



SOMATOTHERAPIE

Association Française de Somatothérapie

N° 1

Juin 2000

Chers collègues et amis,

Je suis content de vous présenter notre premier numéro du Bulletin de liaison SOMATO.

Nous sommes tous des thérapeutes psycho-corporels, travaillant sur la globalité de l'être (le soma, le psyché, le spirituel, l'émotionnel...) ...vers une « asymptote holantropique ».

Les dimensions corporelle et émotionnelle, sont la réponse aux besoins et aux attentes de l'homme "high-tech" de notre temps. Pour apporter une solution efficace à ces attentes, nous avons à travailler rigoureusement sur les méthodes et les pratiques, selon les normes en vigueur qui répondent aux règles éthiques et déontologiques de la profession
Ce bulletin sera utile pour nous rencontrer et échanger les informations sur le métier de somato-psychothérapeute.

Dans ce premier numéro, vous trouverez les résumés de nouvelles théories pratiques de la somatothérapie: telles que l'intelligence émotionnelle, la socioanalyse-coaching, la music-, art-thérapie, ainsi que l'éclairage sur les différentes organisations professionnelles de psychothérapie : A.I.S.- SOMPSY, FFdP, EAP, FESP, AFS...

En ouvrant les portes de "L'Intern'Être" : [http // :www.chidharom.fr](http://www.chidharom.fr) (cliquez sur somatothérapie) vous obtiendrez les informations sur les concepts, les outils et les formations certifiantes, ainsi que l'annuaire des membres titulaires de l'association.

Je tiens à remercier les membres motivés pour collaborer étroitement à promouvoir la somatothérapie et à la représenter dans les différentes régions. Je vous invite à exprimer vos idées, vos suggestions pour agir, pour organiser des manifestations. Pour soutenir, confirmer notre vision globale et humaniste de la somato-psychothérapie. Les membres du bureau et du conseil d'administration sont prêts à vous aider à les réaliser.

Je compte sur vous tous pour faire vivre et faire évoluer le bulletin de Somato.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt.

Jérôme Chidharom
Président

édito

Code Ethique de A.I.S.-SOMPSY et de l'A.F.S.

1. Exercer **LEGALEMENT** en étant déclaré comme professionnel. (libéral ou salarié).
2. **RESPECTER** la dignité de la personne en traitement :
 - en connaissant ses propres limites professionnelles.
 - en s'engageant à orienter la personne en traitement vers un autre praticien si besoin
 - en mettant en oeuvre une recherche de moyens qui tend vers l'autonomie et le mieux être du patient ou client.
 - en respectant ses croyances religieuses, politiques, philosophiques.
 - en n'utilisant aucune pratique, pression, de quelque ordre que ce soit, qui puisse mettre en péril l'intégrité du patient ou client.
(adhésion à un mouvement, une école, une communauté religieuses... etc...).
3. **S'INTERDIRE** toute pratique sexuelle avec les patients ou clients et les élèves en formation.
4. **S'INTERDIRE** et **INTERDIRE** tout passage à l'acte violent.
5. Fixer les **HONORAIRES** avec tact et mesure et s'interdire toute exploitation matérielle et financière.
6. **RESPECTER** et faire respecter la règle de **CONFIDENTIALITE**.
7. **GARANTIR** le secret professionnel.

Sommaire

Page 1

Éditorial

Le code éthique

Page 2

Le coaching

(Jérôme Chidharom)

Nouvelles de l'association

Page 3 :

Placer sa voix pour trouver sa voie

(Marie-Christine Piatkowski)

Organigramme des associations)

L'Intelligence émotionnelle (suite)

Page 4 :

L'Intelligence Émotionnelle

(Jérôme Chidharom)

édité par

l'ASSOCIATION FRANCAISE
de

SOMATOTHERAPIE

6a rue Principale 68210 HECKEN

Tél. 03 89 25 91 03 Fax 03 89 25 37 90

Directeur de publication : Jérôme Chidharom

Dépôt légal en cours

Le coaching par l'approche Psycho-Socio-Analytique

Qu'est-ce que le coaching ?

"Le coaching est l'accompagnement d'une personne à partir de ses besoins professionnels pour le développement de son potentiel et de ses savoirs faire" (selon SFCOACH) "On appelle coaching l'accompagnement d'un responsable ou d'une équipe dans leur vie professionnelle".(V. Lenhardt)

Le coaching est-il différent du conseil, de la thérapie, du coach sportif, du meilleur ami ?

Le coaching est une forme de conseil, mais le coach aide son client à intégrer une nouvelle compétence, à acquérir une nouvelle habileté, à vivre des changements et il s'assure que son client arrive à atteindre les buts qu'il s'est fixé.

Le coaching n'est pas la thérapie. Le coach ne travaille pas sur les scénarios archaïques ou sur les problématiques personnelles du passé de son client. Le coach aide son client à avancer, à clarifier, à se fixer des buts personnels et professionnels.

Le coaching inclut plusieurs principes de l'entraînement sportif, mais à la différence de l'entraîneur sportif, la plupart des coaches professionnels n'ont pas la notion de compétition basée sur le principe "gagnant/perdant". Le coach renforce les points forts du client, de son équipe. Il travaille sur le principe "gagnant/gagnant".

Avoir un meilleur ami est merveilleux, mais votre meilleur ami est-il un professionnel en qui vous aurez confiance pour vous conseiller sur les aspects les plus importants de votre vie personnelle ou professionnelle ?

Qu'est ce qu'un coach ?

Le coach n'est pas un consultant. Il n'a pas de talents spécifiques, il n'a pas de réponses toutes prêtes.

Vous ne pouvez pas vous instituer coach, aller dans une société pendant trois jours et ne plus y remettre les pieds. Un coach reste présent, il est attentif aux flux, aux systèmes et fournit des informations pour conserver une stabilité à long terme. Il renforce le pouvoir, la puissance et le leadership de ses clients.

Si une personne se trouve dans une situation difficile : divorce, licenciement, problèmes financiers ou de santé, ou en crise dans l'entreprise, son mode de vie habituel n'est plus suffisant, elle n'a plus d'attentes, plus d'espoirs. Une personne dans cette situation difficile a-t-elle besoin d'une psychothérapie ? Pas forcément, sauf cas particuliers, mais elle est certainement dans la confusion, elle ne sait plus quoi faire, ni comment vivre

dans la société actuelle, pleine de remous incessants, elle peut avoir besoin d'un guide, d'un coach.

Si une personne perd son travail cela veut-il dire qu'elle a besoin d'un conseiller professionnel ? C'est possible, mais cette personne peut également dans cette période se poser des questions sur les problèmes fondamentaux de la vie, d'ordre existentiel. Enracinée dans sa croyance, dans ses valeurs, elle vit une transition il ne lui suffit pas à ce moment de sa vie d'obtenir des informations sur l'évolution de sa carrière, elle aura besoin d'un guide, d'un coach.

Lorsqu'une personne part en retraite, elle ne va pas se retirer de la vie et il est fort probable qu'elle ressente bientôt le besoin d'une aide pour déterminer ce qu'elle fera dans les 20 ou 30 années qui lui restent à vivre. Elle pourra apprécier de trouver un professionnel qui lui apprenne à vieillir tout en se sentant bien.

Il y a de plus en plus de coaches sachant répondre à ces différentes situations.

Que fait un coach ?

Le coach permet d'atteindre des niveaux de plus en plus élevés de compréhension.

Un coach se doit d'être un exemple de réussite. Il montre aux autres comment maîtriser et équilibrer les différents rôles de sa vie.

Un coach est source d'inspiration, il motive et aide à rester sur la bonne voie. Il aide à construire la confiance en soi, l'estime de soi et le leadership.

Un coach fournit une situation d'écoute permettant d'identifier les problèmes, de les résoudre, et de trouver de nouvelles orientations. Il définit les zones sur lesquelles travailler. Il amène les clients à se poser des bonnes questions.

Un coach se doit d'avoir envie d'offrir un "amour confrontant", c'est-à-dire de faire des feedbacks authentiques. Il est important d'insister sur les valeurs de la personne, de lui dire qu'elle est comprise.

Un coach permet d'atteindre la performance réelle et naturelle. Il n'essaie pas de changer les gens, de faire d'eux ce qu'ils ne sont pas. Il inspire et amène les personnes à leur niveau d'excellence et de maîtrise.

Il y a comme un défi d'amener les gens à remettre en question leurs propres certitudes sur la vie, à inspirer et encourager en même temps. Toutefois, un coach ne dispose pas toujours de toutes les réponses, et il sait à qui adresser les personnes qui ont besoin d'autres ressources que celles qu'il a à sa disposition.

Un coach apporte un soutien dans les moments de crise, dans les transitions, il accom-

pagne les personnes dans un changement professionnel ou dans un changement personnel.

Un coach non seulement donne des conseils professionnels mais est aussi l'ami de son client et son avocat.

Le coaching existe depuis très longtemps dans différentes situations, mais jusqu'à présent il était informel, exercé de façon non directive et sans objectif clair.

Formation au Coaching :

Le coaching demande une formation sérieuse aussi bien dans le domaine de l'organisation que dans le domaine des connaissances psychologiques. Il existe quelques centres de formation en France, dont celui de l'auteur de cet article.

Qualités requises :

Pour être un bon coach, il est souhaitable de savoir établir des relations à long terme de manière à construire un lien de confiance et de respect mutuel. En plus d'une certaine maturité de l'être, d'une expérience réussie dans le domaine coaché, le coach doit également avoir fait un travail de thérapie personnelle, au moins pendant deux ans et avoir un lieu de supervision et de thérapie régulière. Enfin, il se doit d'afficher clairement un code éthique et déontologique.

Jérôme CHIDHAROM

Nouvelles de l'association

Le prochain numéro :

- * Couple et relations
- * Les interdits et les limites d'un thérapeute
- * L'Asymptote holantropique
- * Intelligence émotionnelle (suite)

Notez dans vos agendas

le 25 novembre 2000
A.G. de l'association

L'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle, est un ensemble d'habilités qui nous permet d'identifier nos émotions et celles des autres, d'exprimer correctement celles-ci; de comprendre nos émotions et celles des autres; de gérer celles-ci et de nous adapter à celles des autres; d'utiliser nos émotions pour penser et agir, pour communiquer, pour prendre de bonnes décisions, pour motiver les autres et s'auto-motiver; pour être créatifs, planifier et orienter nos choix, et entretenir de bonnes relations interpersonnelles.

Dans la vie de tous les jours, l'émotion est incontournable dans le processus de motivation, de communication, de décision. L'intelligence émotionnelle consiste à prendre conscience de toutes les gammes d'émotions dans toutes les situations, à chaque minute si ce n'est à chaque seconde. C'est apprendre à les identifier, à les exprimer, à les manifester, à les vivre, à les comprendre.

L'émotion n'est ni "la peste", ni un volcan, ni une bombe atomique... C'est juste une dimension humaine.

Pour être **cohérent et puissant**, nous devons tenir compte tant des faits réels que des faits irréels, "émotionnels," trouver la justesse émotionnelle comme la justesse rationnelle par rapport à une situation donnée. Adopter un comportement adéquat à un événement, n'est-ce pas là une "présence juste" et sage ?

Quand on dit que nous sommes tous des **analphabétiques des émotions**, est-ce vrai ? Nous n'avons appris ni à l'école, ni à la maison, ou peut-être nulle part ailleurs, à connaître et reconnaître les émotions, à les comprendre, à les gérer. Nous ne savons pas comment "ça" fonctionne.

Les neurologues attestent que tous les peuples, même les plus primitifs, qui n'ont donc pas de contact avec la civilisation "Hi-Tech", expriment et manifestent les émotions dans leurs expressions faciales de la même manière.

L'expression faciale des émotions de base est universelle.

Au moment où l'émotion arrive, nous devons apprendre à l'exprimer avec justesse et mesure. Nous savons que, ne pas exprimer les émotions accumulées peut conduire à une pathologie grave et lourde de conséquences pour notre équilibre et pour notre santé.

Il est normal de ressentir la peur devant un danger immédiat, la colère devant une menace dommageable pour notre existence, la tristesse lors de la perte d'un être cher, ou d'un objet important, la joie et le plaisir devant une situation de satisfaction ou de réussite.

Si je ressens de la colère à chaque fois que je pense à une situation menaçante du passé, je peux dire que j'ai un problème, peut-être grave, car il n'y a pas de danger réel, maintenant.

Apprendre à comprendre la logique des émotions et à repérer dans notre corps le lieu d'expression des émotions que nous ressentons est important.

Le corps est "le lieu des scènes de théâtre". Quand nous avons peur, nous sentons " *la gorge serrée* ", quand nous avons une grande souffrance, nous ressentons au niveau " du ventre, " *comme si nous avions reçu un grand coup* ", quand nous sentons la colère nous avons une " *barre au niveau de la poitrine,* " quand nous éprouvons du plaisir " *au niveau du bas ventre,* " nous sentons une fraîche chaleur.

Pour gérer nos émotions, nous avons besoin d'apprendre à connaître **la logique des émotions**, à **satisfaire nos besoins psychologiques** (besoins de toucher et d'être touché, d'aimer, d'être aimé, d'exister, d'exprimer, d'être en sécurité, d'être reconnu et d'être respecté)... et de comprendre **comment fonctionne notre cerveau**.

Le système limbique joue un grand rôle dans l'apprentissage de la vie (de 0 à 3 ans). dont :

L'hypothalamus : contrôle la faim, la soif, la température de notre corps et les pulsions sexuelles.

L'amygdale : responsable de la mémoire émotionnelle.

L'hippocampe : responsable de la mémoire déclarative.

Le thalamus : responsable des relais sensoriels.

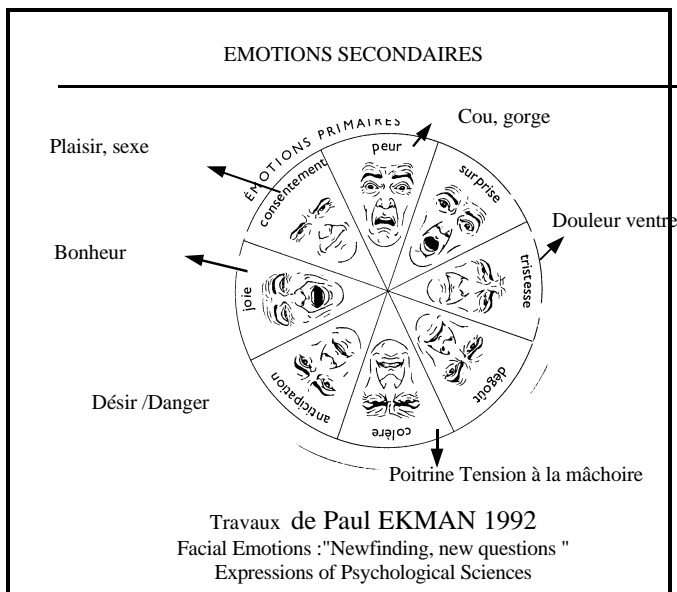
Un enfant de 0 à 3 ans absorbe tout stimulus comme une éponge, y compris, celui qui ne lui est pas destiné. Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réellement vécu ou perçu et le virtuel ou l'imaginaire. Seul l'effet de l'intensité du stimulus compte. Il s'agit de survie, de plaisir ou de déplaisir.

Si le stimulus est associé à une menace, à une frustration, à la douleur ou la souffrance, la mémoire (amygdale) va enregistrer ce stimulus comme dangereux et chaque fois que celui-ci apparaît, l'amygdale sonne l'alarme et le corps va vivre la même réaction de peur, de méfiance, de fuite ou de lutte, de soumission ou d'inhibition.

Ce stock de souvenirs reste ancré dans notre corps et va nous poursuivre, d'une manière inconsciente ou plus ou moins consciente, tout au long des étapes de développement de notre vie.

Le bébé joue avec un jouet, une souris par exemple (stimulus neutre), si à chaque fois qu'il s'approche de la souris (stimulus neutre), on associe un bruit étourdissant (stimulus inconditionné), cela fait peur à l'enfant (réaction émotionnelle inconditionnée).

Par la suite, à chaque fois que le bébé est en présence de la souris (stimulus conditionné), il a peur (réaction émotionnelle conditionnée).



No-
tre santé et notre équilibre personnels dépendent de la manière dont nous allons apprendre à identifier et reconnaître nos émotions.

En tant qu'être humain, c'est tout à fait normal d'éprouver des émotions et des sensations. Cela fait partie de notre vie. L'émotion est comparable à l'eau, elle est incompressible, nous devons apprendre à la vivre, à l'exprimer, nous ne pouvons pas la compresser, la refouler ou la repousser.

Psychothérapie

WCP

Conseil Mondial
de Psychothérapie

EAP

Association Européenne
de Psychothérapie

FFdP

Fédération française
de Psychothérapie

Somatothérapie

AIS SOM-PSY

Association Internationale de Somatothérapie
De Somato-Analyse et de
Socio-et Somato-Psychothérapie

FESP

Fédération Européenne
de Somato-Psychothérapie

Pologne

Roumanie

Suisse

France

AFS

Association Française de Somatothérapie

Allemagne

Hollande

Slovénie

Belgique

Placer sa voix pour trouver sa voie

En thérapie, on parle de plus en plus de l'unification de l'être, de l'être dans sa globalité.

Dans le monde du travail, on s'intéresse beaucoup au développement personnel, à la créativité, à la communication. On parle d'écoute, "être à l'écoute" : écoute de soi, de l'autre, du monde et de la vie.

L'écoute est un élément clé. Elle réconcilie l'être avec lui-même et les autres.

Dans l'écoute il y a bien sûr, l'oreille, mais aussi la voix. Écouter c'est être disponible avec tout son corps, c'est être ouvert dans sa verticalité.

L'écoute est l'art de percevoir "juste" et de s'exprimer "juste".

La voix invite à l'écoute.

Une voix placée est une merveilleuse énergie. Elle utilise le corps, l'émotion

et la pensée. Trouver sa voix, c'est se trouver. C'est toucher au plus intime, au plus archaïque en nous. C'est en quelque sorte, retrouver son histoire.

Elle est un puissant outil de connaissance, d'unification de soi et donc un outil thérapeutique. Comme disait Platon : "la voix est le reflet de l'âme", j'ajouterais que cette âme se cache souvent derrière nos blocages, nos peurs, nos désirs...

Je vous citerais Dürckeim qui dit : "laisser s'exprimer le bouillonnement de la source demande un grand travail des outils d'expressions".

Aller à la découverte de sa voix, c'est apprendre à bien positionner son corps, c'est trouver une respiration "juste".

"Le beau" n'est pas le but premier du travail vocal. Il s'agit tout d'abord de

découvrir et d'accepter tous les sons, qu'ils soient laids, agressifs, tremblants, faibles... ils permettent d'entrer en contact audible avec les différents aspects de notre personnalité. On explore jusqu'à l'extrême !

Le rôle d'un professeur de voix est d'écouter, d'analyser les sons, de repérer les postures du corps, les blocages. Cet accompagnement est une écoute. Il faut écouter avec ses oreilles mais aussi avec son cœur !

Chanter c'est améliorer ses possibilités vocales mais c'est surtout aller à la découverte de soi.

Chacun, quelles que soient ses prédispositions, son âge, ses connaissances musicales, peut aller à la découverte de sa voix. C'est un merveilleux et surprenant voyage !

Marie-Christine PIATKOWSKI

Suite de la page 3 "Intelligence Émotionnelle"

Un bébé a besoin de soins, de contact, de chaleur, de proximité, d'intimité, de caresses, de douceur et d'attention concentrée, de "nourriture affective" en somme.

Si chaque fois que le bébé manifeste ses besoins, et qu'il pleure sans que ses besoins soient satisfaits, soit parce que les parents ne sont pas disponibles, soit parce qu'ils croient qu'il ne faut pas donner au bébé la mauvaise habitude d'être toujours "coller aux bras". Le bébé peut alors conclure que ce n'est pas la peine de crier, ou de hurler, qu'il n'aura jamais ce qu'il attend.

Il peut à ce moment là décider de ne plus avoir besoin de contact, de proxi-

mité ou de douceur... Pour pouvoir survivre, il peut se créer un autre monde imaginaire ou virtuel et préférer la solitude.

Dans sa vie professionnelle il se trouvera des activités "en retrait" ou il est tranquille, tout seul.

Si dans la culture familiale, un petit garçon a appris *qu'il faut travailler dur pour réussir dans la vie... que la vie n'est pas une partie de plaisir... que le sexe c'est immorale et dégradant... qu'il ne faut pas y toucher, que c'est sale...* Chaque fois qu'il éprouve de l'envie, le désir d'explorer le domaine sexuel, il va se culpabiliser, se sentir ridicule. Plus tard, il peut avoir des problèmes d'ordre sexuel, ou s'épuiser au travail, sans connaître ni détente, ni

plaisir ni le désir de vivre des relations intimes.

C'est important de tenir compte de nos émotions; elles font partie intégrantes de notre corps, de notre vie, de notre équilibre et de notre réussite personnelle, sociale et professionnelle.

La prochaine fois, je vous parlerai du fonctionnement combiné du cortex qui analyse le stimulus et l'emprise du cortex par l'amygdale pour sonner l'alarme devant un danger menaçant.

En attendant, rappelez vous que devant toute situation, **on ressent d'abord** (l'action rapide de l'amygdale), **on pense après** (l'action séquentielle plus minutieuse, plus lente du cortex).

Jérôme CHIDHAROM