

méfiance. C'est lui qui s'exprime dans le rêve éveillé libre, transgressant les défenses enchevêtrées du mental et redonnant accès à la liberté d'être, au naturel.

« Le contact vital avec la réalité concerne le dynamisme intime de notre vie. Les concepts rigides de notre pensée spatiale ne sauraient l'atteindre. Les métaphores semblent être bien plus à leur

place ici que les définitions. Ce sont elles qui sont appelées à rendre plus claire la notion du contact vital avec la réalité. »

Écrites en 1927 par un éminent psychiatre, Eugène Minkowski, ces lignes sont un magnifique hommage aux vertus réparatrices du rêve éveillé libre. Le versant de l'intelligence en œuvre dans la dynamique de l'imaginaire s'exprime essentiellement par la mé-

taphore. Le langage du rêve est un langage de nature « anima », un langage d'âme ! Affranchi des rigidités du mental, il offre une possibilité d'émergence aux données intuitives, habituellement réprimées par l'intellect raisonnant. Il est sans doute aussi la seule voie d'accès aux archives secrètes enracinées dans cette préhistoire que fut notre première enfance.

■ G. ROMÉY

## La marche consciente

Se mettre du côté de la solution du problème en psychothérapie, c'est utiliser toutes les ressources dont une personne peut disposer pour aller mieux. La marche consciente en est un exemple.



« Être du côté des causes d'un problème ou être du côté des solutions d'un problème », voilà

un dilemme qui a divisé les psychothérapies. D'un côté, il y a « papa Freud » et sa cohorte d'héritiers fouillant à n'en plus finir dans le passé de la personne les fatidiques causes, de l'autre, il y a les dissidents regroupés, dès les années 70, autour de ce qu'on va appeler les « thérapies humanistes » (analyse transactionnelle, gestalt-thérapie, hypnose éricksonienne, PNL, systémisme) auxquelles on peut adjoindre les TCC (thérapies comportementales et cognitives). Tous ceux-là recherchent d'abord les solutions d'un problème. Inutile de vous dire - vous l'avez compris - que dans cette série de petits articles consacrés à certaines postures corporelles



génératrices de ressources psychiques essentielles, je me place résolument du côté de la solution du problème ou même des problèmes, puisque ces ressources fonctionnent de manière générique, presque universelle.

Mais ces postures proposées ont une grande difficulté : leur immo-

bilité prolongée afin de pouvoir en ressentir les effets. Par exemple, il est recommandé de tenir au moins une vingtaine de minutes dans la posture verticale immobile destinée à l'enracinement.

Aujourd'hui, pour répondre à cet obstacle de taille, je voudrais vous entretenir d'une posture corporelle en mouvement. Il s'agit d'une posture tout à fait familière, naturelle, la plus simple, la plus ancienne et la plus fondamentale de l'espèce humaine : la marche à pied. Mais pas n'importe quelle marche à pied ! Je vais vous parler de celle à laquelle on a adjoint la conscience, la conscience qui fait toute la différence et apporte pleinement les ressources attendues.

Que veut dire marcher consciemment ? Ce serait d'abord tout le contraire du spectacle affligeant que l'on voit habituellement sur les

## La marche consciente ( suite )

trottoirs des grandes villes : tous ces corps en marche affaissés, déformés, courbés en deux, repliés, fatigués, raides et préoccupés. Leur marche est mécanique, automatique, inconsciente, l'esprit est ailleurs, perdu dans ses pensées ou les émotions mal gérées. Alors que la marche consciente serait juste le contraire : porter son attention sur sa marche, c'est-à-dire principalement sur son corps en marche. Cela semble très simple, mais c'est en fait très difficile. Aussi, est-il d'abord recommandé de se concentrer sur certains éléments de la marche. Et là, on retrouve les zones corporelles dont je vous ai parlé dans les postures immobiles.

Il est bon d'abord, de se concentrer sur les pieds et leur déroulé sur le sol et c'est la ressource de l'appartenance à la terre, de l'enracinement qui vous envahit agréablement, il est bon ensuite, de porter son attention sur le ventre et c'est la sensation de retrouver son centre qui émerge pour vous donner force et confiance. Puis, tout naturellement à partir du ventre, l'axe vertical en marche se déploie pour permettre l'ouverture et l'émerveillement du cœur sur l'environnement ; enfin,

la tête se met en place comme une antenne pour se relier à nos racines célestes. Quand on y ajoute la conscience de la respiration et de son rythme, on se retrouve progressivement dans la



marche en pleine conscience, source de plénitude, de bien-être, d'équilibre et d'élégance, marche que je conseille si souvent dans mes consultations et particulièrement aux personnes spasmophiles,

comme une hygiène psychocorporelle de base.

Se mettre ainsi du côté de la solution en proposant par exemple la marche consciente, ne suffit pas bien sûr à résoudre un problème, ce serait un raccourci un peu facile. Quand on se place dans une perspective de psychothérapie intégrative, cela n'empêche pas de se plonger aussi dans le problème de différentes manières et pourquoi pas en analysant ses causes. Mais toutes ces choses se font ensemble, elles ne sont pas contradictoires, elles se complètent, elles s'enrichissent mutuellement.

La complexité et la variété des moyens thérapeutiques sont gage d'efficacité et simplifient le problème, tandis que l'unicité d'une méthode ou d'une perspective peut au contraire l'amplifier ou tout du moins à peine l'effleurer.

C'est la croyance de base et l'hypothèse de la psychothérapie intégrative, dont je n'ai pas fini de vous entretenir.

■ A. GOURHANT

### Quelques lectures sur les bienfaits de la marche :

*Voûte plantaire, voûte céleste*, Catherine Daudin-Risser/ Dr Patrick Polfiet : un magique petit livre qui allie la marche sur le chemin de St Jacques de Compostelle et la réflexologie plantaire (à commander sur internet : [www.legoutdumonde.fr](http://www.legoutdumonde.fr)).

*Régénération par la marche afghane*, Edouard G. Stiegler, éditions Trédaniel. Les rythmes de la respiration et les visualisations, modélisés sur les nomades des déserts afghans.

*Marcher, méditer*, Michel Jourdan / Jacques Vigne, éditions Albin Michel : la marche vue sous l'angle des traditions spirituelles.