

La méthode de libération des cuirasses[®]



Nous pouvons, grâce à des mouvements d'éveil corporel, assouplir les "cuirasses" mises en place de manière inconsciente pour nous protéger. Utiles à une époque, certaines ne sont plus adaptées aujourd'hui et nous freinent dans notre croissance. Véritablement intriguée, je décide de vivre l'expérience.

Lorsque j'entends parler de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC[®]), je suis interloquée. Curieuse, je recherche des informations et je découvre que, loin d'être perchée, cette approche s'appuie sur les travaux de Wilhelm Reich, médecin psychanalyste autrichien considéré comme le pionnier de la thérapie psychocorporelle. Je l'avoue, cette appellation me trouble car elle me renvoie à mes cuirasses personnelles, à mes blousons de cuir et à mes bottes cloutées : à mon armure de guerrière ! Même si j'ai déjà bien travaillé la question, je pressens qu'il reste encore quelque chose de cuirassé à l'intérieur de moi. C'est ainsi que je décide de contacter Juliette Fontaine, praticienne psychocorporelle en MLC[®].

LE CORPS NE MENT PAS

Juliette me reçoit à Antony, en région parisienne. Elle m'explique que *« le corps est au cœur du processus, car il porte les mémoires de notre histoire. Au fil des années, inconsciemment, nous avons installé des couches de protection pour nous protéger des blessures. Concrètement, pour ne pas ressentir, le corps se referme, la respiration se bloque, et cela peut aller jusqu'à former un étau qui nous coupe de notre énergie vitale, créant déséquilibres et douleurs. Le propos de la MLC[®] n'est pas de les enlever. Il s'agit davantage de prendre conscience de ces cuirasses, d'apprendre à les assouplir et à les faire respirer, pour pouvoir lâcher pas à pas celles dont nous n'avons plus besoin et qui nous*

restreignent dans notre vie d'aujourd'hui. » Le travail thérapeutique va consister à aider la personne à se reconnecter à son corps dans toutes ses dimensions – physique, émotionnelle, psychique –, à ses sensations, à son monde intérieur. Les mouvements d'éveil corporel vont permettre d'aller dans les couches de plus en plus profondes du corps pour libérer l'énergie vitale enfouie sous les couches de tensions musculaires et émotionnelles. C'est un chemin avec des étapes, car les cuirasses se présentent à chaque palier du corps, comme des portes qui se sont fermées. Beau programme !

UNE RECONNEXION PROGRESSIVE

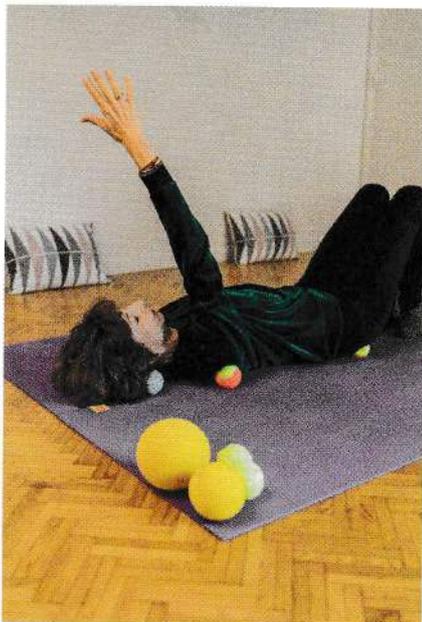
Pour notre première séance, Juliette m'interroge sur mon état actuel, sur la présence de stress dans ma vie, sur ses manifestations corporelles et sur ma façon d'y faire face. Chaque anatomie étant différente, elle va travailler avec ce que j'apporte ici et maintenant. Elle m'invite également à écrire une "lettre à mon corps", racontant comment je le vis et quel rapport j'entretiens avec lui. Je l'apporterai à la prochaine séance. Place à présent à l'expérimentation ! Je m'allonge sur le tapis et prends quelques minutes pour

LE CONCEPT

Créée par Marie Lise Labonté, psychothérapeute québécoise, la Méthode de Libération des Cuirasses[®] est issue de son processus personnel et de ses années de recherches en psychosomatique et énergétique. Cette méthode psychocorporelle favorise la libération des tensions physiques, émotionnelles et psychiques pour aider la personne à retrouver équilibre, détente et mieux-être au quotidien. Informations sur mlc-it-france.fr.



© MARINE BRUSSON



goûter cet instant. Puis, à l'aide de différents accessoires – ballons en mousse de taille moyenne, balles de tennis dures et souples, bâton recouvert de mousse, coussinet rempli de graines –, j'effectue pendant une heure des mouvements doux, guidée par la voix de la thérapeute. Je me détends, je me pose littéralement dans mon corps et me reconnecte avec mon être intérieur. Juliette m'invite à mettre un mot sur mon état : il me vient "suspension".

Me voilà repartie dans le brouhaha du RER. Pendant le trajet, je continue

cependant à contacter une forme d'apesanteur qui me fait me sentir incroyablement légère. Cette sensation va perdurer quelques jours.

L'INCONSCIENT CORPOREL

Dès la deuxième séance, je me rends compte que ces mouvements, basiques en apparence, me relie à des sensations et à des images inhabituelles. Ainsi, alors que ma nuque et mon coccyx sont déposés sur les ballons de mousse, me vient à nouveau le mot "suspendue", suivi de "comme dans un hamac". Et je visualise une longue tige verte à l'intérieur de mon corps, qui suit toute ma colonne vertébrale. Au bout de cette tige, il y a une grande fleur blanche aux pétales ronds et blancs.

Juliette me confie que mon inconscient corporel me livre un message. Je comprends que le moment est venu de lâcher mon armure de guerrière et d'être plus douce avec moi-même. Avant de repartir, Juliette m'invite à lire la lettre que j'ai écrite, qui m'a permis de donner du corps à mon corps et de me rendre compte qu'il est bien plus qu'une enveloppe véhiculant mon esprit... Au fur et à mesure de nos rendez-vous, je me laisse aller plus librement au mouvement naturel de mon corps, je le vis plus consciemment et je me sens

en pleine présence à moi-même. Lors de la dernière séance, j'arrive extrêmement fatiguée de ma semaine ; je me demande même si je vais parvenir à expérimenter sur le tapis. Après moult bâillements et une série de mouvements effectués par mon bassin sur deux balles de tennis, je me sens étonnamment détendue, ressourcée, remplie d'une nouvelle vitalité. Je contacte en même temps une incroyable joie d'enfant et une grande insouciance. Bien loin de la représentation que je m'étais faite de la Méthode de Libération des Cuirasses®, j'ai vécu une expérience puissante et enrichissante, un véritable voyage dans mon monde intérieur. Et je sais que le processus va se poursuivre. //

Qui : Juliette Fontaine, praticienne psychocorporelle en MLC©

Quoi : Méthode de Libération des Cuirasses©

Où : L'Équilibre Retrouvé, 5 rue Jean Moulin à Anthony (92)

Combien : 75 € la séance individuelle de 1 heure 30 (prévoir 8 à 12 séances), 20 € en groupe.

En savoir plus :

www.juliette-fontaine.com