

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 9

Artikel: Emotions refoulées... sortez de ce corps!
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832034>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Emotions refoulées... sortez de ce corps!

La méthode Rosen associe toucher, massage et dialogue. Elle permet de révéler l'histoire que notre corps a accumulé et de s'en libérer.

Physiothérapeute de formation, rompue à l'art d'observer des corps plus ou moins entravés dans leurs mouvements, Marion Rosen en vient progressivement à la conclusion suivante: «Il existe des expériences que l'on n'est pas en mesure de gérer au moment où elles se produisent. Par conséquent, nous les refoulons dans notre inconscient à l'aide de nos muscles. Ceux-ci étouffent les émotions et/ou la mémoire de ce qui s'est produit.» Or, elle l'a observé, les émotions refoulées limitent la capacité respiratoire et créent des troubles et des tensions.

«Le mal de tête ou de dos, les raideurs de la nuque, des épaules, les lombalgies, les insomnies ou encore le stress ne sont que divers signaux dont dispose le corps pour s'exprimer.» Pour elle, celui-ci est comme un réceptacle. «Il révèle clairement ce que nous cherchons à dissimuler le plus. Il ne ment pas, garde en mémoire tout ce qui s'est réellement passé et reflète notre histoire.»

Un potentiel à trouver

Marion Rosen en est persuadée: «Il existe chez tout être humain un état naturel et optimal de la force physique et psychique. Il s'agit d'atteindre ou de retrouver cet état-là en libérant les énergies profondes qui stimulent la vie.» Voilà pour la théorie: une approche manuelle respectueuse, basée sur la lecture du corps.

«En pratique, le travail consiste tout d'abord à observer la manière dont la personne allongée sur la table de massage respire. En fonction de ce que je vois, je pose mes mains sur certaines zones que je vais explorer», explique Françoise Biolley, installée à Montreux et vice-présidente de l'Association Suisse des praticiens de la méthode Rosen*.

Les mains écoutent

La praticienne écoute avec ses mains plus qu'elle ne manipule. En douceur, celles-ci suivent et accompagnent le rythme de la respiration. Elles vont à la rencontre des tensions musculaires et des endroits douloureux. Une attention particulière est accordée aux zones où le mouvement de la respiration n'est pas libre.

Des étirements doux permettent au diaphragme de se relâcher et conduisent à une respiration naturelle. Le relâchement du corps permet aux émotions de refaire surface. De la tristesse ou de la colère peuvent alors surgir du plus profond. Le client peut faire le lien entre un événement ou une émotion parfois profondément enfouis et une zone musculaire tendue. Une expérience étonnante qui nous fait prendre conscience très précisément de là où ça fait mal, physiquement comme psychologiquement.

«Ce travail mène à une transformation de la personne que nous croyons être, en la personne que

nous sommes réellement», aime à dire Marion Rosen. «Cette approche facilite la prise de conscience et le changement, mais sans rien forcer. Le changement n'est pas provoqué par une action intrusive du praticien, mais se passe grâce à l'accompagnement et au soutien physique et verbal», précise Françoise Biolley.

Invitation à se découvrir

Cette approche corporelle est une invitation à une découverte de soi-même. Elle s'adresse à peu près à tout le monde. Les personnes qui traversent une crise de vie, ont des angoisses, des troubles du sommeil ou souffrent de nervosité ou de fatigue inexplicables peuvent en attendre une diminution du stress, une plus grande vitalité et plus de clarté sur leurs objectifs et le sens à donner à leur vie. La méthode est aussi efficace pour atténuer les douleurs, les inconforts physiques ou les tensions musculaires chroniques et donc améliorer la mobilité.

Ceux qui ne souffrent de rien peuvent d'ailleurs aussi profiter de ses bienfaits! La méthode Rosen favorise un développement personnel physique, émotionnel et spirituel. Elle permet de se connaître mieux, de se sentir bien, de reconnaître ses émotions et de les exprimer, de prendre conscience des obstacles à l'épanouissement et de trouver le chemin pour une vie mieux ancrée dans le présent.

Patricia Bernheim



Photos Włodzja Jentsch



C'est en suivant les lignes du corps que la spécialiste tente de mettre à jour les points de crispation qui entravent la respiration.

De Nuremberg à Berkeley

Née à Nuremberg en 1914, Marion Rosen débute sa formation de physiothérapeute à Munich dans les années 30, à une époque où les thérapies corporelles émergent. Elle travaille dans un groupe proche de Jung qui utilise le massage, la relaxation et la respiration associés à la psychanalyse. C'est là qu'elle comprend l'importance du lien entre le corps et l'esprit. En 1940, ses origines juives l'obligent à quitter l'Allemagne. Elle s'installe

à Berkeley, en Californie où elle va, durant un demi-siècle, développer sa méthode.

Désireuse que celle-ci profite au plus grand nombre, elle commence à l'enseigner au milieu des années 70. Les étudiants affluent, attirés par le personnage aussi bien que sa méthode à la fois douce et puissante. L'Institut Rosen de Berkeley voit le jour et des centres d'enseignement sont créés dans de nombreux pays.

Son approche lui a valu une importante renommée dans le domaine des thérapies corporelles, principalement aux Etats-Unis et en Scandinavie. Les médecins la recommandent volontiers dans le cadre d'un développement personnel ou pour enrichir une psychothérapie par un complément corporel.

Aujourd'hui âgée de 94 ans, Marion Rosen pratique et enseigne toujours. **P. Bm.**

Comptez 110 fr. pour la première séance suivie d'un entretien, 90 fr. pour les suivantes. Liste des praticiens sur le site www.metho-derosen.ch