

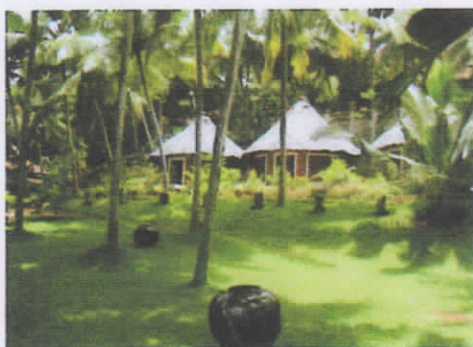
Ayurveda et thérapie

Dans le Sud de l'Inde, au bord de la mer, une psychothérapeute emmène régulièrement de petits groupes pour un résidentiel de dix jours qui allie cure ayurvédique, yoga, méditation, et psychothérapie.

Par Isabelle Clerc avec Bénédicte Bigo van Dongen

Bénédicte Bigo van Dongen, psychothérapeute, s'est plusieurs fois rendue en Inde pour profiter d'une cure ayurvédique. Elle en revenait détoxifiée, énergétisée mais aussi remuée par tout ce qu'une cure ayurvédique peut faire émerger. Alors le déclic s'est fait : pourquoi ne pas associer les deux ? Pourquoi ne pas partir de l'expérience très puissante de la cure ayurvédique pour explorer les remontées émotionnelles et les mettre en mots ?

C'est ce qu'elle propose désormais à ses patients, comme à toute personne intéressée par l'expérience d'une telle cure, et d'un tel voyage.



Psychocorporel

Bénédicte Bigo van Dongen est psychothérapeute depuis 20 ans. Titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie, elle est formée à de nombreuses approches autant verbales que psychocorporelles, auxquelles elle a recours selon la problématique de la personne. Elle pratique la psychothérapie intégrative et pluriréférentielle. Spécialiste de la thérapie en groupe, elle accompagne au long de l'année des personnes en groupes continus et organise régulièrement des stages en résidentiel dans des lieux tels que le désert du Maroc ou de Mauritanie, les montagnes de Haute-Savoie, la campagne de l'Hérault ou des ateliers en piscine d'eau chaude. Elle pratique la cure ayurvédique : « Une façon de prendre soin de soi au niveau corporel, alimentaire et holistique. »

La cure ayurvédique

« Avant tout, dit Bénédicte Bigo van Dongen, il s'agit de prendre soin de soi. » La cure consiste essentiellement en des massages du corps entier, effectués avec des huiles végétales, selon des techniques manuelles basées sur la médecine traditionnelle indienne. C'est un véritable traitement avec suivi d'un médecin ayurvédique qui s'adapte à chaque cas. Associés à la cure, viennent les temps de méditation, de yoga, de relaxation. La nourriture végétarienne, adaptée et variée, favorisant elle aussi la détoxination du corps.

La mise en mots

Le massage ayurvédique travaille en profondeur. Il apaise autant qu'il donne de l'énergie. C'est aussi un lâcher prise qui permet d'être en contact avec ses états intérieurs. Des larmes arrivent parfois ou d'autres réactions. Que faire de ces émotions et de tout ce qui fait surface ? C'est le sens de la mise en mots. L'idée de B. Bigo van Dongen est d'offrir chaque jour un cercle de partage et d'intégration sur ce qui survient émotionnellement pendant et après les temps de cure. « Les Indiens n'ont pas ce besoin, dit-elle. Ils ont une autre manière de vivre. Tandis que nous, nous sommes peu à l'écoute de notre corps, même lorsqu'il nous envoie des signaux d'alarme. » C'est pourquoi dix jours de ce mode de vie, en continu, font souvent émerger des perceptions nouvelles. Ainsi les participants se sentent accompagnés dans ce qu'ils éprouvent. Ils ne sont pas laissés seuls. Selon la thérapeute, « C'est ce partage justement qui va leur permettre d'ancrer leur expérience, de garder cette imprégnation dont ils profiteront longtemps. »

Pourquoi en résidentiel ?

« Un résidentiel, c'est à la fois un lieu et un groupe. Et ceci entre pour une grande part dans la richesse de l'expérience. » Les participants vivent la même chose au même rythme et pourtant restituent un vécu totalement différent. La diversité des participants favorise aussi l'exploration des fonctionnements relationnels.

Le choix de Somatheeram

Une cure, n'est-ce pas ce que l'on dit également en psychanalyse ou encore en thalassothérapie ? « Et de même lorsque, le temps d'une saison, on profite des bienfaits d'un fruit délicieux ! ajoute B. Bigo van Dongen. » « Une cure, c'est tout cela à la fois : un processus de nettoyage physiologique et émotionnel autant qu'un temps de ressourcement et de plaisir. » A ce titre, le lieu n'est pas indifférent. Le centre de Somatheeram, plusieurs fois primé comme meilleur centre ayurvédique, se trouve en bordure de mer, dans la région du Kerala : un site magnifique, implanté dans le berceau de l'Ayurveda. Et cela aussi ajoute à l'intensité de l'expérience. ■