

[English]

What is Integrative Body Psychotherapy ?

Integrated Body Psychotherapy (IBP) is a synthesis of several psychological approaches (Gestalt, Reichian, Self psychology, object relations) and several techniques to integrate the body experience into the process of development and integration of the Self.

Working with breath, movement, boundaries and presence within the therapeutic relationship supports a new experience of Self and stimulates a new sense of vitality. This multi-modal approach (developed by Dr. Jack Rosenberg and Dr. Marjorie Rand) involves several dimensions in a single therapy session to allow for a somatic integration of consciousness. It is essentially through the body that the psychological experience is lived and remembered. Clinical experience has shown that the simultaneous work between psychological issues and their bodily roots allows access to a different experience of the Self from the past and to escape the defensive patterns usually reproduced in the present life.

IBP pays attention to the person's level of vitality as well as to his or her abilities to regain and maintain a bodily grounding capable of providing the sense of Self with a stable basis for coping with the changes associated with life's movements.

[Français]

C'est la psychothérapie corporelle Integrative?

La Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI) est une synthèse de plusieurs approches psychologiques (Gestalt, reichienne, psychologie du Soi, relations objectales) et de plusieurs techniques permettant d'intégrer l'expérience corporelle au cœur du processus de développement et d'intégration du Soi.

Le travail avec la respiration, le mouvement, les frontières et la présence, dans le cadre de la relation thérapeutique, permet de supporter une nouvelle expérience de Soi et de stimuler un sentiment nouveau de vitalité. Cette approche multi-modale (développée par les Docteurs Jack Rosenberg et Marjorie Rand) fait intervenir plusieurs dimensions au cours d'une même séance de thérapie afin de permettre une intégration somatique de la conscience. Car c'est essentiellement à travers le corps que l'expérience psychologique se vit et est mise en mémoire. L'expérience clinique a montré que le travail simultané entre les enjeux psychologiques et leur enracinement corporel permet d'accéder à une expérience de Soi différente du passé et d'échapper aux schémas défensifs habituellement reproduits dans la vie présente.

La PCI porte attention au niveau de vitalité de la personne ainsi qu'à ses habiletés permettant de retrouver et de maintenir un enracinement corporel capable de fournir au sentiment de Soi une base stable pour affronter les changements liés aux mouvements de la vie.