

Stress, asthénie, manque de confiance en soi peuvent être vaincus

Pratiquez la Pleine Présence

Dans votre panoplie de soins, pourquoi ne pas ajouter une technique originale de méditation basée sur les 12 principales psychothérapies ? Sur les pas du D^r Richard Meyer, suivez en action une voie puissante et largement éprouvée, au-delà des concepts et des représentations, pour vivre mieux...

Une mini séance dirigée par le D^r Richard Meyer, psychiatre, psychanalyste, fondateur de l'Ecole Européenne de Psychothérapie Socio et Somato-Analytique (EEPSSA)*.

« **A**près un quart de siècle de mise en place du protocole appelé « Présence Juste » par une pratique personnelle quotidienne ainsi que par l'enseignement à mes patients et aux élèves psychothérapeutes et psycho-somatothérapeutes de mon école l'EEPSSA, j'ai décidé de présenter et transmettre cette perle de la psychothérapie et de la méditation... »

La preuve par 12

Psychiatre, psychanalyste, créateur des trois somato-analyses, le D^r Meyer s'est rendu compte que ce qu'il a appelé « Présence Juste » n'était autre que l'intégration de douze psychothérapies des plus importantes, comme le résume le tableau suivant :



Vos exercices pratiques spécial « Mieux vivre »

Voici les modules 2 et 3 de ce protocole (qui en comporte donc 12). Les thérapeutes retiendront que le premier module, non proposé ici, est la relaxation de Schultz qui développe la concentration, la Pleine Conscience et l'attention à la respiration.

Découvrez le contenu de la Présence Juste

Les 12 étapes du protocole (3x4)	Les psychothérapies qui préparent aux effets
Cycle personnel	
1) habiter son corps	relaxations de Schultz et de Jacobsen
2) occuper son territoire	haptothérapie
3) éveiller les centres et la circulation énergétiques	actings reichiens, postures bioénergétiques
4) ouvrir les sens, sensations et sentiments	sophrologie, bodyscan, massage, somatothérapies, danse thérapie
Cycle interpersonnel	
1) accueillir l'autre	visualisation
2) associer les émotions et les sentiments	travail émotionnel, somatodrame, gestaltthérapie
3) rester centré dans son axe	affirmation de soi, TCC
4) communiquer en amour et vérité	Communication Non Violente, thérapie interpersonnelle, Attachement et transfert
Cycle transpersonnel	
1) l'esthétique du monde	artthérapie, musicothérapie, éveil gustatif et olfactif
2) l'éthique de l'humain	psychothérapies existentielles et transpersonnelles
3) la symbolique des valeurs et des maîtres	acceptance and commitment therapy, logothérapie, analyse jungienne, psychanalyse
4) la mystique ontique et l'immanen-scendance	Pneumanalyse (rebirth), danses cathartiques transe terpsichore thérapie, hypnose, somatanalyse, psychanalyse ferenczienne

A savoir : dans ses formations, le D^r Meyer a choisi d'accompagner cet apprentissage de l'étude des traditions occidentales (mystique) et orientales (hindouïsme, bouddhisme, soufisme) ainsi que de la pratique des méditations classiques.



↳ **1^{er} exercice**

Présence spacieuse par l'haptonomie (Module 2)

La montée des sensations allant du ventre chaud vers le cœur calme et le front frais (module 1), ce mouvement ascendant accompagné par l'inspiration qui soulève les épaules, invite le haut du corps (épaules, nuque, tête) à s'allonger vers le haut, à se prolonger jusqu'au plafond.

▶ **Je suis grand.**

La poussée de l'inspiration vers le bas se prolonge du ventre chaud (module 1) et du périnée jusque dans les jambes et pieds et les étire jusqu'au sol en un mouvement calme, constant, régulier.

▶ **Je suis posé.**

Les deux flancs, mes deux côtés, s'élargissent, s'épaississent, glissent sous le plafond et sur le sol, jusqu'aux deux murs que je contacte avec les épaules et les hanches.

▶ **Je suis large.**

L'inspiration élargit le thorax des deux côtés, prolonge le haut du corps jusqu'au plafond et le bas jusqu'au sol et les y maintient.

▶ **Je suis grand, posé, large.**

L'arrière du corps s'épaissit jusqu'au mur du fond et me fait occuper le volume de cette salle derrière moi.

▶ **Je suis profond.**

Je commence à me sentir léger, confiant, à l'aise, dans ce lieu que j'occupe sereinement.

L'avant du corps se dilate dans l'espace antérieur et complète l'occupation de tout le lieu ; j'y suis chez moi, familier, agréablement installé. J'habite mon territoire.

▶ **Je suis dilaté.**

Le mot dilatation évoque la joie, l'affirmation, la présence spacieuse et paisible.

Chaque inspiration élargit le thorax dans les six directions, me prolonge aux six parois et m'y maintient doucement ; à l'expiration je laisse revenir mes deux poumons à leur place anatomique et je dissocie ainsi mon enveloppe haptonomiquement prolongée de mes poumons réalistement rétractés.

▶ **Je suis spacieux, dilaté, léger.**

* Richard Meyer a passé plusieurs années au couvent avant de devenir médecin et psychiatre.

↳ **2^e exercice**

Présence énergétique, éveil et circulation énergétiques (Module 3)

Le corps dilaté donne un immense espace à mon énergie tapie dans le périnée et le ventre, dans le centre-source ; le mouvement respiratoire poussant vers le bas et la chaleur du ventre ont déjà relâché le périnée et ses sphincters qui sont des muscles puissamment tendus ; maintenant je les relâche et laisse diffuser l'énergie qui s'y concentre ; celle-ci devient chaude, mobile, peut-être déjà agréable. L'énergie du périnée est rouge comme l'énergie venant du centre de la terre. Je prononce intérieurement : **Rouge**. Pour les Orientaux, ce lieu est le panier qui contient le serpent Kundalini, symbole de l'énergie, et le fakir que je suis libère ce serpent et le fait se redresser. **Rouge**.



L'énergie se mobilise et monte le long de la colonne, devant elle, jusqu'aux lombes ; elle y devient orange. Je prononce intérieurement : **Orange**.

Je sens la puissance de cette énergie dans le creux des lombes ; elle me redresse ; elle englobe la sphère génitale et l'utérus et s'enrichit éventuellement d'une certaine sensualité. **Rouge, orange**.

L'énergie montre sa force en continuant sa montée à l'avant de la colonne thoracique ; sa couleur s'adoucit en jaune. **Jaune**.

▶ **Rouge, orange, jaune.**

Ces couleurs de l'arc en ciel et des chakras sont les teintes d'une flamme qui remplit mon corps de sa chaleur et de sa force ; cette flamme ondule dans mon tronc. L'évocation de ces trois premières couleurs matérialise le mouvement ascendant de l'énergie. Elle devient de plus en plus présente, remplit mon corps et l'énergétise.

▶ **Rouge, orange, jaune.**

L'énergie continue son mouvement ascendant jusqu'au plafond où je suis déjà étiré et devient couleur dorée (ou blanche) ; la flamme devient pointe fine qui se balance au-dessus de ma tête et lèche le plafond. **Dorée**.

▶ **Rouge, orange, jaune, dorée.**

Chacun de nous accueille les couleurs personnelles qui viendraient spontanément au lieu de celles, traditionnelles, qui sont proposées ici. Cette énergie dessine un axe à l'arrière du corps, un axe de force ; c'est l'axe en soi, mon axe central, le centre qui constitue l'affirmation la plus pleine de moi-même.

▶ **Je suis fort, centré, dans mon axe.**

L'essentiel de ce premier cycle, personnel, est acquis... 



Pour aller + loin

Retrouvez les derniers ouvrages du D^r Meyer :
 • **La pleine Présence** Editions Tredaniel
 Le livre des formations Editions Tredaniel

• Et aussi : **Le manifeste de la psychothérapie intégrative** la créativité des douzaines de thérapies, la convergence des six grands courants, le thérapeute, en éthique et science.
Stress, angoisse, pulsion de mort Clinique et Psychopathologies, Cinq Psychanalyses Intégratives, Freud, Ferenczi, Reich, Jung, Lacan,
Nouvelles pathologies psy Les quinze troubles de la personnalité. Les symptômes médicalement inexplicables, Ed. Dangles.