

La Relatiothérapie

Introduction

La relatiothérapie est une approche thérapeutique centrée sur 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.

Elle est basée sur :

- L'art de la relation , soit la relation considérée comme un domaine d'apprentissage.
- L'approche centrée sur la personne de Carl Rogers.
- La psychothérapie humaniste contemporaine.

J'ai développé cette méthode sans l'intention d'en remplacer aucune, mais pour deux raisons principales :

- Répondre à un besoin grandissant de revenir à des choses simples et essentielles : la qualité de la relation humaine, la créativité, la singularité de chacun.
- Apporter une pratique qui peut compléter n'importe quelles thérapies existantes. Et ce grâce à son caractère profondément ancré dans sa simplicité : Si l'on développe son art de la relation, la relation thérapeutique s'enrichit d'une créativité dont les limites restent à définir.

Bonne lecture !

L'art de la relation

L'art de la relation est la base philosophique et pratique de la relatiothérapie. Je la considère comme une structure d'apprentissage complète regroupant plusieurs matières telles que : la communication, la connaissance de soi, les dynamiques interpersonnelles, et la gymnastique relationnelle. La pratique de l'art de la relation permet à la fois de prendre soin et d'approfondir ses relations, mais aussi d'avoir une posture riche et solide dans tous les aspects de notre vie. Je vois la relation comme le terrain de notre épanouissement plus que comme la manière dont nous coexistons. Voici une définition simplifiée de l'art de la relation utilisé dans la relatiothérapie :

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 sa quatrième matière : **la gymnastique relationnelle**. Elle représente la pratique de la communication interpersonnelle, des dynamiques relationnelles, de la mise en œuvre de sa singularité dans la relation, et 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 : Je vous accompagnerai dans votre relation que vous avez avec vous-même, à comprendre et à clarifier votre situation. Je vous aiderai à trouver les pistes qui vous permettront de résoudre vos problématiques.

-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. 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 **sécure** 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.

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 ou mieux se connaître..

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