

## **L'approche corporelle Bowen dans le cheminement thérapeutique**

La vue sur le spectaculaire Mont Blanc à chaque instant de la journée, les paysages à couper le souffle, une vie paisible au coeur d'un village qui a des siècles d'histoire et la vie quotidienne à l'italienne! J'ai eu la chance d'être présente à la conférence internationale en Bowen, dans les Alpes italiennes. Par la même occasion, j'ai pu terminer la formation la plus avancée offerte actuellement en technique corporelle Bowen, avec les maîtres Australiens. Ce fut un merveilleux ressourcement personnel et professionnel. L'approche corporelle Bowen est venue améliorer de beaucoup ma pratique comme thérapeute auprès des enfants, des adolescents et des adultes.

Formée il y a plus de 30 ans en Psychoéducation et par la suite à l'approche globale de la relation d'aide, il a toujours été évident pour moi de considérer la personne dans sa globalité. Le corps et la psyché dansent en harmonie l'un avec l'autre et forment l'expression d'une dynamique très personnelle. Le style de vie qui s'ensuit, prend la couleur de cette dynamique dans sa relation avec l'extérieur.

En plus, il m'était tout naturel de comprendre la vie comme une pièce de théâtre que l'on met soi-même en scène, en attirant vers soi les acteurs et les scénarios qui collent à notre réalité! J'ai ainsi créé l'approche en Scénergie pour amener les gens à comprendre leurs scénarios de vie, et surtout leur permettre de les transformer pour vivre une vie plus satisfaisante.

Durant l'année 2000, s'est ajouté un très heureux complément à ma pratique professionnelle en découvrant la Technique Bowen d'Australie. Le "Bowen", nommé à partir du créateur aujourd'hui décédé: l'Australien Tom Bowen, est une approche corporelle très douce et incroyablement efficace qui redonne au corps sa surprenante capacité à retrouver son équilibre naturel. Une démarche normale en thérapie pouvait se poursuivre à long terme pour espérer voir des transformations durables dans la vie d'un enfant ou d'un adulte. Maintenant, avec cette approche globale, c'est à court terme que ces changements se produisent et souvent de façon spectaculaire avec les effets du Bowen.

En voici un exemple: j'ai récemment reçu un bel enfant de 11 ans, qui vivait énormément d'insécurité à l'école. Il quittait difficilement la sécurité familiale pour se rendre à l'école où ses troubles de concentration lui faisaient vivre une peur de l'échec

intense. Agité, impatient, il se disait lui-même stressé et dérangeant puisqu'il ne pouvait arrêter de bouger et faire du bruit en classe. La situation est devenue compliquée pour les parents, puisqu'ils ont consulté plusieurs spécialistes et intervenants au fil des ans, sans avoir de résultats satisfaisants.

La relation de confiance s'est tout de suite installée entre l'enfant et moi. Je le trouvais beau, intelligent, d'une grande sensibilité et d'une belle ouverture à vouloir être aidé. Je lui ai laissé raconter son histoire et avec ma curiosité à connaître les gens dans leur cœur, leur âme et leur individualité, il m'a rapidement donné une piste de recherche importante à explorer, celle d'un traumatisme vécu en bas âge. Il est devenu émotif, l'anxiété était palpable et ses symptômes physiques conséquents avec ce qu'il avait vécu. Il a donc pu trouver un espace pour exprimer des peurs fondamentales et être entendu, sans se sentir "anormal". Avec l'aide de la technique Bowen, j'ai utilisé les mouvements de base pour tout simplement aider son corps et son système nerveux à se rééquilibrer. La semaine suivant cette première rencontre, il dormait déjà mieux, était calme (ce qui avait rarement été) et plus concentré. Il fut le premier surpris de cet apaisement et les parents très touchés de retrouver leur fils adoré!

Au cours des 2 rencontres suivantes, il en avait long à me raconter, il avait noté les moments où ses peurs faisaient surfaces et me décrivait ses symptômes physiques très précisément. Au moment d'intégrer le travail corporel en Bowen dans la session, j'ai porté une attention particulière au niveau de la tête où il avait subi le traumatisme très jeune et à détendre son diaphragme pour apaiser les émotions contenues et l'anxiété ressentie. Les résultats furent spectaculaires. Au bout de seulement 3 rencontres, il me dit qu'il avait réglé "ses dossiers dans sa tête" et je peux dire que c'était un tout nouvel enfant que j'avais en face de moi. Ce que je trouve spectaculaire c'est la rapidité avec laquelle il s'est récupéré, d'abord parce qu'il en avait la volonté, ensuite parce que le corps est prêt à relâcher la tension lorsque "l'état d'urgence" qui s'est installé n'a plus sa raison d'être.

Le Bowen me permet maintenant de faire un travail plus profond et plus satisfaisant à court terme. Je suis constamment émerveillée de voir les symptômes physiques, émotifs et psychiques d'un enfant ou d'un adulte se transformer aussi rapidement (évidemment ce temps de récupération varie d'une personne à l'autre). Il n'y a rien de plus satisfaisant que d'être témoin de la vitalité qu'une personne jeune, moins jeune et même âgée puisse retrouver. Et quand je parle de vitalité, je parle de la VIE qui est en chacun de nous et qui nous maintient en bonne santé... globale.

Je pense que toute personne devrait avoir cet espace pour "déposer son stress" et stimuler sa santé, sa vitalité et sa joie d'être bien en vie! Pour plus d'informations sur l'approche en Bowen vous pouvez visiter le site de Bowtech Australia ([bowtech.com](http://bowtech.com)).