

A hand in a green sleeve is shown adjusting a row of wooden blocks on a dark, weathered wooden surface. The blocks are arranged to spell out the words 'YOU CAN'T!' in a line. The background wood is heavily textured with cracks and a hole. Several other wooden blocks are scattered around the main row.

YOU CAN'T!

**Étape 4 : Apaisement et
reconstruction des 5R
Où comment arriver au point Zéro**

Quelques inspirations thérapeutiques

Qu'on ne peut que vous encourager à découvrir...

- Gestalt Thérapie
 - « Manuel de gestalt-thérapie : un nouveau regard sur l'homme » - Fritz Perls
 - « La Gestalt-Thérapie : Développer l'art du contact pour créer des relations constructives » - Higy-Lang & Gellman
 - « La Gestalt : Thérapie du mouvement » - Francis Vanoye
- Thérapie de l'attachement
 - « Guérir des blessures d'attachement: Apprendre à construire des liens apaisés » - Gwénaëlle Persiaux
 - « L'attachement : approche clinique et thérapeutique » - Guedeney & Co.
 - « Attachement et théorie de l'esprit (Psychothérapies créatives) » - Grazia Attili
- Thérapies Manuelle
 - "La résilience tissulaire - L'essence du toucher thérapeutique » - Patrick Ghossoub
 - « Anatomy Trains: Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle » - Thomas W. Myers
 - « Thérapeutique manuelle » - Dominique Bonneau

Vivre l'expérience
jusqu'au bout



Les 2 voies de retour à l'unité



Encore une fois psychologie et biologie sont intimement liées. Arriver au point zéro, veut dire revenir à l'équilibre, à **l'unité**, à la paix... Et pour cela le corps va mettre deux processus en place pour intégrer et cicatriser les blessures : **rejet** ou **digestion**.

Si je vous fait avaler un caillou et qu'il tombe dans votre estomac, ce n'est pas parce qu'il est en vous qu'il fait parti de vous.

Pour le moment il n'est qu'un corps étranger dans votre propre corps. Il n'occasionnera que gêne, lourdeur et maux de ventre...

Pour **revenir à l'unité** votre corps n'aura que deux options : **digérer** le caillou, c'est à dire le déstructurer afin qu'il passe la barrière de l'estomac et qu'il soit intégré au corps, ou le **rejeter**, n'étant pas assimilable, il sera évacuer par le haut ou par le bas.

Dans la thérapie, **les blessures non intégrées subiront le même sort** : digestion ou rejet.

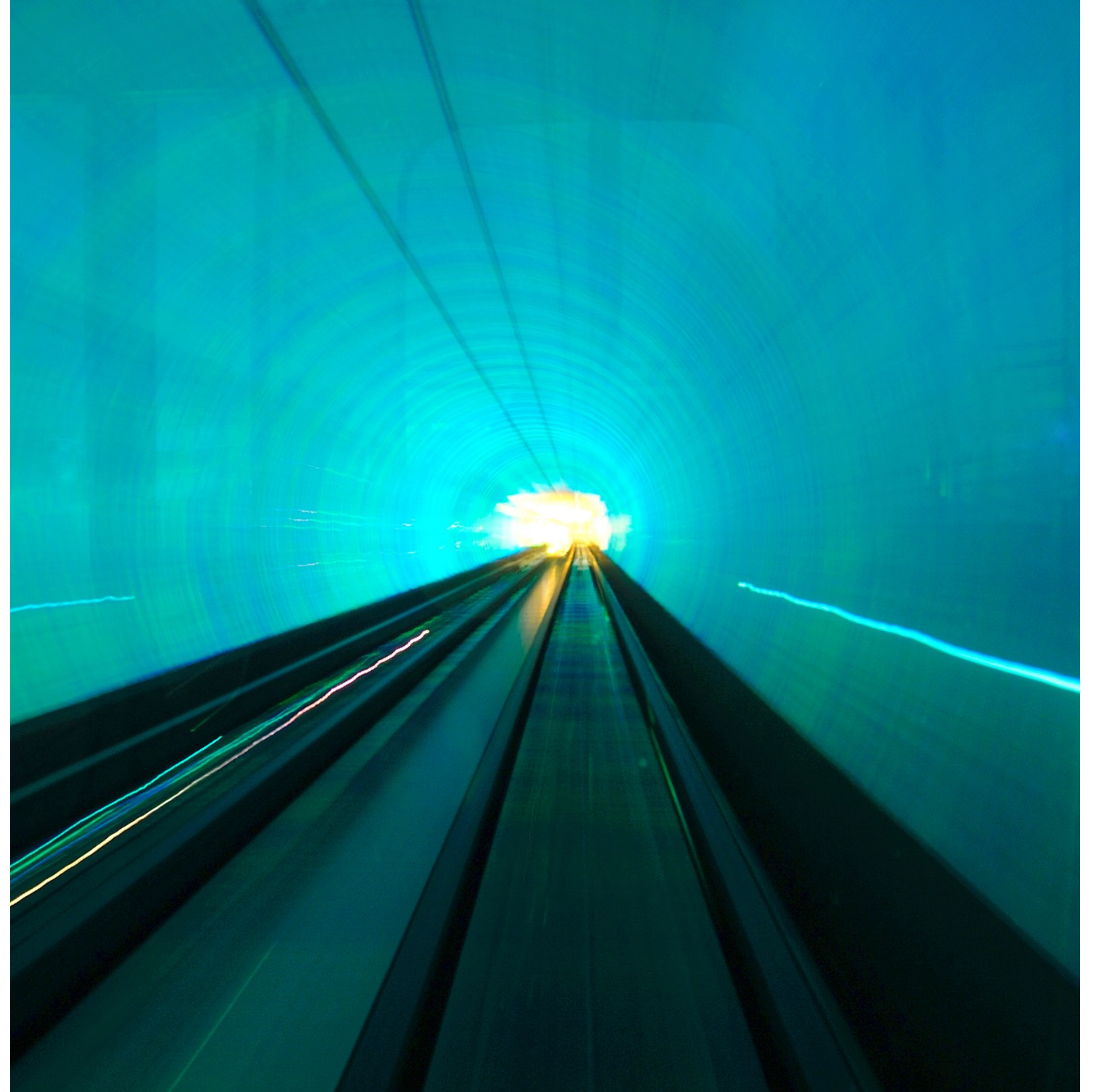
Et ce qui est vraiment extraordinaire, c'est que vos clients, lors de la mise en place de ce processus, le vivront **physiquement**. Douleur au ventre, crispation de l'estomac, bruit de ventre, sensation de descente vers le bas pour la « digestion » et mal au coeur, vertige, renvoie gastrique, nausées pour le « rejet ».

Nous sommes vraiment des êtres incroyables.

Comme d'habitude, ne soyez pas surpris, accueillez ce qui est vécu et laissez faire le corps...

C'est la métaphore du **caillou**
dans le ventre.

Le point 0



Le point 0 est un moment d'apesanteur, le moment où le processus s'inverse, la seconde avant le big bang, l'instant avant la **renaissance**.

Le relâchement prendra la place de la tension, la contraction cédera sa place à l'expansion, la crispation redeviendra mouvement, le vide se remplira de vie...

C'est le moment où l'apaisement, le vrai complet, va se mettre en place. **Le retour dans la « voie ressource ».**

Ne rien faire pour
VIVRE la paix



**Si vous êtes vraiment au point zéro,
à l'arrivée de l'apaisement complet
(des fois ce n'est qu'une accalmie
avec la relance d'un autre vécu
sensoriel négatif à intégrer), cela
sera le meilleur moment de la
séance pour votre client... et très
certainement pour vous.**

Donc profitez-en et surtout invitez votre client à en profiter au maximum, à le vivre à fond.
A ce moment, il peut être judicieux de demander à votre client de fermer les yeux, afin qu'il soit au maximum en lien avec son expérience sensoriel d'apaisement.

Là vous n'avez plus grand chose à faire.

D'ailleurs faites en le moins possible : laissez vivre cet apaisement jusqu'au bout, observez simplement les signes du corps et continuez, si besoin, d'accompagner le vécu sensoriel (*avec des mouvements alternatifs de type vibratoire... mais honnêtement la plupart du temps ils ne sont pas indispensables*).

Simplement, admirez **le Processus de Vie à l'oeuvre**.

« A partir de maintenant, ne faites plus rien, laissez votre corps vous faire cette expérience jusqu'au bout... et uniquement quand il vous aura fait vivre tout l'apaisement, toute la paix qu'il avait besoin de vous faire vivre... vous reviendriez ici et ouvrirez les yeux... quel que soit le temps que cela prend... »

Encore une fois la chose
prioritaire sera de laisser votre
client **vivre ce relâchement
profond.**