



Vincent Caillet Lemare  
Thérapeute

Prendre soin du corps et de l'esprit  
Diplômé du CENATHO - Cours Daniel Kieffer  
(Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique)  
Certifié par la FENAHMAN  
(Fédération Nationale de Naturopathie)

Massage de bien-être  
Harmonisation énergétique  
Ecoute psychocorporelle  
Naturopathie

159 avenue Victor Hugo 26000 Valence  
04 75 25 62 90  
07 85 46 62 77  
v.caillet.lemare@gmail.com  
www.therapeute26.fr

## L'écoute psychocorporelle : un accompagnement dans la globalité

L'écoute psychocorporelle a ceci de spécifique qu'elle accompagne la personne vers ses profondeurs en tenant compte de l'ensemble de ses dimensions. En effet, une situation donnée est simultanément vécue dans les espaces affectif, corporel, psychique, relationnel et spirituel.

Le passé, les blessures, les peurs et les joies ne s'inscrivent pas seulement dans l'inconscient psychique mais aussi dans la mémoire corporelle.

L'échange verbal et la médiation corporelle sont au service de l'expression de votre vécu et de votre ressenti et de l'intégration de vos prises de conscience.

L'écoute psychocorporelle vous invite à vous relier à vous-même, en mettant en lien vos tensions corporelles et votre état émotionnel avec une situation de votre vie actuelle. Elle associe perceptions corporelles et expression verbale. L'introspection corporelle, amenée par le toucher et soutenue par la parole, engage à percevoir ses sensations et à reconnaître l'état affectif associé. Elle peut mettre en contact avec des parties endormies de son corps, avec une émotion cachée derrière une tension.

L'expression de son vécu intérieur aide à comprendre ses mécanismes et à analyser la situation problématique. En mettant du sens et de la conscience, on se donne le pouvoir de porter un regard neuf sur son monde intérieur.

L'écoute psychocorporelle fait du corps un partenaire formidable pour contacter ses ressources et être soi-même acteur de son mieux-être.



### En pratique

Un premier temps d'échange verbal permet de définir l'intention de la séance avant d'entamer le toucher en lui-même.

À partir de ce que vous ressentez dans votre corps, nous faisons le lien avec ce que vous vivez en ce moment et qui peut être difficile pour vous ou, au contraire, vous vivez une situation problématique et nous pouvons explorer ensemble comment vous la ressentez dans votre corps.

En fin de séance, un deuxième temps d'échange verbal permet de faire le point.