

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

IBPJ - Abstracts

EDITORIAL

PSYCHOTHERAPIE CORPORELLE EN PERIODE DE PANDÉMIE

Un Monde Bouleversé

Courtenay Young

Tout a un sens

Madlen Algafari

ENTRETIEN

Le Voyage Scientifique d'un Chaman

Peter Levine avec Aline La Pierre

RECHERCHE

Le Crédo pour la Psychothérapie Corporelle en 2020

Courtenay Young

Abstrait

Un crédo est une croyance qui influence notre vie et notre travail, et aussi une position par laquelle nous envisageons le monde. Au début de cette nouvelle décennie, les 2020s, je crois que nous, les psychothérapeutes corporelle devons développer un nouveau crédo – un crédo qui inclut une véritable recherche de la pratique psychothérapie corporelle.

Mots clefs : psychothérapie corporelle, recherche, évidence.

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

Enfin, les mains libres – Thérapeutes et client décrivent leur travail thérapeutique

Lucien Ulrich et Saar Bach

Abstrait

Cet article fut écrit par un thérapeute et une patiente. Au cours de cet article, ils décrivent le processus thérapeutique de Saar Bach. Au début du processus, elle était sans connaissance de ses émotions, elle considérait son corps tout à fait dégoûtant, elle souffrait d'une personnalité limite (Borderline) et dépendante. Cet article présente treize années de travail thérapeutique chaque semaine. Pour le thérapeute et la patiente, des moments de joie, de luttes et de dépression furent parti du travail. En fait, l'article fait connaître l'unique course que Saar Bach a voyagé pour accepter son corps en se regardant dans un miroir, étant enfin non plus obèses.

Mots clefs : inceste, impuissance/autonomie, violence, isolation, affiliation, honte, émotions accablantes/solides

CONSCIENCE INCARNÉE

Les trois états de la connaissance de soi et la vitalité thérapeutique de la conscience restauratrice de soi

Alan Fogel

Abstrait

Cet article a sa base dans un discours d'ouverture donné au Congrès EABP à Berlin en 2018. Je critique la recherche et l'évidence clinique au sujet de trois états distincts de la conscience de soi (fortifiante, modulée et dérégulée). Elles ont chacune des qualités distinctes de l'expérience sentie, du processus de la pensée, de l'activation du system nerveux automatique, et l'engagement sociale. Je suggère que bien que la pratique clinique vise à transformer l'état dérèglé du client à un état modulé (moins dérèglé), il y a un bien thérapeutique considérable en favorisant un état fortifiant de la conscience de soi pour thérapeutes et clients.

Mots clefs : conscience de soi incarnée, intéroception, restauration, régulation, modulation, dérégulation, modulation, dérégulation

Sagesse Incarnée : La Dance de Trois

Tina Stromsted, Ph.D., Jungian Analyst

Abstrait

Le Mouvement Authentique, également connu sous le nom « imagination active en mouvement » est une approche méditative thérapeutique simple et puissante qui établit un lien entre le corps, la psyché, l'esprit, et la relation par un mouvement expressif et un témoignage réfléchissant. Par cette pratique, les participants peuvent approfondir leur pouvoir d'être présent à soi-même et à un autre dans une relation de plus en plus vitale et consciente. Cette pratique invite un niveau de perception de soi et de l'autre qui peut évoquer l'approfondissement du respect et de l'empathie. En permettant l'émergence d'un mouvement naturel dans un espace relationnel sûr, cette expérience peut en fait découvrir visibilité et forme des émotions, des éléments du développement, et des qualités précédemment réprimées ou non formées dans la vie de la personne. Cela peut former une voie vers l'intégrité, une vie plus émouvante.

Cette présentation s'est concentrée sur La Dance de Trois, une autre application du Mouvement authentique développé par l'analyste Jungian Marion Woodman, la danseuse Mary Hamilton, et le professeur de chant Anne Skinner dans leur approche, BodySoul Rhythms®. L'auteur, un pratiquant et professeur à temps plein du Mouvement authentique et du BodySoul Rhythms®, réfléchit sur la façon dont ces pratiques aide à développer la conscience incarnée qui est fondamentale pour la guérison de notre relation avec soi, l'autre, et le monde naturel.

Mots clefs : Dance des Trois, Mouvement Authentique, Imagination Active, Marion Woodman, témoignage, Conscience incarnée.

Mouvement Authentique comme une pratique de méditation du mouvement pour soutenir la maladie inflammatoire à médiation immunitaire

Elyn Selu

Abstrait

Cet article détaille une étude conduite avec un groupe de femmes diagnostiquées avec une sclérose multiple (MS) en milieu rural nord-ouest du Carolina (USA) pendant six semaines. Cette étude fut

conduite faisant partie de la dissertation doctorale en psychologie de la profondeur somatique chez l'institut d'études supérieures, Pacifica. MS est une maladie physique dont l'impact psychologique sur la conduite de la vie avec ses multiples symptômes neurologiques est rarement abordé. Le but de cette étude fut l'exploration des expériences vécues par ces femmes en fournissant un moyen d'être en relation avec les symptômes. L'intention était d'exploiter comment une pratique de méditation de mouvement autogéré pourrait cultiver l'intéroception et l'imagination active, deux outils auto-réfléchissants qui supportent la santé psychologique. La découverte centrale de cette étude est que les pratiques de la méditation de mouvement doivent accueillir les diverses communautés culturelles qui peuvent ne pas avoir de connaissance intéroceptives. La pratique de soutien de groupe est devenue le moyen par lequel les participantes ont acquis le langage de l'incarnation. Par le développement de l'alphabétisation intéroceptive, les personnes atteintes de la maladie à médiation immunitaire (MS) découvrent souvent un sens de soi plus fort et un lieu de contrôle interne qui peut avoir été perdu au cours de la maladie,

Mots clefs : sclérose multiple, mouvement authentique, intéroception

PSYCHOTHÉRAPIE CORPORELLE ET PSYCHOLOGIE SOMATIQUE EN PRATIQUE

Expression Naturelle

Apprentissage incarné au sein de l'Éco-Psychosomatique Engagé

Alycia Scott Zollinger

Abstrait

L'Éco-Psychosomatique Engagé rejoint la conscience du souffle, l'intelligence somatique, et l'attention attentive avec une agence créative intensifiée par la rencontre avec la nature. Au dedans de cette rencontre, il y a une symbiose interactive intensifiée par une perception accrue. La connaissance intime, le souffle, et la libération disponible dans l'acte de communiquer avec la nature peut servir comme une ressource thérapeutique éco-somatique. Cette forme de thérapie engagée améliore la réalisation holistique et régénérative. Quand nous invitons nos instincts créatifs à couler à travers notre corps, notre intelligence somatique s'anime de telle façon qu'elle peut s'étendre sur notre récit historique et encourage une transformation qui s'aligne avec nos désirs fondamentaux et notre sagesse intérieur. Lorsque nous rejoignons nos perspectives du cœur avec le souffle et la conscience sensorielle de la nature, les limites du cerveau linéaire se dissolvent. Nous commençons à accorder le corps aux profondeurs de la fascination lente, le discernement compatissant, et la conscience synergétique. Lorsqu'il y a un élément de la nature pour aider à aborder le moi intérieur, il y a une boucle de rétroaction interne et textuelle qui fonde chaque étape du cycle de la guérison dans une réalité tangible. L'Éco-Psychosomatique Engagé rejoint la conscience et l'énergie d'une manière qui

peut conduire à un aperçu direct de notre structure de caractère, nos besoins intérieurs et la nature vitale, et ainsi aider dans l'achèvement du cycle de la guérison vers l'homéopathie.

Mots clefs : intelligence somatique, éco-psychosomatique engagé, pleine conscience, mouvement, expression, mode de réalisation, cycle de la guérison, agence créatif

Une introduction à la Psychologie Fonctionnelle

Les concepts BES dans le Travail Clinique avec la Dépression

Enrica Pedrelli et Luciano Sabella

Abstrait

Dans la Psychologie Fonctionnelle, des expériences de base de soi (BES) sont nécessaires pour un développement intégré et complet du Soi. Cet article se concentre principalement sur le BES des *Sensations* et du *Contact* qui sont toujours altérés dans l'aliénation et le manque de flux et liés aux troubles dépressifs. Nous réfléchissons sur la nécessité d'intervenir auprès de ces personnes qui souffrent des troubles dépressifs.

Mots clefs: dépression, Sensations et Contact, guérison, Psychologie Fonctionnelle, expérience de base de soi

APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE

Mélange de Disciplines

Utilisation de la science de l'exercice pour expliquer la psychologie somatique

Stacy Reuille-Dupont

Abstrait

L'exercice a le potentiel de diminuer les effets secondaires négatifs, réduire les coûts médicaux de la société et augmenter la qualité de vie. L'exposition à l'exercice physique a augmenté la participation

et a ouvert la voie à une variété de tests pilotes d'intervention basées sur le mouvement d'une population de patients en santé mentale diversifiées, rurale et clinique, dans le traitement de nombreux diagnostics cliniques. La recherche originale (Reuille-Dupont, 2015) est brièvement présentée avant une discussion de la théorie utilisée pour déterminer et effectuer des interventions fondées sur le mouvement pour des traitements psychologiques et physiques de santé. Tout au long de cet article, la théorie et la recherche en sciences psychologiques et de l'exercice sont superposées pour expliquer les implications physiques et les changements psychologiques des traitements fondés sur le mouvement. Il est important de comprendre la terminologie courante pour impliquer les clients et les praticiens de la santé dans le traitement fondé sur le mouvement pour la santé physique et psychologique. De plus, en tant que spécialistes de la compréhension du rôle du corps dans l'expérience, c'est la responsabilité du psychologue somatique de promouvoir et de plaider pour « l'exercice comme médicaments » lorsque cela est possible. Des visuels sont inclus pour aider à décrire et à chevaucher les disciplines pour une meilleure compréhension, une sensibilisation accrue, et l'expansion du langage donc les psychologues somatiques ont besoin pour s'engager dans des équipes de soin.

Mots clefs : traitement des mouvements physiques, mouvement pour la santé mentale, science de l'exercice, psychologie somatique

Un Examen des Approches Psychologiques pour Traiter la Schizophrénie –un accent sur la psychothérapie corporelle intégrée et la psychothérapie corporelle japonaise

Yasuyo Kamikura,

Ryozo Shimizu

Ichiro Okawa

Université de Tsukuba

Université de Meijigakuin

Université de Tsukuba

Abstrait

La schizophrénie est un trouble psychiatrique nécessitant plusieurs années de traitement, et peu de patients se rétablissent complètement. Au Japon, peu d'études ont exploré les approches psychologiques pour le traitement de la schizophrénie; et la psychothérapie de soutien fut utilisée depuis longtemps, mais cela nécessite une intervention à long terme. De plus, les preuves de classement suggèrent que son efficacité est faible, et de nouveaux traitements sont nécessaires. Le but de cet examen était d'évaluer les effets des approches psychologiques utilisées pour le traitement de la schizophrénie, et de présenter Doshua-hou à un public international. La littérature a montré que la formation aux compétences sociales et l'éducation psychologique ont un impact limité sur l'amélioration des compétences des patients, et les discussions sur l'efficacité de la théorie cognitivo-comportemental se sont poursuivies. En revanche, les preuves soutiennent l'utilisation de la psychothérapie corporelle intégrée (PBT intégrée) pour réduire les symptômes négatifs. En outre

les preuves suggèrent que BPT intégrée et Dohsa-hou sont applicable dans une variété de cas, et qu'ils sont efficaces, même en tant que brèves interventions, en raison de l'intervention d'une concentration sur le subconscient. Certains problèmes identifiés avec les études publiées qui ont analysé ces approches de traitement comprenaient de petites tailles d'échantillon, des biais méthodologiques et de recherche, et des mécanismes inexpliqués. D'autres études sont nécessaires pour découvrir les mécanismes et les effets de Dohsa-hou dans le traitement de la schizophrénie.

Mots clefs : schizophrénie, effets du traitement, approche psychologique, psychothérapie corporelle intégrée, Dohsa-hou

La magie de l'Épigénétique – recettes pour la vie

Milena Georgieva* and George Miloshev

Laboratoire de Génétique Moléculaire, Institut de la Biologie Moléculaire, Académie Bulgare des Sciences

Abstrait

La génétique a longtemps été acceptée comme un facteur déterministe qui façonne nos traits et caractéristiques psychosomatiques. Mais les données récentes montrent que les gènes ne sont pas notre destin et que nous sommes maîtres de notre hérédité. Incontestablement, la génétique moderne prouve le fait que par la façon dont nous mangeons, la façon dont nous respirons et nous nous traitons, nous régulons l'activité de nos gènes et leurs résultats. De nouvelles données génétiques relient l'éducation, l'intelligence, la nourriture et le mode de vie en tant que facteurs puissants qui façonnent nos gènes. En induisant des modifications chimiques sur la molécule ADN et les protéines qui l'organisent dans le noyau, des facteurs comme le stress, le manque d'activité physique et les maladies chroniques changent le fonctionnement des gènes. L'Épigénétique est science qui étudie les mécanismes moléculaire par lesquelles l'environnement entraîne de manière héréditaire le travail de nos gènes. L'hérédité épigénétique tout comme l'Hérédité génétique dépasse notre époque et se transmet à nos descendants.

Ici, nous résumons certains des exemples les plus frappants qui illustrent la puissance de l'épigénétique. La famine hollandaise de l'époque de la seconde guerre mondiale et l'influence de certains des pandémies les plus meurtrières sur la vie des gens dans le monde et leur génétique permettront au lecteur de comprendre que l'épigénétique détient la clé d'une manière plus saine et plus intelligente de vivre.

Mots clefs : la génétique, l'épigénétique, la psychosomatique, cerveau, le stress, environnement, nourriture

ÉTIQUE PROFESSIONNELLE

L'Éthique Pratique

David Trotzig

Président du comité d'éthique de l'EABP

Abstrait

Le travail du comité d'éthique d'une association professionnelle s'étend sur une série de sujets qui, en théorie, peuvent être considérés comme simples, mais en pratique dépendent de nombreuses variables : les attentes des différents acteurs ou acteurs impliqués, l'entendue de ce que l'on pense être les sujets concernés des activités du comité d'éthique, les contextes culturels et juridiques dans lesquels il peut agir, etc. Les conséquences de l'action du comité d'éthique et/ou le manque d'action sont significatives pour l'organisation ainsi que pour ses membres, clients, patients ou stagiaires. L'adhésion aux lignes directrices en matière d'éthique implique une responsabilité sociale que le comité d'éthique doit réglementer et appliquer parmi les membres de l'Association. Cette responsabilité comprend la protection de l'image publique de l'association, et la prévention des comportements contraires à l'éthique de la part des membres individuels et organisationnelles, tels que les instituts de formation et les associations professionnelles. L'évolution des coutumes et des valeurs dans le temps, et dans de nombreux pays et cultures différents, confère aux directives éthiques un rôle important en tant que sauvegarde de l'esprit de l'organisation, tel que défini dans ses statuts. Une attention particulière doit être accordée à l'enseignement de l'éthique afin que tous les membres et les stagiaires puissent partager les mêmes valeurs et se sentent impliqués et liés avec les membres qui viennent de pays et de cultures différents.

Mots clefs : EABP, directives éthiques, éthique organisationnelle, responsabilité sociale, diversité culturelle, éthique et qualité, qualité, plaintes d'éthique, éthique et droit

LA PSYCHOTHÉRAPIE CORPORELLE DANS LE MONDE

Le développement de la Psychothérapie Corporelle en Russie

Boris Suvorov

Abstrait

Cet article fournit un bref aperçu de l'histoire et de l'état actuel de la psychothérapie corporelle en Russie. Cette revue des principaux domaines de la psychothérapie corporelle en Russie comprend une présentation de la biosynthèse, de la bodynastique, de l'analyse bioénergétique, et de la thanatothérapie.

Mots clefs : psychothérapie, psychothérapie corporelle, Biosynthèse, RABOP, Bodynastique, Analyse Bioénergétique, Thanatothérapie, Traumatologie thérapeutique, Hakomi, SOBBORUS, La société d'analyse bioénergétique, Association Internationale de Thanatologie

CRITIQUE DE LIVRE

Les subtilités infinies de la sensation – un regard sur deux œuvres clefs au sujet du traumatisme

Par Adam Bambury

Réveiller le tigre : guérir le traumatisme

Peter A. Levine avec Ann Frederick

North Atlantic Books, 1997

D'une voix tacite : Comment le corps libère le traumatisme et restaure la bonté

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org