

# Les Thérapies Psycho-Corporelles

avec leurs spécificités

font toutes référence au  
même concept thérapeutique

« fondamentalement »  
rééquilibrateur

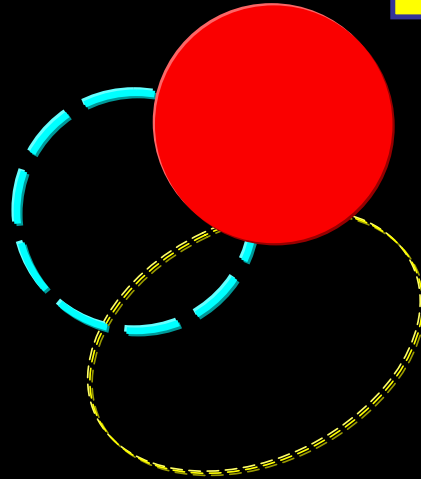
le jeu homéostatique

La vie, un système en équilibre ... instable

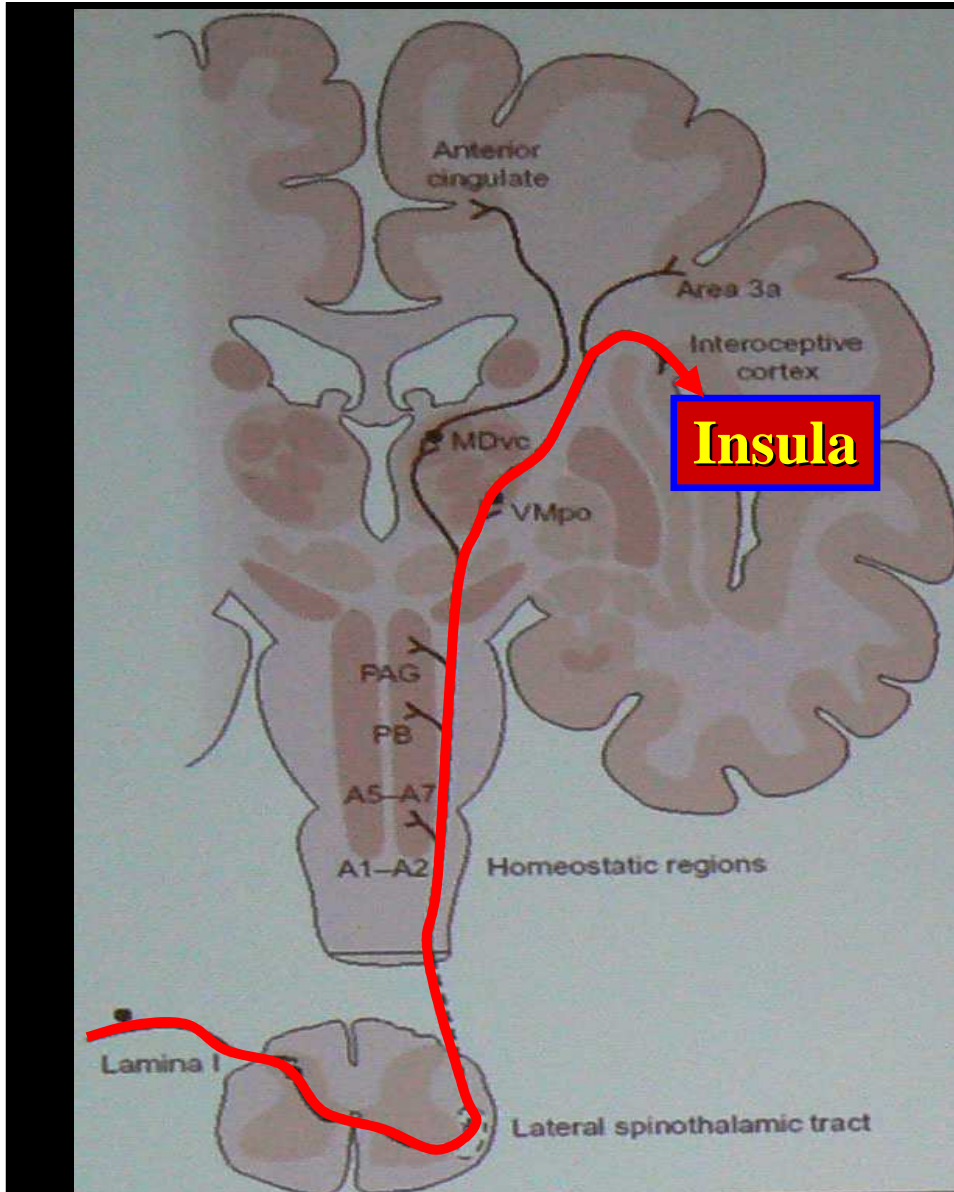


# De l'omniprésence du SOMA

A l'origine est  
**LE SOMA**



*En constante et automatique  
rééquilibration homéostatique*

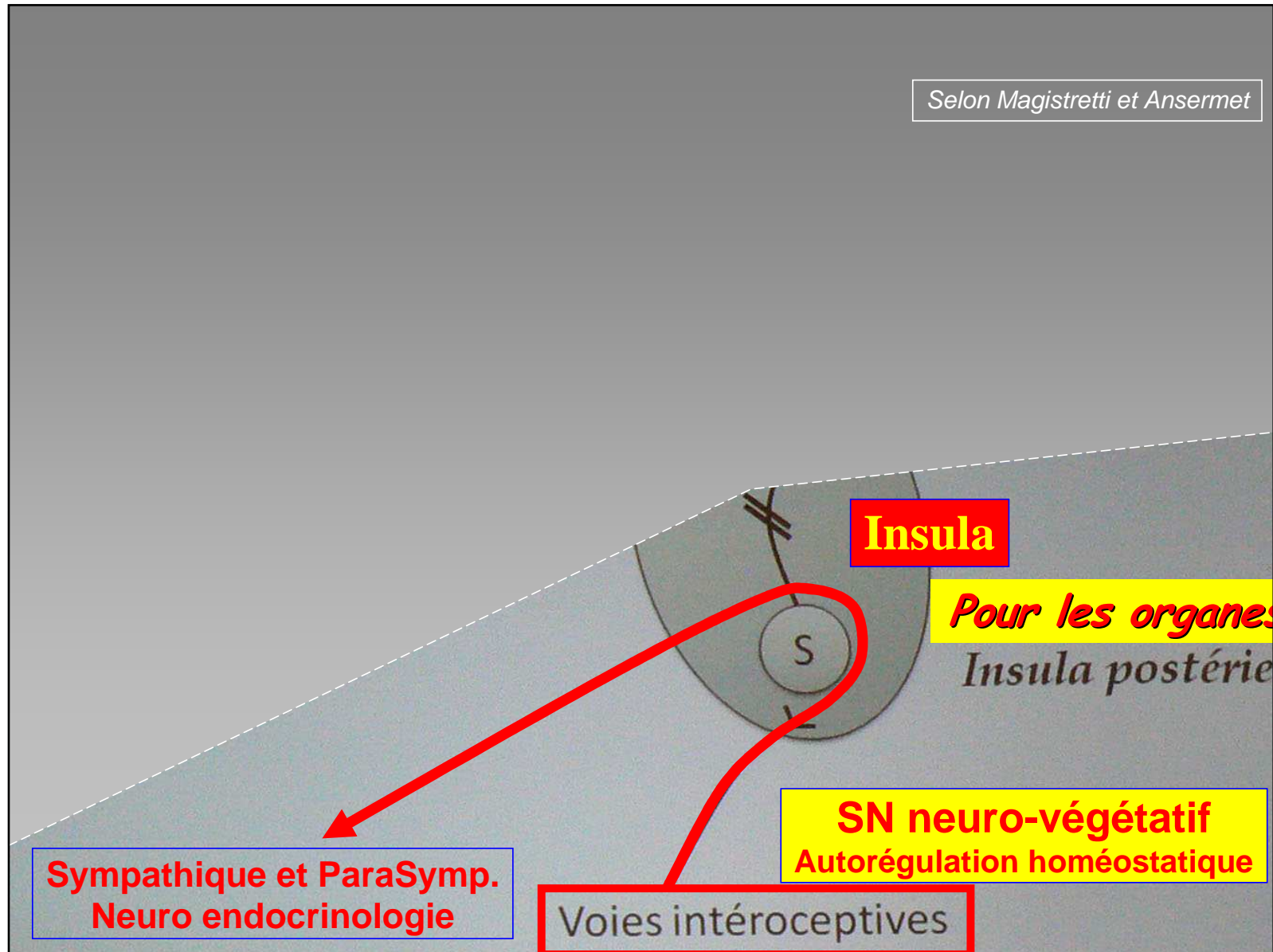


Selon Magistretti et Ansermet

*Pour les organes*

*SN intéroceptif...*

Selon Magistretti et Ansermet



**Insula**

*Pour les organes*  
Insula postérieure

Sympathique et ParaSymp.  
Neuro endocrinologie

Voies intéroceptives

**SN neuro-végétatif**  
Autorégulation homéostatique

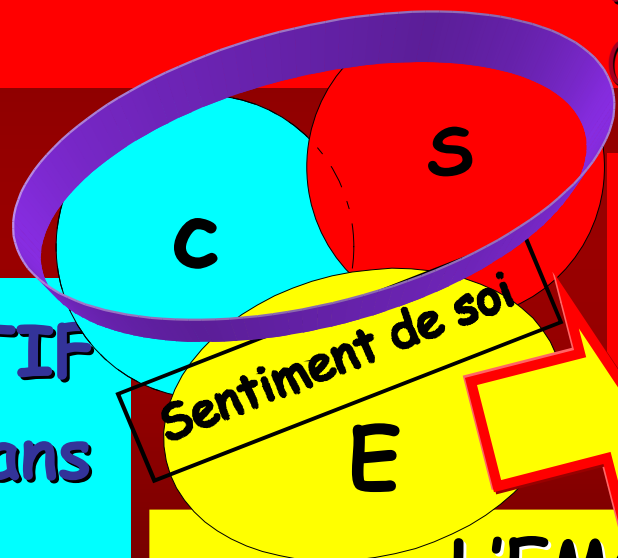
# L'individu en situation de vie...

L'évènement est d'abord perçu par  
le **soma**

(sensorialité + n. miroirs)

LE COGNITIF  
s'inscrit dans  
le **soma**

L'action  
stabilisatrice  
se fait par  
le **soma** (muscles)



## L'EMOTION

« boussole homéostatique » (OK / non-OK)

est le produit  
du **soma** et du **cognitif**

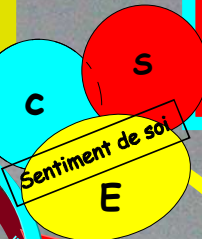


par action volontaire selon l'émotion (OK / non-OK)

Selon Magistretti et Ansermet

Cortex cingulaire  
antérieur

Pour  
l'individu entier



- Voies extéroceptives  
- Autres afférences  
(Nucleus Accumbens)

Insula antérieure

Pour  
les organes

par action  
homéostatique

Sensorialité

Insula postérieure

Sympathique et ParaSymp.  
Neuro endocrinologie

SN neuro-végétatif  
Autorégulation homéostatique

Voies intéroceptives

# L'émotion

latin: ex movere

*mener de l'intérieur vers le dehors*

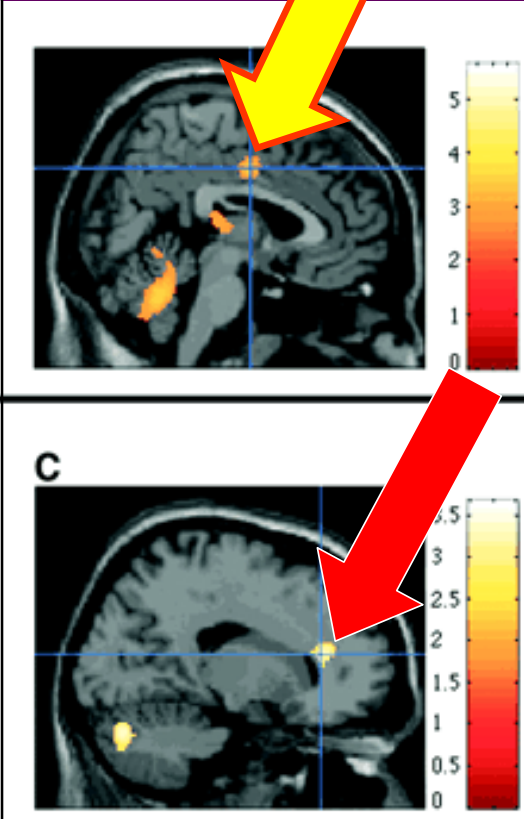
**est notre manière  
d'être informé quant à  
notre « état intérieur »**

*L'information émotionnelle émane aussi du SOMA*



# L'anatomie cérébrale du constat homéostatique

selon Prof Pierre Dayer



L'harmonie, l'apaisement  
l' « essentiel » pour soi  
(aire cingulaire postérieure)

recherche  
d'actions rééquilibratrices

La souffrance / La douleur  
psycho et/ou somatique  
(aire cingulaire antérieure)



# La Thérapie Psycho-Corporelle

donne la parole

d'abord au corps

(à ses processus automatiques  
d'information et d'autoéquilibration)

écarte au mieux la mentalisation

*Rappel phénoménologique:*

*ressentir (éprouver) sans a-priori*

*comme si c'était la première fois*

*comme le fait le tout petit enfant*

Dans les autres psychothérapies

le corps est +/- présent

mais en 2<sup>ème</sup> ligne

C'est néanmoins

parce qu'il y a

**prise de conscience dans le corps**

que toute thérapie opère (*Freud, etc...*)

Donner la parole au corps  
c'est faire un « reset »  
de son logiciel de vie

mettre en évidence les « bugs »  
ré-actions erronées  
au constat émotionnel « OK / non OK »

et d'AGIR corporellement  
vers sa rééquilibration