

RER

RER

Ces initiales c'est :

Reconnaître, embrasser, relâcher, Ces du tantrisme, c'est 3 temps.

Qu'est-ce que c'est ?

Si on se met au niveau de la conscience, il arrive des bruits, des relations, tout phénomène qui arrive à ma conscience, il y a un phénomène que je reconnais, j'embrasse, je relâche, c'est une relation saine. Là vous avez entendu des oiseaux, vous avez accepté, c'était bon et c'est parti. Ça c'est l'harmonie d'une conscience en relation avec les phénomènes. Elle reconnaît le phénomène, elle l'embrasse et elle le lâche.

Et nous, on a besoin en tant que thérapeute d'avoir la physiologie et la pathologie ! ça , R.E.R., c'est la physiologie, c'est ce qui fonctionne, quand ça fonctionne normalement. Et ça va nous permettre de repérer où est-ce qu'il y a eu un blocage.

- On commence par le niveau de base : quand j'ai une montre qui ne fonctionne pas, je peux démonter et remonter. Et dans le psychisme, la plupart des techniques vous font démonter, séparer pour remettre en relation différemment.
-
- J'ai un gros nœud, ça fonctionne, je suis vivant. ça fonctionne d'une certaine manière, j'aimerais que ça fonctionne différemment. Qu'est-ce que c'est qu'un gros nœud, c'est des entités qui fonctionnent dans certaines relations, parfois de conflit, parfois de dominations... enfin.. des relations.. Je ne peux pas juste regarder ça, sans le démonter.
- Il y a un travail de savoir dissocier. Et tout l'art, c'est comment je dissocie : est-ce que je dissocie en partie, et que je sépare ta colère, quelle est la dissociation. y a un tout, qu'est-ce que j'ai comme outil, il y en a qui ont l'analyse transactionnelle, certains ont l'AT ils vont dissocier en l'enfant, le parent, d'autres ils ont la CNV, ils vont dissocier en besoins, en processus, mais c'est toujours séparer pour remettre de la relation différemment.
-
- **Donc le début c'est la reconnaissance** : reconnaître ce qu'il y a c'est déjà dissocier.
- Tout ça pour mettre la relation. La relation se fait entre A et B et qu'est-ce que je fais pour dissocier A et B.
- avoir plusieurs grilles de lectures, c'est pratique, Un thérapeute va dissocier comme cela, l'autre comme ceci est c'est ok
-

Ce qu'on fait en constellation, c'est appeler un chat un chat : pourquoi en constellation on fait dire « tu es mon frère » on va s'entraîner au feeling à sentir « il dit tu es mon frère » et il reconnaît pas. Il peut le dire et ne pas le reconnaître, et **ça s'entend**. Donc on ramène à l'évidence

Ne pas reconnaître, demande une perte d'énergie énorme. Le déni est un processus coûteux en énergie.

(Et on va bien sûr parler de la mort. Tout cela parle de la mort, de processus de deuil : le déni, l'anesthésie. On va faire un parallèle, car de toute façon en rituel, traverser la mort c'est **LE truc**, de voir comment on fait par rapport au deuil, et vous verrez que la majorité des rituels sont calqués sur ça)

J'en étais à dire que ne pas reconnaître est une dépense d'énergie énorme, et ça s'entend dans la voix, ça se voit dans le corps, c'est de l'ordre du senti, ça crée des tensions, des freins dans les cordes vocales. Ça crée des tensions q.q.part, forcément. Je ne peux pas dire non, ne pas reconnaître sans me tendre, c'est pas possible. On ne peut pas être complètement détendu et ne pas reconnaître, ça n'existe pas dans le corps. Si mon corps est complètement relaxé, **il reconnaît ce qui est**. C'est q.q.chose qui me parle à moi, et après ça ne parle peut-être qu'à moi, et j'ai peut-être tort de vouloir le généraliser, à vous de voir.

Donc cette phase là est assez importante, un blocage dans reconnaître fait que vous aurez besoin en tant que thérapeute d'avoir des outils, et la capacité, vous, car c'est vers là qu'on va aller, la capacité, vous en tant que thérapeute, d'être capable vous même de reconnaître. Quelle énergie il faut pour reconnaître. Ça parle de la peur. Ça parle du choc, du deuil et tout de suite après le choc du deuil, il y a le déni l'anesthésie et le déni. (et on reparle de la mort)

Reconnaître, c'est voir en face et dissocier. Car souvent quand je reconnais, ça va avec la différence : tu es mon frère et je suis ton frère, tu es l'autre et je suis ton autre. Et que ce soit avec q.q.un ou avec des phénomènes. C'est une manière de dissocier. Appeler un chat un chat, c'est sortir de l'unité. A partir du moment que c'est un chat, ce n'est plus un chien. A partir du moment où un chien arrive, on est deux, on n'est plus dans le un. Donc cette première phase, c'est la dissociation.

2ème phase embrasser

Embrasser c'est dynamique. Il y a une notion d'engagement. Je n'embrasse pas à reculons. Dans la position zen, je n'embrasse pas. Il y a q.q.chose qui doit s'ouvrir là, il y a un agir là-dedans. Ce n'est pas accueillir, c'est **embrasser** (dans accueillir je bouge pas.) Là il y a une notion d'engagement qui se travaille aussi chez le thérapeute. Qu'est-ce qui fait qu'on a confiance dans un thérapeute ou pas ? C'est sa capacité d'engagement, jusqu'où il va aller. Et nous on va passer de transe, de rituel, de choses qui font peur. Quand mon corps de patient se met à shaker, à trembler ? J'y suis pas habitué dans cette société, donc ça fait peur, donc j'ai besoin de sentir une capacité d'engagement, que le thérapeute va suivre ça jusqu'au bout. Dans cette notion d'embrasser, ce n'est pas que bisounours.

Embrasser c'est dynamique, c'est : j'ouvre les bras vers toi. Quand tu pars en transe, je pars en transe avec toi.

Accueillir c'est quand tu pars en transe, je te regarde partir en transe et j'accueille

Il y a une petite différence entre les 2.

Ça ne fait pas le même effet pour celui qui part en transe.

Ça parle beaucoup de tout ce qu'on n'aime pas embrasser, c'est la dynamique inverse : je n'aime pas le bruit, je ne supporte les chiens... = j'embrasse pas.

Pour les deux premiers on pourrait dire

- dissocier (reconnaître)
- associer (embrasser)
- On va vraiment de toute façon jouer sur ces polarités tout le temps

3eme phase, Relâcher

Je le résumerais par « c'est tellement bon que je reste là, et je moisis là » car tout ce qui bouge pas – c'est des cycles, la vie c'est des cycles, il y a un endroit du cycle qui est super bien- comme dans les roue tibétaine, il y a un endroit, c'est le royaume des dieux, tu veux rester à cet endroit car c'est le royaume des dieux, et je moisis si je reste là, car la vie c'est un cycle, ça tourne et si je tourne pas, je moisis.

L'embrasser est un endroit de joie, dans lequel on peut rester collé. Relâcher c'est lâcher prise même de ça, rester ouvert à un nouvel « inconfort » possible.

Relâcher, c'est laisser la joie faire, mais pas moi, me mettre en boucle dans la joie. C'est une nuance drôlement importante. comment je laisse aller la joie, comment j'ai la gratitude. Et ça les peuples plus civilisés que nous, ils ne l'oublient pas-

C'est la partie la moins thérapeutique, la partie où on peut se relâcher. Plus c'est senti.

Le relâché, là, c'est d'ouvrir à plus grand. C'est de dépasser la propre biographie du patient, on n'est pas juste dans mon histoire, ça nous fait rentrer dans l'universel.

(On va parler beaucoup des boucles, on se met en boucle. Vous savez qu'une émotion dure je crois 90", après si elle dure plus longtemps, c'est qu'on la relance.)

Après avoir embrassé, les bras retombent.

C'est le passage délicat, pour moi, en tout cas.... c'est presque un niveau de quintessence... je crois que je donne trop d'info.. On va expliquer ça par les trois niveaux :

Je vais vous parler d'un koan zen :

Sur le chemin spirituel :

Au début les montagnes sont des montagnes et les rivières sont des rivières.

Au bout d'un certain temps, les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières

Et au bout d'un temps, encore plus long, les montagnes sont à nouveau des montagnes et les rivières sont à nouveau des rivières.

C'est de ce dernier passage là que je parle, c'est pour ça que je dis que c'est délicat

Qu'est-ce que ça veut dire les montagnes redeviennent des montagnes, c'est comme s'il y a une réincarnation après avoir senti l'arrière plan. Ainsi après avoir senti que tout est illusion, habité dans l'immense, infini, éternel, et **revenir** .

C'est ça relâcher : les montagnes redeviennent des montagnes.

On pourrait résumer par : faire confiance au processus.

C'est comme une roue. C'est une manière de danser la vie, qu'on peut proposer, et qu'on peut commencer par se proposer. Regarder en face, là ça joue sur les peurs : oser regarder en face. Puis embrasser, ça joue sur la libido, c'est là où on guérit, sur l'énergie d'ouvrir de plonger dans le vide, puis relâcher, là ça joue sur la conscience pure.

Après il arrive que ça grippe un peu... ;-)

Et en RER on s'appuie là-dessus

Schématiquement (donc simpliste) il y a un côté intellectuel dans le premier R, un côté émotionnel dans le E, et a un côté corporel dans le deuxième R. Par exemple s'il y a un travail sur embrasser il peut y avoir très peu de mots, ressentir l'émotion, le bon, et il n'y a pas besoin d'explications « là il y a un blocage sur embrasser »

La technique de constellation sur table est une technique assez vieille

Je ne suis pas sûr, mais je crois que Grove est le premier il me semble a parlé d'espace psycho-actif. C'est intéressant, c'est à dire que q.q.part on trimbale notre intérieur à l'extérieur. Q.q.part, par ce phénomène-là, de trimbaler notre intérieur vers l'extérieur, ou notre extérieur vers l'intérieur, on rend l'espace psycho actif, et c'est le principe des constellations.

Dans l'espace il y a des places.

Par exemple si je pense à ma mère des fois, elle est toujours dans mon dos. Nous on va jouer avec ça. Nous on va jouer avec l'espace : il est déjà chargé, alors on va le matérialiser. Et comme on n'est pas en constellation, qu'on n'a pas le groupe pour le matérialiser, on va le faire énergétiquement, La personne sera allongée ou assise, dans différentes positions, et comment on va charger l'espace ? On va le charger à deux. Déjà j'ai senti que sa mère est dans son dos, même la personne me le dit, et bien moi aussi je vais aussi la sentir dans son dos. Donc on est deux à sentir sa mère dans son dos, et ça charge.

En gros, c'est de la dissociation, c. à. dire que cette mère qui est en moi, le fait qu'elle soit dans mon dos, le côté espace psycho-actif commence à séparer les choses, puisqu'qu'à l'intérieur de moi c'est difficile de séparer les choses, mais à l'extérieur c'est plus facile : ma mère est dans mon dos, mon père est à ma droite, forcément c'est séparé.

Si je fais un travail sur mes parties, et c'est surtout ça qu'on va faire, le fait de les mettre dans l'espace, les dissocie. Eric en colère est là et Eric en paix est là. Et ça a l'air de rien, mais psychiquement c'est super puissant, puisqu'on commence à dissocier, l'air de rien. Le fait de mettre en espace, met en dissociation. Et ça va être votre job, c'est de laisser mettre en espace. Vous aurez même pas à mettre en place, c'est d'accompagner la mise en espace.

Donc en fait on a différents systèmes, car c'est une technique de dissociation et il y a différents systèmes. Les systèmes qu'on utilise le plus, c'est le système familial, car quand je travaille avec papa, maman, - c'est pas un truc à dire au patient - mais je travaille pas avec le vrai papa et la vraie maman. On peut dire que c'est l'âme du père qui vient, c'est possible, ça marche aussi. y a plein de façons de croire. Mais d'un point de vue psycho-actif, quand le papa vient, je travaille avec le papa et la maman intérieurs, et c'est ça qui est intéressant pour la personne, le reste, qu'est-ce que ça peut lui faire ? ça n'a pas d'intérêt et quoique ce soit, on va travailler avec un rapport dedans-dehors. Intérieur-extérieur. Le fait de l'appeler extérieur : (c'est papa André, c'est q.q.chose d'extérieur, J'aide à dissocier, mais au fond le travail se fait avec mon papa intérieur avec sans arrêt des ponts intérieurs-extérieurs, c'est la vie !

Dans ces techniques de parties, on a la famille qui est un outil magique, mais il y a aussi les dissociations chamaniques qui sont très utiles. C'est une dissociation aussi ! J'ai besoin d'une énergie loup, je vais venir un loup dans la pièce. C'est mon loup intérieur, c'est de nouveau, intérieur-extérieur, c'est plus papa, c'est l'énergie loup. C'est pareil en RER qu'avec des animaux dans la pièce. Il peut y avoir plein d'autres systèmes.

M. L'énergie des archanges..etc..Tu parles d'énergie, donc de qualité

EL : oui de qualité, que tu fais venir, que tu mets en résonance. Les ressources c'est ça. Si une ressource n'est qu'extérieure elle ne sert à rien. C'est qu'elle vibre avec l'extérieur, c'est qu'il y a une porosité entre extérieur et intérieur.

La danse en RER, va consister à savoir mettre du système pour dissocier, et après, quand l'espace est habité, quelles sont les relations ? C'est enfantin.

La relation.

Il y a beaucoup de trucs sur les blessures, en psychologique, mais sur la relation, c'est pas si riche que ça. Il y a Espere de Salomé, la CNV, je dois en oublier bien sûr, mais il n'y a pas 36 chemins.

La CNV, c'est le plus pertinent, c'est d'aller au besoin des personnes.

En gros, je pars d'une sensation, d'un processus et je regarde quel est le besoin derrière le processus, derrière cette action et je regarde comment je pourrais nourrir ce besoin par une action autrement qu'avec ce processus qui ne me plaît pas. C'est très court.

Et le RER est une méthode pour nettoyer la relation, aussi et qui colle beaucoup plus au chamanisme, au rituel qu'on va avoir à faire.

c'est Lacan qui disait « gardez-vous bien de comprendre vos patients »

C'est intéressant quand on est dans reconnaître, embrasser relâcher, de vraiment faire celui qui ne comprend pas bien, de ne pas être sûr de soi, c'est important de ne pas savoir à l'avance ce qui va se passer pour que ça marche, d'être plutôt sur les 3 énergies, et de les suivre et de voir ce qu'elles proposent.

Il y a que peut-être dans reconnaître qui est dissocié où il faut un peu plus de savoir, où plus tu as de la bouteille mieux tu navigues.

Et dans embrasser et relâcher c'est vraiment suivre, envoyer de l'intuition.

Trop comprendre, pour la joie du thérapeute, c'est mortel.

Où est l'espace de guérison ? là où est l'espace psycho actif. Sans l'espace psycho actif, c'est une discussion de comptoir. Ça ne m'intéresse pas, dans une relation thérapeutique, de ne pas être dans un psycho actif.

On ne travaille que dans l'espace psycho actif, si je n'ai pas l'espace psycho actif, je dépense mon énergie pour créer l'espace psychoactif, et si j'ai besoin de toute l'heure de la consultation pour créer cet espace, je prends toute l'heure car le reste ne sert pas à grand chose. En tout cas c'est ce que je vous propose.

Je le sens, je commence, je ne le sens pas, je travaille à le créer.

On va s'entraîner à le repérer, et à le provoquer : **distordre le temps**

mon corps propose quelque chose, Je propose quelque chose à mon patient, qu'est-ce que j'ai envie de faire pour qu'on aille ensemble dans un espace psychoactif

C'est un voyage, il faut que je déplace des choses, que je donne du mouvement il faut que je montre que le mouvement est possible. J'imagine que je viens avec un problème, c'est

qu'il y a un blocage, c'est qu'il n'y a plus de mouvement ou qui tourne en rond autrement je ne viens pas voir un thérapeute. Proposez du mouvement

A lire :

Le Modèle IFS et son fondateur

Le Dr. Richard C. Schwartz, certifié en thérapie conjugale et familiale (LMFT), a développé la méthode IFS au cours des 25 dernières années. Celle-ci est maintenant largement utilisée aux Etats-Unis et dans plusieurs autres pays.

La méthode

Le Système Familial Intérieur (*Internal Family System – IFS*) constitue aujourd'hui l'une des approches de psychothérapie et de développement personnel les plus modernes. Cette approche à la fois dynamique, respectueuse et ouverte offre une vision particulièrement claire de la vie cognitive et émotionnelle humaine. L'IFS permet la construction d'une relation transformatrice entre thérapeute/coach et patients, au cours de laquelle ces derniers renouent avec leur force et sagesse intérieures. A terme, la restauration effective du *Self leadership* du patient conduit le patient à sa guérison.

Les 4 éléments

Clé importante de constellation, RER... :

Les 4 éléments sont automatiquement dans l'espace (4 points cardinaux). Quand on fait un RER, on spatialise. Tant que rien n'est divisé, il n'y a qu'un seul espace, c'est le UN. Les 4 éléments sont un moyen symbolique et logique de diviser l'espace et les « problèmes ».

Si l'on divise les parties de soi en 4 catégories :

1 / AIR, La tête :

Intellect (parties qu'on va appeler parentale, et donc on a des parties parentales, en général, protectrices pour soi-même)... « ne fais pas ça », « sois sage » ; injonction ou modèle (ex : quand je conduis trop vite, j'ai une petite voix qui me dit attention, ne meurs pas... c'est, en gros considéré comme partie maternante, paternante, la tête, l'air).

Ces parties se traitent par la logique, les « évidences » et par des « contrats » passés entre eux et le thérapeute, par la rassurance paternelle.

Une partie de moi qui est en couvercle continu (mes attentes, ma mission, etc... en continu, trame protectrice de mon identité).

2 / EAU, Cœur :

L'enfant, l'émotionnel, au niveau énergie, ne se traite pas de la même manière, se traite par l'empathie, l'accueil, la consolation maternante et surtout le touché. Niveau profond des 5 blessures. Cet enfant en général continue à subir de la part du système, sa blessure originelle. Pratiquement toujours « mal aimé ». Effraie le reste du système.

Ce qui nous intéressera le plus souvent, c'est de prendre dans les bras le tout petit garçon ou la toute petite fille, ou encore, le patient se prend lui-même dans les bras en se reconnaissant.

3 / FEU, Libido : souvent moins développée en psychologie, que j'appellerai Rambo, l'urgentiste, la force d'intervention rapide. . Excès « c'est plus fort que moi », crise, comportement anorexique, etc...

Si le parent ne suffit plus à contrôler l'histoire, Rambo peut apparaître pour sauver le système de l'explosion émotionnelle de l'enfant, tout faire pour que sa souffrance ne soit pas revécue. La catégorie des Rambo, énergie sexuelle (c'est le niveau alerte

rouge), intervient de manière excessive et entière la plupart du temps. Les personnages ou parties appartenant à cette catégorie viennent symptomatiser (la libido vient symptomatiser – « je suis le symptôme de la libido de mes parents »)...

L'idée est de repérer les protections de cet enfant, de calmer Rambo avant de s'occuper du petit enfant. Faire attention avant de calmer ces « fusibles », comme on dompte un animal sauvage.

Il est important que le Rambo ait confiance dans le thérapeute.

C'est là qu'intervient la libido du thérapeute, sa « puissance » travaillée.

On peut les éloigner (comme pour l'air) pour pouvoir travailler plus tranquillement. Afin d'éviter toute sensation de rejet. Vérifier à bien dire :

...« le temps d'arranger les choses, vérifie que cette angoisse est bien là, posée dans la pièce et pas dans ton corps. »...

La 4^{ème} partie élément TERRE, c'est la **personne elle-même**, le corps, le centre, le soi, celui qui est au centre de toutes les parties citées. Le Témoin. Le soi. La Conscience.

Dans le RER, il y a des personnages, on n'agit pas avec tous de la même manière, on les sort tous, **on décroïssonne et on les met tous en relation**. Faire attention à la partie très protégée, qui est défendue par une partie intellectuelle, et en dernier recours, défendue par une partie libido. Toutes ces parties sont là pour la bonne cause, ils aident, à leur manière, à notre personnalité. Dans l'inconscient, il y a le principe de vie.

L'histoire de plonger : ne pas lâcher la spacialisation, c'est ça le « voyage » et garder un minimum de présent. Lorsque la personne perd toute conscience de l'ici et maintenant. Je ne travaille jamais avec ça. Ma croyance veut que l'on ait conscient et inconscient en même temps. **Mon éthique est d'avoir tout le temps, un minimum de conscience dans le travail.** (Comme en hypnose Ericksonnienne.) L'autre doit être conscient de tout le travail, sinon le thérapeute garde tout le pouvoir (sorcier africain). Dans ce genre de technique nous sommes, un jour ou l'autre, confrontés à ça (le sorcier africain).

RECONNAITRE, c'est déjà **SEPARER**

EMBRASSER : c'est accueillir la **RELATION**

RELACHER : c'est **REMERCIER** le système