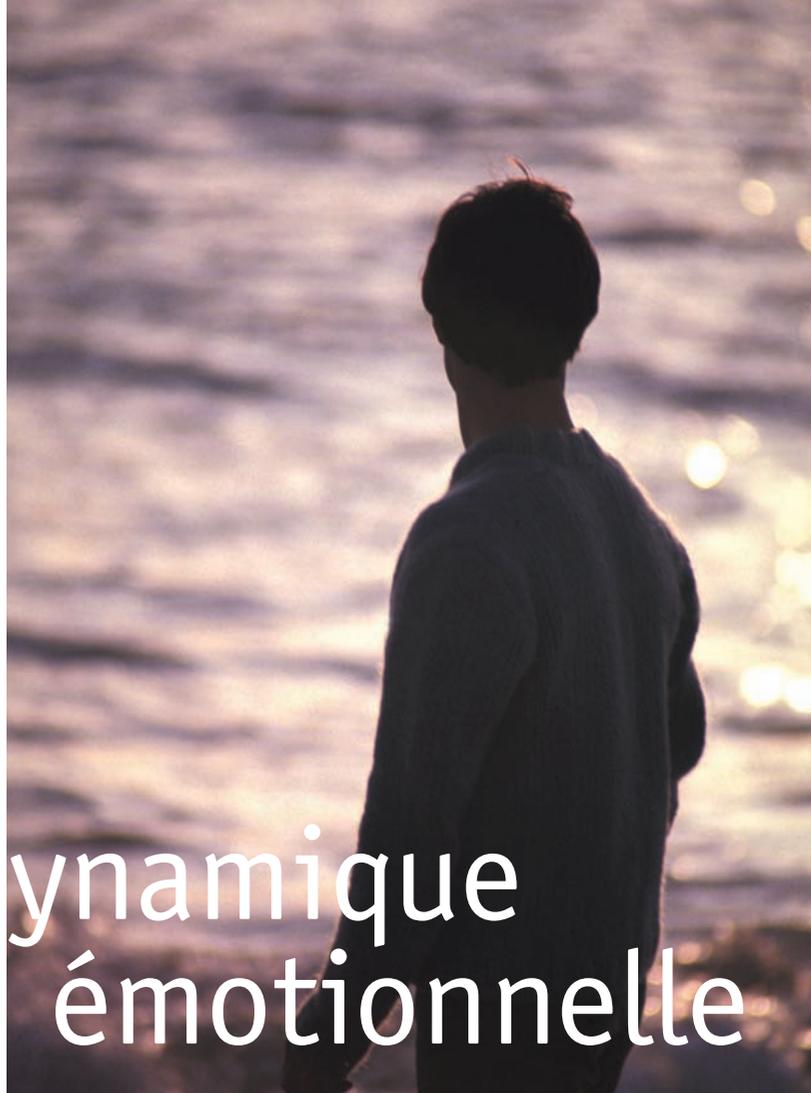


Vous avez le sentiment que votre développement personnel est entravé, que votre parcours professionnel stagne, que des émotions confuses vous inhibent? La dynamique émotionnelle propose une réponse pour gérer correctement les pulsions et les ressentis négatifs, en les vivant, en les nommant.

par Elisabeth Evrard,
kinésiologue et soins holistiques
photo : Jean-Marc Lefèvre

La Dynamique émotionnelle



La finalité de cette thérapie est de provoquer des "surchauffes émotionnelles" afin de cerner les blocages des patients; amenés à la conscience, ces blocages peuvent être reconnus. Cette étape permet au patient de s'en libérer, puis de porter un regard différent sur son histoire passée et de vivre un présent plus épanouissant.

Comment se déroule une séance ?

Après un entretien préalable avec le thérapeute où le patient raconte son histoire et ses difficultés, commence la thérapie en travail de groupe. Rassemblés pendant trois heures dans une pièce insonorisée qui permette de pleurer, crier ou rire sans déranger, une quinzaine de personnes s'expriment tour à tour. Installé sur des coussins ou des matelas, chacun écoute avec attention le partage de celui qui prend la parole et énonce son malaise : "J'étouffe dans ma famille", "Je ne rencontre personne", "Je suis en colère contre mon père", "J'ai du chagrin", etc.

Le thérapeute observe attentivement le patient pour repérer les décalages, les dysharmonies existant entre le discours et le comportement extériorisé : la posture, le rire ou l'impassibilité, les lapsus ou les gênes à propos d'un sujet. Par exemple, se dire en colère d'un ton très calme ou éteint, ou se reconnaître en souffrance avec un large sourire.

Le praticien suggère alors un exercice de **mantrathérapie** pour activer la "dynamite" émotionnelle. D'inspiration orientale, cet exercice consiste à faire répéter par le patient une phrase ou une question derrière laquelle un refoulement s'abrite. Par exemple, "Papa, j'ai besoin de toi", "Regarde-moi, j'existe", etc. La répétition, comme

une litanie, de cette phrase-clé, favorise l'émergence des émotions refoulées : la tristesse, la colère, la peur, pour s'en libérer. La "retraversée" des émotions amène ainsi à davantage de bien-être et une conscience de soi accrue.

Au cours de la séance, chacun scande son propre refrain, mais résonne également à celui des autres, lorsque l'histoire de l'un fait écho chez l'autre; c'est la richesse du travail en groupe.

■ E. E.

Liens GTao

- GTao 18 : Le dessin guérisseur P. 52
www.generation-tao.com

Les outils

Inspirée de thérapies diverses : rebirth, cri primal, etc, cette thérapie utilise la respiration, le cri, les larmes, le toucher, le rire, mais aussi la mantrathérapie.

Le principe de base de cette approche est qu'il faut provoquer des orages pour laver un ciel de ses nuages.

Le psychiatre Etienne Jalenques, insatisfait de la psychanalyse formelle, est le fondateur de la dynamique émotionnelle dont les premiers groupes de travail débutèrent dans les années 70. Depuis, il a transmis son enseignement à des professionnels de la psychologie. Les groupes de travail se multiplient et plus de quinze mille personnes en France ont été conquises par cette thérapie.

Pour en savoir plus :

La thérapie du bonheur d'Etienne Jalenques

La dynamique émotionnelle d'Etienne Jalenques
et Marie-Pierrette Chambre, aux Ed. M. Guéna