

**Étape 1** : entrer dans la conscience du corps, le thérapeute amène la personne à percevoir ce qu'elle ressent, la manière dont elle habite son corps (jambes lourdes, trapèzes tendus, extrémités froides, insensibilités globales....)

**Nous sommes au niveau de la sensation**

**Étape 2** : la personne massée est invitée à s'impliquer dans sa respiration. Le massage harmonisant, le massage californien s'associent au shiatsu qui va chercher plus en profondeur et révéler des zones de tensions avec leurs vides et leurs excès d'énergie. La respiration consciente permet d'être présent et la confrontation est possible., surtout lorsque la zone massée est douloureuse. La personne n'échappe pas à ce qu'elle contacte. Aussi quand la tension est perçue, naît l'expression du besoin. Cela se passe sous forme d'émotion, de mouvements, de sons. Le thérapeute accompagne et encourage la personne en l'invitant à s'ouvrir et à accueillir tout ce qui la traverse.

**Nous sommes au niveau de l'expression**

**Étape 3** : la personne, avec un processus d'intensité sensorielle, émotionnelle, vit un point d'orgue dans sa séance et une phase d'intégration se présente. Aussi l'expression verbale peut être un bon support pour intégrer le vécu de la séance et faire des liens avec sa vie en mettant l'accent sur ses besoins.

**Nous sommes au niveau du recadrage**

**Étape 4** : plus la thérapie avance, plus l'énergie circule, bien sur avec ses phases de résistance. Les blessures sont parfois inacceptables avec des montées de rage, de colère mais aussi des peurs irrépressibles qui parfois tétanisent certaines parties du corps.

**Nous sommes au niveau de l'acceptation**

**Étape 5** : La personne qui à tour de rôle était dans le déni ou la révolte avec ses différentes formes de réaction (se figer, fuir ou combattre) commence à connaître ou renaître. Souvent la gestalt met en scène l'inconscient familial et permet à la personne de laisser rejaillir tous les rôles de victime, bourreau ou sauveur avec leurs non-dits. L'utilisation de la créativité (terre, collage, dessin...) renchérit cette phase de la thérapie qui se veut plus authentique et libératrice.

**Nous sommes au niveau de la responsabilité**

**Étape 6** : Une phase de clarté, de lucidité s'ensuit. D'ailleurs la thérapie s'élargit, l'imaginaire avec ses symboles donne une dimension non plus personnelle mais trans-personnelle. Le rêve éveillé, le tarot avec ses arcanes, ou tout support archétypal s'invitent, l'accès à la conscience du Soi s'ouvre. Des états de conscience non-ordinaire comme ceux traversés dans une transe ou en rebirth amorcent un effet purificateur sur l'inconscient.

**Nous sommes au niveau de l'évidence**

**Étape 7** : la personne a trouvé des clefs, avec un sentiment de libération et d'ouverture. Elle a reconstruit les pièces de son puzzle en trouvant une harmonie intérieure mais aussi elle a acquis cette conscience du TEMOIN. Au delà de la souffrance, elle est sur la voie de la conscience qui privilégie l'être à l'avoir.

**Nous sommes au niveau de l'unité**

Toutes ces étapes s'inscrivent dans un processus non pas linéaire mais holistique qui comprend autant de sauts de conscience que de périodes de maturations, voire parfois de régressions. Chaque personne suit son fil en toute liberté et respect. Le « final » d'une somatothérapie crée un sentiment de faire partie de quelque chose de plus vaste et de plus puissant que soi.

**L 'amour de la vie pulse !**