



**Jeanne-Marie JOURDREN**

*Kinésithérapeute, France*

**Email :** jeannemariejourdren@gmail.com

## Revenir à l'essentiel: le corps pour cheminer dans la vie

### Objectifs

Activation des schémas de réussite pour améliorer les capacités à avancer dans la vie. Utilisation en hypnose des ressources physiologiques ordinaires du corps

### Contenu

Le corps traduit toute notre histoire et peut-être bien au delà. Il reflète toutes nos capacités et toutes nos émotions. La façon dont nous bougeons est la fidèle traduction de notre monde intérieur. La fluidité du mouvement n'est que le signe d'une souplesse de notre monde intérieur. Le corps ne connaît pas la temporalité. Il a acquis des compétences sensibles, motrices et émotionnelles tout au long de la vie. Chacun réalise ses compétences à sa façon, chacun le fait à son rythme même si à chaque étape de vie, certaines acquisitions sont essentielles. Le développement sensori-moteur est plus précoce chez certains mais si le système sensoriel et moteur est efficient, tout le monde acquiert les mêmes compétences à quelques variations près. Plus les expériences seront variées et émotionnellement bien vécues, plus les compétences seront ancrées corporellement et accessibles à tout moment de la vie. La posture, les mains et la voix traduisent à merveille les trésors de notre monde intérieur. Comme tous trésors, certains sont bien cachés. Parfois, après un traumatisme, le patient ne peut les trouver seul. Un thérapeute peut être parfois bien utile pour l'accompagner. Les mains et les pieds ont une fonction essentielle pour apprendre ou recommencer à avancer sur le chemin de vie. Parce qu'ils nous relient au monde extérieur, ils sont de précieux outils pour catalyser les ressources sensorielles et motrices indispensables à l'évolution sur ce chemin. Connaître et activer les fonctions sensorielles et motrices spécifiques des mains et des pieds permet d'aider nos patients à retrouver la force et l'équilibre pour continuer d'avancer. L'atelier présente des techniques corporelles alliant exercices d'hypnose et de motricité. Simple d'utilisation, elles peuvent trouver des applications dans de nombreux cadres thérapeutiques. Chaque participant pourra se les approprier à sa manière, les utiliser selon son inspiration et sa créativité.

### Mots clés

Le corps Le développement sensori-moteur Le chemin de vie et les ressources indispensables pour bien avancer