



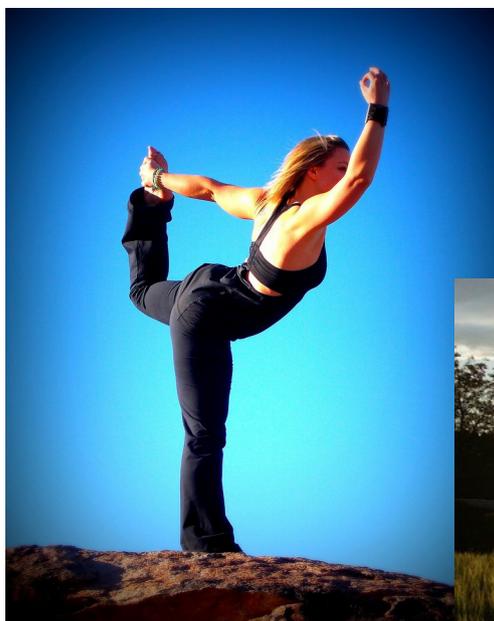
# Comment le corps influe sur le psychisme (et inversement)

*Les thérapies psycho-corporelles*

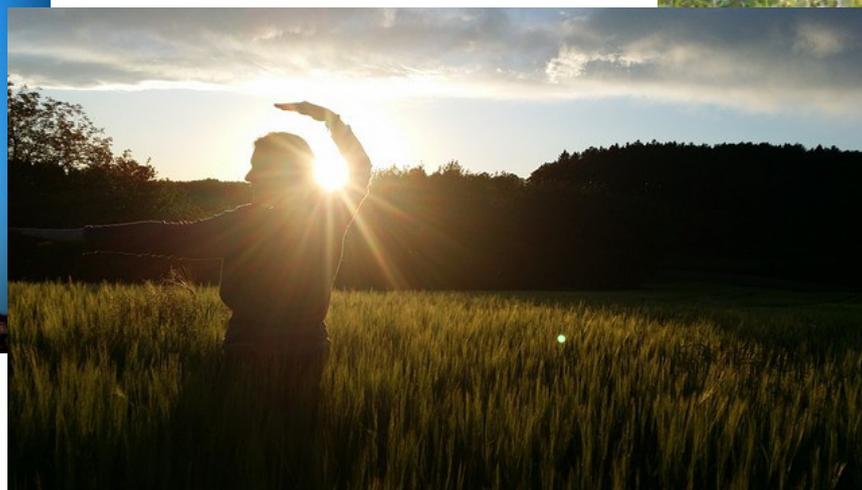
-  
Pascal Bourdon  
*Découverte de Soi*

# Influences et origines

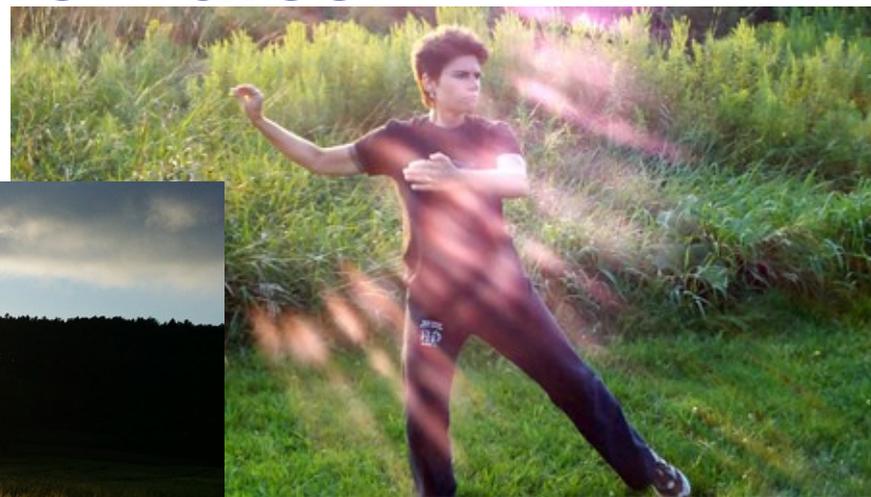
## Pratiques orientales



Yoga



Qi Gong



Tai Chi

Trances, Kundalini...



# Influences et origines

## Les explorateurs

- Walter Groddeck : Introduction du corporel
- Sandor Ferenczi : Psychanalyse active
- Otto Fenichel : Psychanalyse corporelle



# Influences et origines

## Wilhelm Reich

- Analyse des résistances
- Cuirasse musculaire
- Végétothérapie : Introduction du corporel et du toucher
- Réflexe orgastique
- Énergie vitale (*Orgone*)
- Caractérologie



# Exemples de thérapies Psycho-Corporelles

- Thérapie Reichienne
- **Analyse  
BioEnergétique**
- Psychologie  
biodynamique
- Méthode de libération  
des cuirasses
- Bio Feedback
- EMDR
- ...



# Pratiques proches

- Hypnose
- Massage
  - Rofling
  - Fascia thérapie
- ≠ Relaxation
  - Sophrologie
  - Training autogène (Schultz)
- ≠ Gymnastique
  - Feldenkrais



# Éléments théoriques

## Inconscient

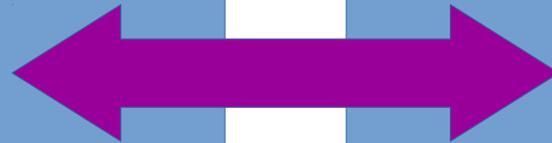
Psychanalyse

Mécanisme dynamique de protection du psychisme

## NonConscient

Neurologie

Fonction naturelle du corps





# Éléments théoriques

**Lien direct Corps → Psychisme**

**Lien indirect Corps → Psychisme**

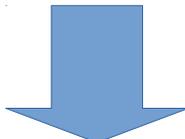
(systémique, Spinoza, Darwin...)



# Éléments théoriques

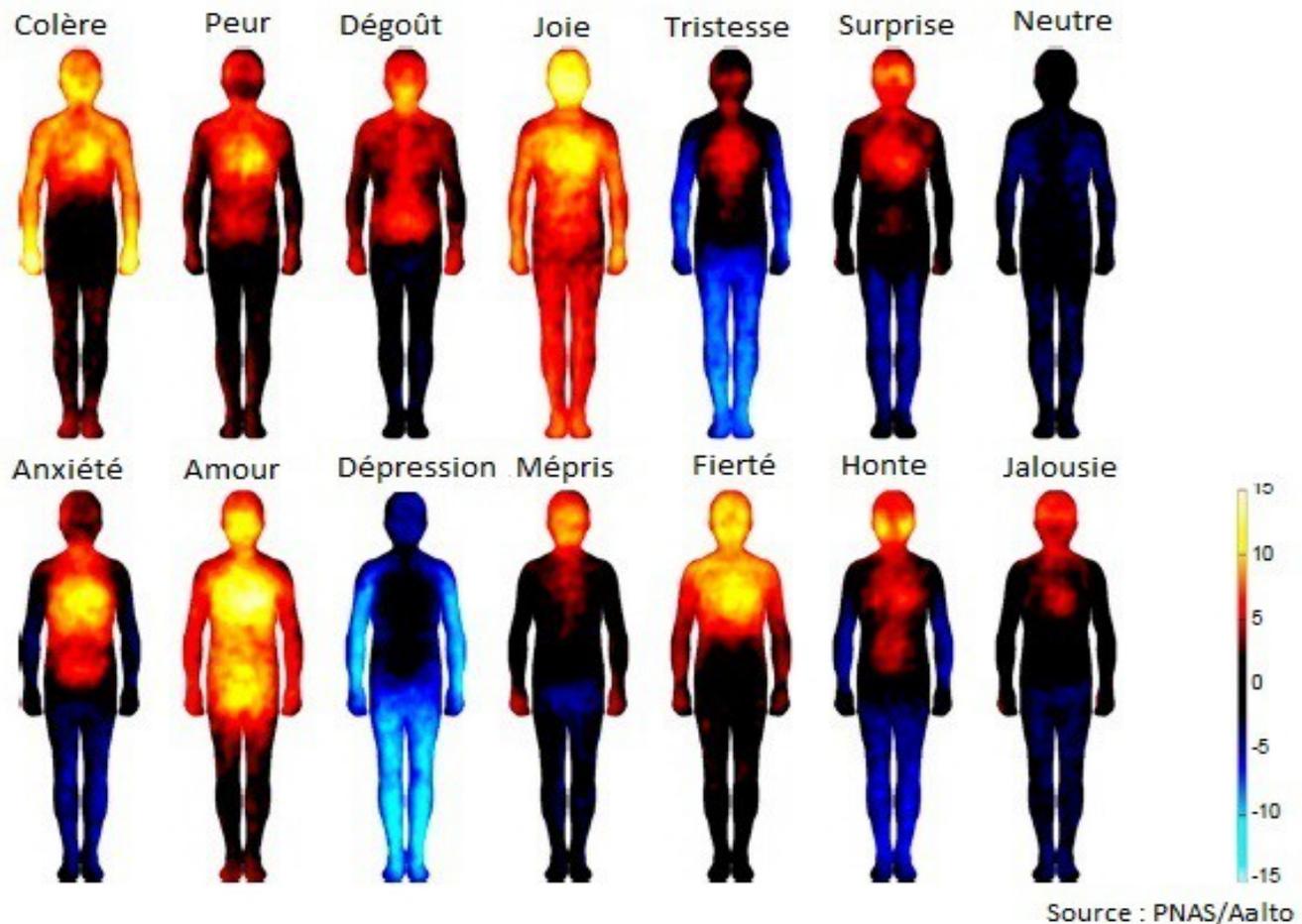
Lien corps-esprit  Body-Mind

Stades psycho-sexuels  Caractérologie

  
Lecture Corporelle

# Éléments théoriques

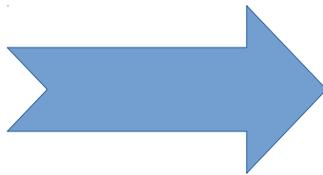
Expression  
émotionnelle





# Éléments théoriques

Travail  
Corporel



Outil de  
médiation

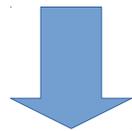


# L'Analyse BioEnergétique

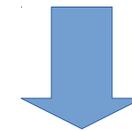


L'analyse BioEnergétique  
*s'appuie sur l'anatomie*

Pulsation : Expansion/Contraction



Vidéo 1 :  
Pulsation des cellules



Vidéo 2 :  
Danses des Méduses



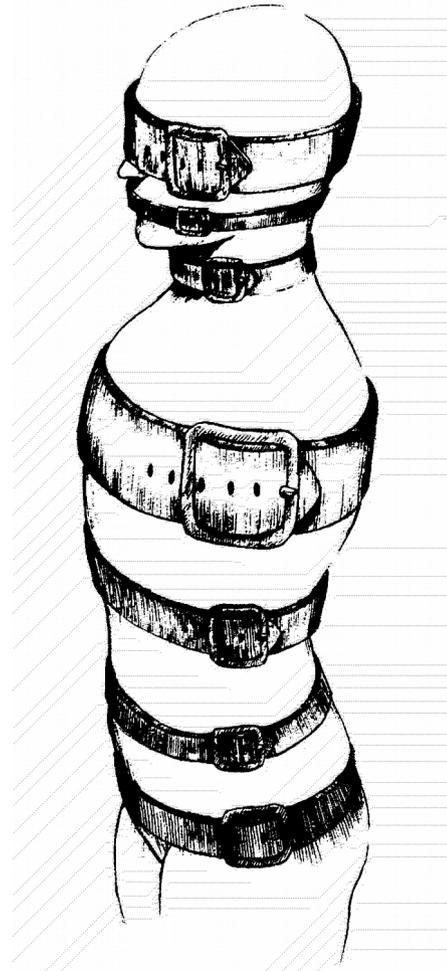
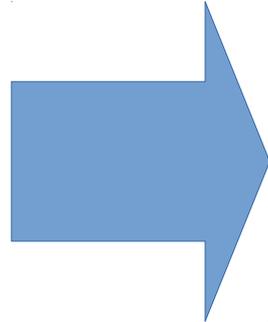
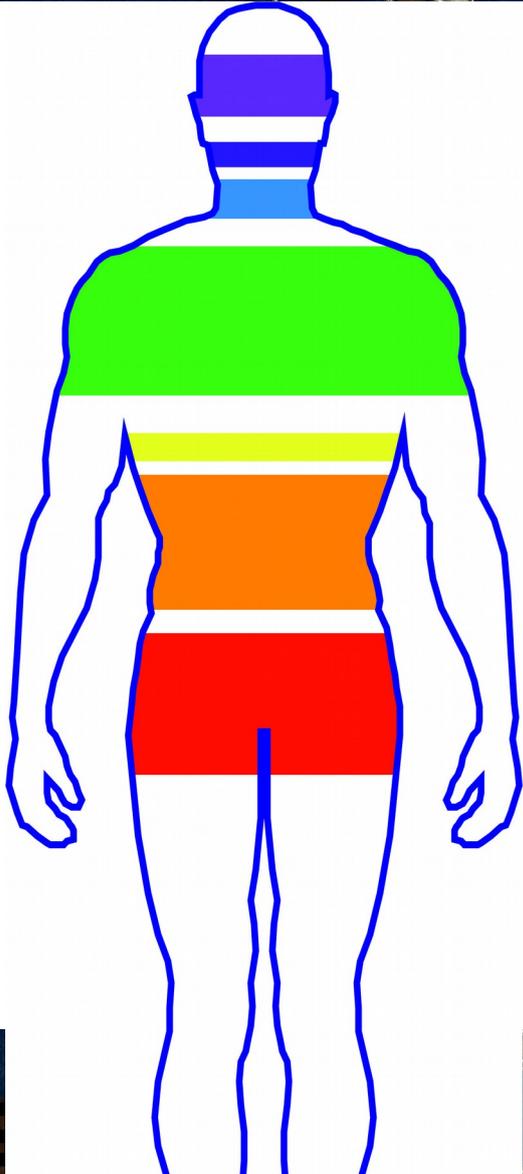
# L'analyse BioEnergétique *s'appuie sur l'anatomie*

- Muscles → Tonus musculaire
- Posture : Squelette (colonne vertébrale)

→ Vidéo : Contraction musculaire

# L'analyse BioÉnergétique

## *Segments corporels*



Segments du corps  
(diaphragmes,  
chakras...)



# L'analyse BioÉnergétique

## *Notion d'énergie*

Énergie sexuelle → **Vitalité**

*Chi – Prana...*



# L'analyse BioEnergétique *Techniques*



Enracinement

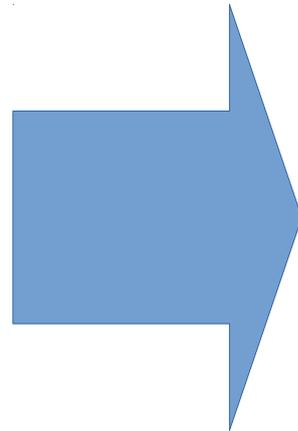


Respiration



# L'analyse BioÉnergétique *Techniques*

Expression



**Émotions**

**Vécus**

**Ressentis**

**Catharsis...**



# L'analyse BioÉnergétique *Techniques*

 **Mouvements**

 **Toucher**

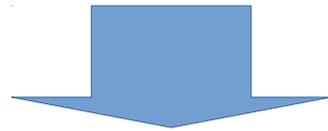


# L'analyse BioÉnergétique *Techniques*

Vibrations et tremblements



Pulsation (Expansion/Contraction)

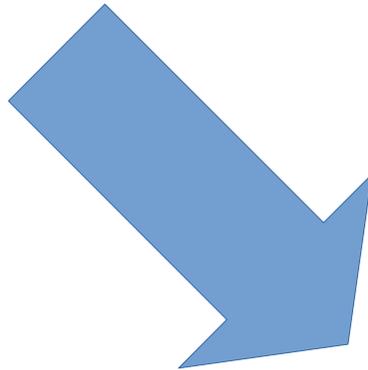


**VITALITÉ**



# L'analyse BioEnergétique *Techniques*

**+ Verbalisation**



*Analyse et perlaboration*



# L'analyse BioÉnergétique *Applications*

- Stress
- Traumas (cf. TRE)
- Dépression, angoisses...
- Thérapie
  - ± Brève
  - Analytique



# ATELIER

- Le samedi 3 octobre de 14h à 17h\*
- Mise en pratique
- Expériences
- 55€ (45€ pour une inscription prise dès ce soir)

\*Nombre de places (très) limité



# Autres informations

- « **Ateliers à domicile** »
- Inscrivez-vous à notre NewsLetter :
  - [www.decouvertedesoi.fr/inscrire-newsletter](http://www.decouvertedesoi.fr/inscrire-newsletter)
- Contactez-nous pour tout renseignements :

**Pascal Bourdon 06 73 87 87 21**

[pascal.bourdon@decouvertedesoi.fr](mailto:pascal.bourdon@decouvertedesoi.fr)