



Moi & moi

SOINS & ESTIME DE SOI

Quand le corps parle...



© PHOTODISC.COM

Freud avait-il raison de limiter le corps dans l'analyse à un rôle de « porte-parole » ? Reich avait-il tort de vouloir en faire le centre du traitement ? Alors que la psychanalyse, aujourd'hui plus que centenaire, se voit de toute part remise en question, la réponse à ces interrogations est d'une grande actualité. Car il est certain que le corps parle. D'où l'importance des soins du corps pour des femmes dont l'estime de soi est atteinte, notamment en raison de complexes physiques.

Psychanalyste audacieux, Wilhelm Reich a montré que l'organisme peut refouler conflits et émotions par une retenue respiratoire, des blocages musculaires, des crispations chroniques. Donnant une importance égale aux processus corporels, psychiques, sociaux et énergétiques dans la santé et la maladie, il a ouvert des perspectives nouvelles tant en psychothérapie qu'en psychosomatique. L'analyse reichienne est une forme actualisée de la thérapie que Reich proposa sous le nom de végétothérapie puis d'orgonothérapie. Psychanalyse "autre", elle ne privilégie pas, comme la psychanalyse classique, le discours et le mot. Elle prend en considération les manifestations du corps et tous les modes d'expression du sujet, et s'attache à reconnaître à travers eux le mouvement des émotions, du désir et de l'énergie même de la vie.

Des manifestations bien réelles

Suite à un choc émotionnel, certaines personnes voient leur corps réagir d'une façon flagrante : maladie soudaine, perte de cheveux, perte de mémoire, douleur à l'origine inconnue, prise ou perte de poids... Au traumatisme vécu, vient alors s'ajouter l'impression de ne plus contrôler son corps.

La somatisation est définie comme cette tendance à transformer une détresse psychologique en symptômes physiques et à demander une aide médicale.



**Centre de beauté
« Léna »**
9, rue St Jean
66000 Perpignan
Tél. : 04 68 35 47 07

Amincissement :
forfait 10 séances 550 €.
La séance de test :
60 €.

TÉMOIN

ISABELLE,
(38 ans, profession libérale)

**Je me maintiens à moins
10 cm !**

« C'est extraordinaire ! J'ai connu Léna en avril il y a un an. J'avais arrêté de fumer et pris 15 kg. Impossible de les perdre, malgré des régimes alimentaires sérieux et un peu de sport. J'ai tout essayé, notamment le Cellu M6. Ma meilleure amie m'a proposé de faire une séance de test chez Léna. Incroyable : en une séance, j'ai perdu immédiatement 1,5 cm de tout de cuisses et de hanches. De séance en séance, chaque semaine, j'ai perdu du volume. De 96 cm de tour de cuisses (les deux ensemble bien sûr !), je suis passée à 86 cm et ai pu acheter des pantalons en taille 38. Côté poids, j'ai également perdu des kilos. Pas la totalité, mais une grande partie, tout doucement, en maintenant une alimentation saine avec des protéines et en buvant beaucoup d'Hépar (eau minérale). Cet automne, j'ai repris du volume et du poids en raison d'un stress excessif. Je n'ai pas pris de cellulite mais de l'eau. C'est d'ailleurs visible à l'œil nu ! En fait, j'ai appris que mon corps parle et qu'il réagit à ce que je lui fais vivre : manque de sommeil, rythmes professionnels trop lourds, suractivité, pas assez de sport... Grâce à Léna, je reperds à chaque séance les 2 ou 3 cm que je prends en eau. Au printemps, je sais qu'avec les beaux jours, tout va revenir dans l'ordre et j'espère bien tomber à 82 cm de tour de cuisses ! »



© PHOTO: LINA

TÉMOIN

CATHERINE,
(29 ans, étudiante)

**La réponse
à ma boulimie-anorexie**

« Je suis une ancienne boulimique-anorexique. Je l'ai été de l'âge de 16 ans jusqu'à l'année dernière. Ma seule solution pour ne pas grossir était de me faire vomir... Je suis allée voir un « psy » qui m'a conseillé de compléter mon traitement par des soins du corps adaptés. J'ai alors découvert et testé la méthode Léna. En fait, en 1h30 à chaque séance, mon esthéticienne mélange différentes méthodes qui ont fait leurs preuves, comme l'onction manuelle, les bottes de drainage, l'application d'huiles essentielles Bio, l'enveloppement serré et le repos sous couverture chauffante en hiver. J'ai déjà perdu 5 cm en 5 séances y compris sur la taille et le ventre. Je vais continuer jusqu'à ce que je trouve mon corps idéal ; enfin, celui dans lequel je vais enfin pouvoir me sentir bien et me supporter. »



© PHOTO: LINA

À LIRE**A l'écoute du corps...**

La formation classique du psychanalyste ne lui apprend pas à écouter « parler » le corps. Or, nous savons que le corps a son langage pour exprimer souvent à son insu ce

que la parole est parfois incapable de traduire. Comment les connaissances psychanalytiques peuvent-elles aider à décoder, en partie tout au moins, les expressions corporelles comme les somatisations les plus silencieuses ? La prise en compte d'un corps érogène et d'un corps relationnel en état de stimulation inter-psychique pourrait-elle ouvrir à une compréhension élargie ? Dans l'expérience thérapeutique groupale, familiale, institutionnelle ainsi qu'en situation de formation le verbe, les signes sensoriels, le rythme énergétique des échanges s'entrecroisent, se renforcent, se rejoignent : ils sont ici abordés à travers différentes pathologies, différentes médiations, dans un esprit d'ouverture clinique et théorique.

« **Quand le corps parle** » d'Ophélie Avron, Collection RPPG, Editions Erès, 2010.