

"Histoire médicale et trajectoire de Vie"...

Explorer la répétitivité du symptôme comme message existentiel de ce qui ne peut se dire et tentative de résolution d'un conflit psychologique.

"Quand la maladie frappe fort, elle devient parfois le choc qui nous amène à nous poser des questions sur le sens de notre vie et nous avons envie de comprendre comment il se fait que cette maladie là nous arrive en ce moment de notre vie dans ce contexte où nous sommes et se porte sur cette partie-là, ou fonction ou organe du corps. C'est alors que nous ré-interrogeons l'énigme du sens, nos orientations et désorientations et nous sommes amenés à réorienter l'énergie, à rechercher l'Orient perdu". ("La Troisième Histoire, patient-psychothérapeute : fonds et formes du processus relationnel", par Jean Marie Delacroix, éditions Dangles, 2006).

L'expérience a montré que ce travail, initialement prévu en groupe, peut aussi se faire en individuel : soit au cours d'une psychothérapie, soit dans le cadre d'une thérapie brève ou d'une **thérapie de soutien**. Dans cette version il peut effectivement être un préalable à une demande de psychothérapie en profondeur, dont le besoin émerge au fil des séances.

Il est destiné aux personnes dites psychosomatiques ou atteintes d'une maladie grave récemment diagnostiquée ou sous l'emprise d'une maladie chronique à évolution lente.

Comment allons nous travailler ?

Après avoir listé, lors de la préparation, l'ensemble des troubles liés à votre histoire médicale (des bénins au plus graves), vous identifierez 3 à 5 moments à différents âges de votre vie et qui vous paraissent importants.

Puis, **vous porterez attention aux messages venant de votre corps**, lors de l'évocation de situations identifiées. Ce qui vous est proposé d'expérimenter, c'est une manière de **contacter une certaine sensation corporelle** qu'en **Focusing** on appelle "sens corporel", qui indique comment vous vous sentez dans telle ou telle situation vécue. Ce sens corporel se manifeste d'abord pas une impression vague et peu claire de laquelle d'où, si vous vous y portez attention, émergeront des mots et des images qui enclencheront un processus vous permettant d'aborder de manière dynamique la deuxième partie du stage.

Vous **explorerez alors la répétitivité du symptôme** (concept de Systèmes COEX) **comme message existentiel de ce qui ne peut se dire et comme tentative de résolution d'un conflit psychologique**. Pour se faire, nous utiliserons différentes approches (1) en nous appuyant sur l'énergie du groupe en tant que "système" de support. Pour du chronique, vous rechercherez l'élément déclencheur non pas dans une relation de cause à effet mais dans une perspective de lien.

Exemples de questionnement à partir du constat :

CA m'arrive (ou ça m'est arrivé), en CE moment de ma vie, dans CE contexte, sous CETTE forme là, sur CETTE partie du corps ou CET organe...

- Quels étaient les empêchements à ce moment là, les contraintes : besoins non reconnus ayant déclenché la crise ?
- Qu'y a t il de commun entre tous ces contextes pour que ça vienne me toucher dans mes zones de fragilités ?
- Quelles sont les croyances, les représentations à l'œuvre qui vont faire que vous vous êtes empêché(e) de dire, d'agir, etc...(inhibitions). ?

Cette énergie qui ne va pas à l'extérieur se retourne inconsciemment contre vous. Ce qui à l'époque était un moyen d'expression juste pour vous devient à terme, une réponse répétitive inadaptée à la situation. **Votre histoire médicale devient alors Votre trajectoire de vie.**

Enfin, pour sortir du cercle vicieux, il vous faut **réorienter vers l'extérieur l'énergie de vie bloquée**, une fois identifié le conflit interne en cause (ponctuel ou répétitif- situation inachevée).

Par un travail corporel (**Focusing**), **vous prendrez conscience de comment vous quittez le présent pour vous laisser happer par votre histoire médicale**, vos projections sur le futur, l'image que vous croyez que les autres ont de vous, celle que vous avez de vous-même. Cette prise de conscience, issue d'un mouvement de va et vient, vous permettra **progressivement de développer une capacité à ne plus vous laisser piéger par vous-même.**