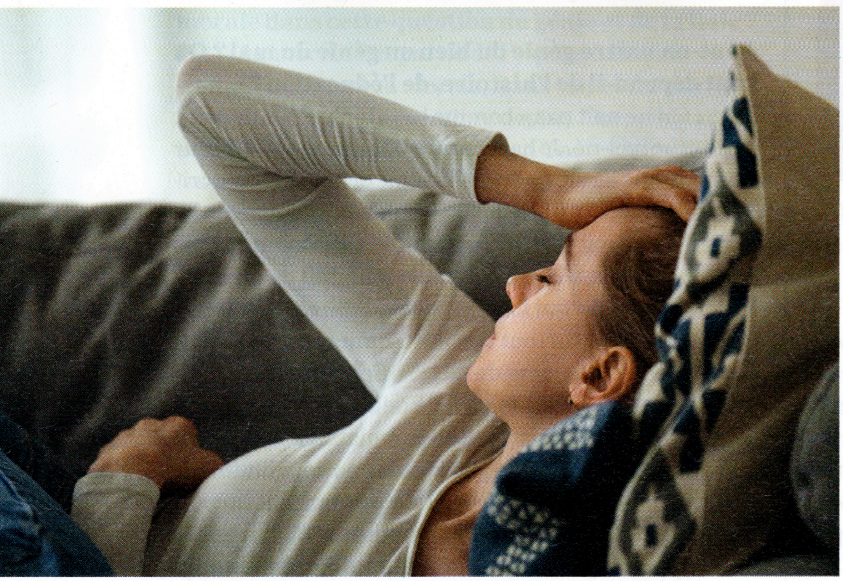
Vous cherchez un psy sérieux ? Trouvez-le sur l'annuaire de référence des psys monpsy.fr



Cachet ou méthode Coué, notre premier réflexe quand nous souffrons : faire taire la douleur. Et si nous écoutions plutôt ce qu'elle a à nous dire ? C'est l'idée de l'IPP, ou intégration posturale psychothérapeutique, que nous présente Éliane Fliegans-Vaux, psychologue.

PAR AURORE AIMELET

faire avec sa douleur grâce à l'IPP

● Le problème : la douleur, une ennemie

Souvent physique mais aussi psychique, parfois aiguë ou plus latente, la douleur est notre ennemie ! Nous faisons tout pour l'éviter en amont, luttons avec acharnement contre sa présence lorsqu'elle s'invite chez nous, et ne la contestons plus, ne la questionnons plus, quand elle a pris ses quartiers. Comme si elle n'avait aucun intérêt. « Pourtant, si la douleur est là, c'est qu'elle a quelque chose à dire, assure la psychologue Éliane Fliegans-Vaux. Quelle qu'elle soit, d'où qu'elle vienne, elle nous renseigne sur nous-mêmes. L'inconscient s'exprime aussi par le corps. Nos sensations parlent de nous, de notre histoire, de nos blocages, de nos difficultés, elles disent que quelque chose ne va pas à cet endroit-là, quand le langage n'y parvient pas. » Nous nous disons « angoissés », « déprimés », « paralysés », mais ne savons même pas ce que nous éprouvons. Faute de l'éprouver précisément. L'intégration posturale psychothérapeutique remet le vécu corporel au cœur de la démarche thérapeutique. Cette méthode, mise au point par notre experte et son époux, Claude Vaux, dans les années 1980, s'inspire de nombreux courants, de la psychanalyse (Freud, Jung) au psychocorporel (Reich, Perls). Mais c'est en collaborant avec Jack Painter, docteur en philosophie et psychologie, fondateur de l'intégration posturale aux