**LA PSYCHOTHERAPIE**

*On façonne l’argile pour en faire des vases mais c’est du vide interne que dépend son usage.*

*LAO TSEU .*

Le but de la psychothérapie est de donner à chacun un lieu de passage entre le connu et l’inconnu.

La psychothérapie s’adresse à des personnes qui sont dans une souffrance psychique mais aussi à ceux en recherche de développement et d’épanouissement personnel ce qui nous dévoile une autre dimension dans ce qui nous arrive.

Il n’est pas nécessaire que la dépression soit installée ni qu’une profonde souffrance nous envahisse pour faire une démarche. Si notre voiture ne fonctionne pas très bien et qu’elle émet des signes présageant un problème mécanique nous allons voir le garagiste avant qu’elle ne tombe en panne !

Chacun vie tant bien que mal avec ses blessures. Pourquoi aller les raviver ? la psychothérapie enlèvera les plâtres, les pansements que nous avons fabriqués pour moins sentir et nous protéger. Les années passent et nous en avons l’habitude. Même si la thérapie « brûle » un peu comme un désinfectant, les plaies mieux pansées et nettoyées pourront alors guérir et se refermer. Nos blessures ignorées demandent réparation à travers nos symptômes physiques, émotionnels ou relationnels.

Le temps passe et nous rejouons et répétons notre histoire sans comprendre pourquoi. Le « psy » est neutre parce qu’il n’est pas impliqué dans la vie de la personne, pourtant face à son client, il est son allié. Il est aussi le support de nombreuses projections et identifié symboliquement au père, à la mère, l’institutrice, le patron ……

La souffrance, l’émotion refoulée est reconnue, exprimée, entendue comme juste et accueillie.

L’analyste ne juge pas, tout peut être dit, tout peut être exploré, le client se sent respecté.

Se sentir bien dans sa tête, dans son corps, dans son identité, appendre à se connaître soi même dans la découverte de ce que nous sommes, s’accepter et s’aimer avec nos imperfections, nos failles, nos fragilités, nos différences, c’est vivre libre et conscient. C’est se sentir vivant !

**La psychothérapie c’est la route vers soi !**