

La Relatiothérapie

Introduction

La relatiothérapie est une approche thérapeutique centrée sur l'art de la relation : la manière dont nous entrons en lien avec nous-mêmes, avec les autres, et avec le monde. Je considère que nos difficultés psychiques et émotionnelles prennent racine dans notre façon de relationner.

En alliant compréhension de soi, expérience du lien et exploration concrète des interactions, la relatiothérapie propose un chemin pour apaiser ses blessures, se comprendre en profondeur et développer des relations plus libres, authentiques et vivantes.

L'art de la relation

L'art de la relation est la base philosophique de la relatiothérapie. C'est également une structure d'apprentissage complète regroupant plusieurs domaines tels que : la philosophie, la psychologie, la sociologie, la spiritualité. D'autre part, je considère que nous avons tous un art singulier d'apprentissage que j'appelle également « art de la relation », ainsi nous avons tous des chemins singuliers qui amènent à étudier des références différentes. La pratique de l'art de la relation permet d'échanger ses connaissances, de créer de l'intelligence entre deux personnes singulières. Voici une définition simplifiée de ce que je considère être l'art de la relation :

La relation à soi est la dimension spirituelle, philosophique et personnelle de l'art de la relation. Qu'est-ce que « Je » ? À quoi renvoie-t-il ? Qu'est-ce que l'esprit ? Comment apprendre et comprendre ? Qu'est-ce que la connaissance ? Qu'est-ce qu'un être humain ? Comment je fonctionne ? Etc. Toutes ces questions trouvent leurs réponses dans un cheminement nécessairement personnel, à la fois à travers l'étude mais aussi à travers l'expérience et la pratique.

Avec la dimension spirituelle, la relation à soi amène une sorte de quête de « santé psychique » que l'on peut appeler « psychothérapie », « travail sur soi », « guérison des blessures », etc. Même si certains aspects de ces blessures psychiques se traitent seul, cette quête trouve sa limite dans la relation à soi par la nécessité de la relation à l'autre.

La relation à l'autre est la dimension sociale de l'art de la relation. Comment relationner avec l'autre ? Comment s'épanouir avec l'autre ? Comment prendre soin d'une relation ? Comment l'approfondir ? Comment arrêter une relation ? Etc. Les réponses à ses questions se trouvent dans l'expérience relationnelle que nous avons dans les diverses relations de notre vie. Bien-entendu, le premier apprentissage relationnel se fait avec les parents ou d'autres premières figures d'attachement. Que cette première rencontre soit bonne ou mauvaise il sera question de faire avec, de garder ce qui est bon pour soi et de transformer ce qui est mauvais, voire même de s'en débarrasser.

La relation à l'autre représente également le terrain complémentaire et interdépendant de la relation à soi, donc de la quête de santé psychique et d'épanouissement spirituel. La dimension thérapeutique de la relatiothérapie en découle.

Enfin l'art de la relation se pratique à travers ce que j'appelle **la gymnastique relationnelle**. Elle regroupe la communication interpersonnelle, les dynamiques relationnelles, la mise en œuvre de sa singularité dans la relation, la posture, tous les outils et techniques relationnelles. C'est cette gymnastique, pratiquée en séance de relatiothérapie, qui assure et entretient le cadre.

La Relatiothérapie

La relatiothérapie repose donc sur cette idée centrale : nos difficultés psychiques prennent racines dans la façon dont nous avons appris à relationner avec nous-même et avec les autres.

Dès le plus jeune âge, nous apprenons à nous adapter à notre environnement. Pour faire face à certaines blessures, manques ou incompréhensions, nous développons des mécanismes de protection. Ces mécanismes sont utiles au départ, mais peuvent devenir limitants à l'âge adulte : difficultés à communiquer, peur du rejet, conflits répétitifs, ou sentiment de ne pas être soi-même.

La relatiothérapie permet de comprendre ces mécanismes, de mettre en lumière ce qui bloque, d'apaiser les blessures émotionnelles, et de développer une manière plus libre et authentique d'entrer en relation.

Le cœur de cette approche est la relation thérapeutique elle-même. C'est à travers une relation de confiance, d'écoute et de respect que l'on peut progressivement se dévoiler, comprendre ce qu'on vit, et transformer nos schémas.

Afin de construire et d'assurer cette relation thérapeutique je vous accompagnerai sur deux dimensions :

-Dimension psy : De même que dans toutes autres psychothérapies je vous accompagnerai à comprendre votre problématique pleinement, à clarifier ce qui vous fait défaut ou ce qui vous aide. Nous allons mettre de la reconnaissance sur votre vécu pour vous permettre de traverser vos émotions.

-Dimension relationnelle : Je m'impliquerai de manière humaine et authentique dans la relation, pour permettre une expérience concrète et vivante du lien à l'autre, et de la relation que vous avez avec vous-même. Si je suis un psy dans la première dimension, ici je serais un gymnaste relationnel.

La relatiothérapie implique ce double engagement thérapeutique qui assure un cadre à la fois **sécuré** et **évolutif**, à la fois **solide** et **libérateur**. Les séances peuvent évoluer en fonction des besoins : en cabinet, en échange plus libre, ou parfois dans des situations concrètes du quotidien. Bien-entendu, une entière confidentialité sera de mise pour tous les aspects sensibles qui pourront être traités.

Vous arrivez sur la fin de cette présentation

La relatiothérapie ne s'adresse pas uniquement aux personnes en souffrance. Elle peut aussi convenir à celles et ceux qui souhaitent améliorer leurs relations, mieux se connaître et développer des liens plus authentiques.

C'est une démarche accessible, progressive, et profondément humaine, qui vous permet d'avancer à votre rythme vers plus de clarté, de sérénité et de liberté.

Merci pour votre lecture et si vous avez des questions n'hésitez pas à m'appeler : c'est gratuit et cela vous permettra de prendre contact avec moi pour voir si je peux répondre à vos besoins.

Vous pouvez également aller sur ma page Resalib pour lire les avis de ceux qui ont déjà bénéficiés de mes services

Toutes mes coordonnées sont sur le site relatiotherapie.fr