

## L'animathérapie

*Un animathérapeute est un psychothérapeute transpersonnel formé à la respiration holotropique.*

L'animathérapie combine :

- ◆ la respiration holotropique avec une expression en créativité, une approche d'écoute du corps et de l'énergie, un travail sur les émotions.
- ◆ la psychothérapie transpersonnelle et le développement de la « conscience-présence ».

La psychologie transpersonnelle nous dit que pour nous réaliser pleinement en tant qu'être humain, nous devons prendre conscience que nous sommes des êtres spirituels incarnés. Pour révéler notre dimension divine, le mouvement transpersonnel nous invite à ce voyage en nous-mêmes par les expériences d'états non-ordinaires de conscience.

Associée à la respiration holotropique, la psychologie transpersonnelle intègre la démarche des thérapies psychocorporelles, en favorisant la libération des émotions réprimées et des blocages corporels et énergétiques. Cela permet la prise de conscience du « qui je suis » et « comment je fonctionne ».

Par ces expériences d'ouverture de conscience, nous pouvons contacter notre essence et intégrer cette dimension dans le concret de notre corps et de notre vie quotidienne.

Chacun y puise ce qui est bon pour lui en fonction des ses besoins et de son chemin :

- ◆ pour certains, c'est un moyen de dépasser sa structure personnelle en lâchant progressivement les limitations du moi, de l'ego (la personnalité isolée) pour réaliser le Soi, notre dimension spirituelle, l'essence de notre incarnation ;
- ◆ pour d'autres, c'est source de joie et de gratitude.

Cette aspiration à vivre notre dimension spirituelle, cette recherche de sens, est un besoin spécifique de la nature humaine dont la non-satisfaction conduit aux désordres intérieurs, aux dysfonctionnements psychologiques et à la maladie.

*L'animathérapie est la dénomination choisie par Bernadette Blin et Francis Lery pour décrire le travail qu'ils ont élaboré depuis de nombreuses années et qui a pris sa forme actuelle depuis une quinzaine d'années.*