

"Ce n'est que lorsque la compassion est présente que les gens se permettent de voir la vérité"
A. H. Almaas

Qu'est-ce que l'introspection compatissante ?

Il s'agit d'un processus unique d'introspection développé par le célèbre Dr Gabor Mate qui aide les gens à s'engager dans leur processus de guérison.

L'introspection compatissante est une approche psychothérapeutique basée sur les traumatismes et qui aide les personnes à explorer leurs réactivités habituelles et les racines de leurs croyances limitées, et à voir les possibilités et la plénitude en elles-mêmes avec curiosité, bienveillance et compassion.

Ce processus permet de découvrir la source de la douleur physique, émotionnelle ou spirituelle qui habite le corps.

Il s'agit d'une pratique somatique, la sagesse du corps lié ainsi que le travail avec l'enfant intérieur font partie de la méthode. Cela permet de découvrir et de libérer en douceur les couches de traumatismes de l'enfance, des constrictions et émotions refoulées ancrées dans le corps, qui sont à l'origine de maladies physiques et mentales et de dépendances.

Cette approche est basée sur la foi en vous et à votre processus intérieur, la foi en votre propre intuition.

Cette approche repose sur votre présence à vous-même pendant que vous menez votre introspection. Elle est basée sur la compassion envers vous-même et envers tout ce qui se présente à vous. Elle est basée sur la curiosité, de sorte que lorsque quelque chose se présente comme la colère, la tristesse, l'accablement, la déception, la douleur, la confusion, "nous" ...ensemble, devenons simplement curieux à son sujet, plutôt que d'en faire un problème, nous le voyons comme un trésor à explorer.

Certains principes sont maintenus pendant une séance d'introspection compatissante. Ces principes sont les suivants :

1. Le client est encouragé à apporter une intention spécifique à chaque séance.
2. Le client détermine le degré de participation à la session et peut demander à s'arrêter à tout moment si cela devient trop intense.
3. Le thérapeute peut interrompre le client pendant la séance pour l'amener à prendre conscience du moment présent, des sensations corporelles et des émotions.
4. Le thérapeute suit les signaux subtils du client.

Une grande partie du travail d'introspection consiste à voir ce qui fait obstacle à notre Soi authentique. Il n'est pas nécessaire de créer le soi authentique. Il est là. Tous les mécanismes d'adaptation, les schémas de personnalité, les habitudes et les jugements de Soi font obstacle à son épanouissement. Beaucoup d'entre nous n'ont qu'un seul problème - vous nous jugez sévèrement. L'auto-jugement a servi à quelque chose parce qu'il nous a gardé en ligne quand nous étions enfant. Il n'y a pas d'erreurs. Il n'y a pas de fautes. Il n'y a que des schémas que nous adoptons pour survivre.

Au plaisir de vous rencontrer pour une séance d'introspection compatissante