

Réapprendre à se ressourcer

Par François Lewin et Miriam Gablier

Lorsque nous regardons un arbre, nous ne voyons pas ses racines plongées dans la terre. Notre société a tendance à ne valoriser que ce qui se voit, la performance, le résultat, et à oublier de chérir les ressources qui ont rendu ces actes possibles. Mais une réussite irrespectueuse de la réalité physiologique et de la sensibilité d'une personne ne peut durer. La Psychologie Biodynamique cherche à réhabiliter les parties sensibles et réceptives, qui permettent à chacun de s'auto-réguler et de se régénérer. Une pédagogie à l'écoute du vivant...



► Une pression ambiante

De grandes entreprises se sont aperçues que lorsque leurs cadres travaillaient trop, ils perdaient leur entrain et leur capacité à émettre des idées nouvelles. Elles ont alors instauré une règle leur demandant de ne pas rester au travail au-delà de certains horaires, pour pouvoir se divertir et s'intéresser à d'autres choses. Ce message venant des pontes de l'efficacité institutionnelle confirme le fait que l'amélioration des performances passe aussi par le repos et le plaisir. Il est difficile d'être en action constante sans en payer le prix : problèmes de concentration ou de santé, lassitude, perte d'efficacité... Mais cette action, basée sur le bon sens, reste une goutte d'eau dans un océan constamment plus exigeant sur les rendements humains.

Dans nos pratiques thérapeutiques nombre de patients viennent avec l'envie de pouvoir « arriver à mieux faire » ci ou ça. Pour répondre à ces requêtes, nous gardons en conscience que la tendance collective est à la négation des fonctions de ressourcement. Avec bienveillance, le thérapeute invitera le patient à redécouvrir sa capacité d'auto-régulation afin de mieux nourrir et soutenir sa dynamique personnelle et ses projets.

► Du plaisir pour mieux travailler

La mère d'un garçon de 17 ans demande de l'aide car : « Cette année il ne fait rien en classe, il ne sort et n'a pas de petite amie ». Pourtant, lors du 1er entretien, celui-ci se plaint que sa vie ne se restreint qu'à « faire ses devoirs ». Le thérapeute Biodynamicien lui explique alors que le cerveau est comme un muscle, qu'il a besoin de relâcher pour ne pas avoir de crampe. Il lui propose de ne pas étudier après les repas du soir et le dimanche, et travaille en massages biodynamiques afin de lui permettre une meilleure digestion du stress par le corps. Quelques séances plus tard, le jeune homme raconte qu'il « bosse » plus alors qu'il sort souvent le soir et qu'il est attiré par une fille. En réalité, il ne s'est pas mis à « bosser », mais à se divertir et à se reposer. Cela a permis à sa vie de s'épanouir et à son potentiel d'être plus présent.

► Revenir à la sensation de soi pour mieux se respecter

Ce sont les fonctions du système nerveux autonome qui permettent à notre base vitale de se renouveler. La Psychologie Biodynamique invite la personne à revenir dans sa réalité organique. Il s'agit de ré expérimenter un mode réceptif, Yin, cerveau droit, afin que la polarité entre action et repos redevienne possible et saine. Au travers différents outils psycho-corporels, la personne est amenée à s'ouvrir à son ressenti, à retrouver la connexion organique qui permet la régulation physiologique et émotionnelle, à sentir à la fois ses limites et son potentiel. Le vécu corporel est réellement celui qui va provoquer des changements durables. Il va influencer l'ensemble de l'organisme beaucoup plus que nos paroles ou nos émotions. Le patient retrouvera alors son propre rythme et sa manière d'être, unique. Il pourra exprimer ce qui est juste pour lui et trouver une adaptation créative face aux demandes extérieures. La pratique clinique montre que l'être humain tend à devenir plus coopératif et compétent s'il s'appuie sur et respecte son véritable potentiel.