>Hotline</i> : Qui est à l'appareil ?.....	147
Hyper hypocondrie-agoraphobie.....	147
La colère de mon <i>coach</i>	148
Compulsion au sucre (en différé)	148
Une histoire de famille face à la mort (en différé)	149
<i>Olivier</i> : je suis pèlerin, porteur de bonne parole	149
Le formateur et sa panique de parler en public	149
Et même <i>via</i> les réseaux sociaux.....	150
Conférences, cinéma, spectacles, etc. : impossible	150
Contaminé par le problème d'un autre.....	151
<i>Odette</i> : je suis institutrice spécialisée	151
Peur de la mort juste évitée	151
Angoisse de professeur des écoles	151
<i>Natascha</i> : je suis naturopathe	152
Stress et eczéma	153
Des pieds et des mains (en différé)	153
L'effet domino au pays de la phobie généralisée (en différé)	154
Résiliation à la sauvage... petite mise en garde.....	155

Les petites portes qui mènent à la résolution (en différé)	155
Quand le corps chuchote et retrouve le sommeil (en différé)	156
Réguler et accompagner pour mieux accepter le changement	157
<i>Lauriane</i> : je suis psycho-sexothérapeute	157
Phobie de l'eau (suite à une initiation)	157
Peur du noir (suite à une initiation)	157
Perte d'érection (en différé)	158
Vaginisme (en différé)	158
TOC et rituels (en différé)	158
<i>Laurent</i> : je suis un colibri, père de famille	159
Réguler en soi pour aider les autres	159
La colère d'Élodie	159
Harold bloqué en formation	159
L'inconnue bloquée au bord de la falaise	160
Logorrhée au téléphone	160
Tristesse dans le ventre	160
Et la clé de la réussite ?	160
<i>Jean</i> : je suis père de 3 petits gars	161
Phobie du guidon	161
Phobie des ascenseurs et/ou des examens	161
Souffle coupé à mourir	162
<i>Frédéric</i> : je suis lanceur d'alerte, de formation et de témoignages en ligne	163
Revivre !	163
<i>Émeline</i> : j'interviens en institution de soins psychiques	164
Perturbée par le regard des autres	165
Stress avant de monter sur scène (en groupe)	165
Quand la voix chantée est bloquée	166
Les larmes au bord des yeux	166
Phobie des bruits de bouche ou misophonie	166
Johnny est mort ! (en groupe)	166
<i>Cécile</i> : psychologue, j'accompagne des personnes âgées	167
La dépression de Jean	167
Le petit sourire de Marguerite	168
<i>Baptiste</i> : je m'assume	168
<i>Aurélié</i> : je suis mère de famille	169
Un petit garçon contrarié de courir moins vite	169
Procrastination à écrire et envoyer une contribution	172
<i>Aline</i> : je suis sophrologue, spécialisée enfants et adolescents hauts potentiels	174

Travail en groupe avec des élèves en difficulté d'adaptation scolaire	174
Panique	174
La question du secret professionnel	175
<i>Marie Sabine</i> : j'étais psychanalyste et psychothérapeute	176
Réponse pragmatique et systématique à la demande de soin magique..	177
Impensable effet « dégrippant »	177
Arrêt de la souffrance, amnésie du soin et du changement lui-même.	178
Embarquement immédiat vers la résilience par la résiliation	179
À vous de jouer et de vous réjouir	180
<i>Ouverture : Bonne nouvelle pour le monde</i>	181
<i>Bibliographie</i>	183
<i>Les contributeurs</i>	187