

Retraites thérapeutiques : fiche d'information

Présentation

Les retraites thérapeutiques ont pour but de vous aider et de vous soutenir dans votre besoin, et de vous accompagner sur votre chemin de guérison. Elles se déroulent sur cinq jours, précédés d'une arrivée la veille.

Ce qui est proposé est le fruit de 40 années de pratique clinique et de 10 ans d'expérience de retraites.

Les principes de la retraite

Le principe de base est que c'est le corps qui guérit et qui détient les réponses. La plus grande partie des séances est donc somato-émotionnelle, même si le mental et la psychologie font partie de l'expérience.

- **Une immersion en pleine nature** : le quotidien a tendance à fragmenter le travail ; l'immersion le rend plus continu, donc plus efficace.
- **Un travail en groupe** : il permet de bénéficier des effets miroirs et de la fraternité, en particulier lors des cercles de parole.
- **Des soins individuels** : en dehors des pratiques de groupe, les séances de soins sont individuelles.
- **Des outils éprouvés** : la TNR (Thérapie du Non-Résolu), le BBT (Biodynamique Breathwork Thérapie) et, selon les besoins, le mouvement.
- **Un déroulé sur mesure** : l'ordre chronologique ci-dessous est propre au processus de chacun(e) et sera toujours adapté en ce sens.

La TNR et le BBT en quelques mots

- **La TNR (Thérapie du Non-Résolu)** : elle permet à ce qui n'a pas pu aller jusqu'à son terme de s'exprimer par le corps, en toute sécurité.
- **Le BBT (Biodynamique Breathwork Thérapie)** : un travail du souffle beaucoup plus doux que la respiration holotropique. Ce souffle est porté par l'intention dont a besoin la part blessée de la personne lorsqu'elle se manifeste.

La TNR et le BBT se pratiquent sur la table, avec un toucher biodynamique et dans une alliance thérapeutique de très grande qualité.

Préparation avant la retraite

Afin que vous soyez le moins possible sous influence pendant le travail, je demande une alimentation et une hygiène de vie adaptées en amont.

Trois semaines avant la retraite

- Pas d'alcool ;
- peu de sucres rapides ;
- peu de café et d'excitants ;
- plus globalement, arrêt ou forte diminution des addictions, alimentaires ou comportementales.

Cinq jours avant la retraite

- Pas plus d'un café le matin ;

- pas d'alcool ;
- plus de sucres rapides ;
- plus de laitages ;
- peu de gluten ;
- peu de piment ;
- plus de réseaux sociaux ;
- plus d'informations ;
- des lectures et des fils d'actualité très neutres ou spirituels.

Le téléphone et le dictaphone

- Savoir se servir du dictaphone de son téléphone.
- Se préparer à n'utiliser son téléphone que pour l'enregistrement des soins et pour les obligations indispensables.

Sur place

La cuisine est végétarienne, biologique, locale autant que possible, et surtout très bonne. Elle est adaptée aux particularités de chacun(e).

Vous arrivez la veille de la retraite, dans l'après-midi. Le soir même, nous partageons un dîner commun suivi d'un cercle de présentation.

Le déroulé de la retraite

Les étapes se suivent dans l'ordre chronologique suivant. Cet ordre reste indicatif : il est toujours adapté au processus de chacun(e).

Jour 1 : anamnèse et premiers soins

- **Matin** : anamnèse en cercle.
- **Après-midi** : soins individuels. L'objectif est de permettre à ce qui n'a pas pu aller jusqu'à son terme de s'exprimer par le corps, en toute sécurité, avec la TNR, le BBT et, éventuellement, le mouvement.

Jour 2 : séances individuelles et ventilation de groupe

- **Matin** : poursuite des séances individuelles.
- **Après-midi** : cercle de parole et d'intention, puis séance de groupe de ventilation (breathwork).

Jour 3 : intégration et traversée émotionnelle

Travail d'intégration de ce qui s'est passé en séance, ou poursuite des séances de traversée émotionnelle, selon le processus de chacun(e).

Jour 4 : « le rêve de gosse », l'engagement et soins d'ostéopathie biodynamique

- **Matin** : « le rêve de gosse », ou comment occuper l'espace qui se libère grâce à un rêve de gosse fou, qui se ressent pleinement. Le passé revient au présent sous forme de mémoire polluante, sans savoir qu'il vient du passé. Pourquoi alors ne pas faire venir du futur une mémoire au présent, puisqu'elle ne sait pas non plus qu'elle vient du futur ? La question est aussi de savoir comment intégrer ce travail au quotidien. Selon les besoins et les processus, la matinée est consacrée à la pratique du rêve de gosse ou à la poursuite du travail de traversée.

- **Après-midi** : « Qu'est-ce que je m'engage à changer en rentrant ? », en cercle, puis l'acte symbolique ou créatif.
- **Soins d'ostéopathie biodynamique** : ce jour-là, des soins d'ostéopathie biodynamique sont également proposés, en fonction des besoins symptomatiques de chacun(e).

Jour 5 : cercle de départ

- **Matin** : cercle de départ, avec conseils et mises en garde. Parmi les outils de préparation au retour, vous pouvez recevoir des méditations personnalisées, des accompagnements en visio ou à Paris, et une fiche personnalisée remise à chacun(e).
- **Midi** : déjeuner, puis départ.

Indications et contre-indications

Les indications et les contre-indications sont toujours discutées lors d'un entretien téléphonique préalable à toute inscription.

Tarifs

Les tarifs varient en fonction du lieu de la retraite, du nombre de participant(e)s et de praticien(ne)s, et parfois de la durée de la retraite lorsqu'elle diffère de celle indiquée ici.