

## Le stress, la blessure émotionnelle et les traumatismes: le corps, une porte d'entrée importante

Depuis plusieurs années, je me passionne pour l'étude de la place du corps et des sensations dans la prise en charge des empreintes liées aux expériences de vie traumatisantes.

Je souhaite partager la base du modèle de compréhension de ce lien. Pour plus d'explications, je donne régulièrement [des conférences](#) sur ce sujet. Vous pouvez me contacter par mail pour me faire part de votre intérêt afin que je vous informe des dates à venir.

Qu'entend-on par « traumatisme émotionnel »? Le traumatisme survient lorsque l'événement dépasse notre capacité à le tolérer. Les premières recherches ont été réalisées sur des vétérans de la guerre du Vietnam. A leur retour, nombre d'entre eux continuaient à subir les répercussions des émotions intenses rencontrées, entraînant des changements de comportements importants pouvant aller de la dépression à des états de rage, à l'expression de violences... Petit à petit, les chercheurs ont compris qu'une partie de l'information liée au stress de l'événement traumatique était restée bloquée dans le corps sous forme de figements, tensions, sensations désagréables... Les psychothérapeutes qui les accompagnaient mirent en place des outils permettant la libération de cette empreinte; laissant ainsi place à un état d'être plus apaisé et une meilleure connexion à eux-mêmes.

Cette notion de traumatisme rattachée à des événements intenses ( guerre, viol, violences physiques...) fut élargit à d'autres types de stress, douleurs, blessures émotionnelles pour lesquels le soutien fut insuffisant pour digérer le vécu émotionnel généré en nous.

Dans ma pratique , je rencontre régulièrement des motifs de consultation dont le symptôme est lié à une tension chronique consécutive à un traumatisme émotionnel. Cette tension physique installée dans le corps finit par venir « tirer » durablement sur une ou plusieurs articulations. Le réflexe serait d'incriminer un mauvais geste sans ce rendre compte de la cause sous-jacente. Bien souvent, le corps exprime un trop-plein et le besoin de retrouver un équilibre intérieur plus adapté à notre bien-être et à notre potentiel de vie.

Cette approche me permet de vous accompagner avec une vision plus profonde dans la libération des tensions qui entravent votre liberté d'être. Si parfois la seule libération du corps suffit, il peut être pertinent d'associer ma pratique de l'ostéopathie avec celle d'un psychothérapeute pour ouvrir un travail plus complet.

Je vous invite à cliquer sur [ce lien](#) pour découvrir une vidéo de Peter Levine, fondateur de la Somatic Experiencing et un des pionniers dans la prise en charge du traumatisme émotionnel. [Cet article](#) vous donnera aussi des explications intéressantes pour mieux comprendre.

Je tiens à remercier Blandine Ferte pour son aide précieuse à la rédaction de cet article.

Je reste disponible par mail pour toutes questions éventuelles.

Bonne Santé !