



# Méthode de Libération des Cuirasses<sup>©</sup>

Approche psychocorporelle et énergétique, la MLC<sup>©</sup>, Méthode de Libération des Cuirasses<sup>©</sup>, initie un processus d'éveil corporel par le mouvement. Créée par Marie Lise Labonté, psychothérapeute québécoise, cette méthode globale vise la libération du potentiel créateur qui repose en chacun de nous. Et la vie de se déployer.



© Jacky Azoulai

**N**ous avons, dans la profondeur de notre corps, un cœur, un centre, un lieu où repose notre essence, notre être. Le cœur de notre corps n'est pas notre cœur physique, il est le noyau... Y reposent la sérénité, l'harmonie, le bonheur, tout comme la profondeur et la légèreté de l'être... Pour faire ce voyage vers la profondeur, il suffit de se dégager de ses différentes cuirasses », témoigne Marie Lise Labonté. Atteinte dès l'adolescence d'une maladie dite incurable, Marie Lise ne supporte plus, après des années de souffrance, ce « corps perdu », comme elle l'appelle. Cette tête séparée de son corps, ce corps séparé de sa tête... Elle entreprend alors un travail psycho-

Les cuirasses divergent selon le vécu de chacun, empêchant de vivre pleinement.

## Formation de praticiens MLC<sup>©</sup>

Ce 31 août 2012, démarre en Belgique une formation ouverte à tous, répartie sur deux ans, de Praticien diplômé en MLC<sup>©</sup>. Au terme de cette formation exceptionnelle, mêlant théorie (anatomie, enseignement de la MLC<sup>©</sup>,...) et pratique, le praticien sera habilité à animer des séances individuelles ou en groupe, ainsi que des ateliers en mouvements d'éveil corporel MLC<sup>©</sup>. « Cette formation initie la personne à une approche du corps et de l'affect. Le participant est guidé dans une thérapie profonde sur lui-même et est invité à rencontrer le cœur de son corps. Ce retour à soi vise un dépouillement des fausses identités et des cuirasses qui limitent l'accès à l'être. »

corporel et découvre une voie vers la guérison. Au cours de son cheminement, elle se nourrit aux sources de divers courants, comme l'Antigymnastique<sup>©</sup> (méthode Thérèse Bertherat), le Rolfing<sup>©</sup> (Ida Rolf), la Fasciathérapie (D. Bois), l'Imagerie mentale de guérison (Dr Simon-ton) ou encore l'enseignement de Wilhelm Reich. Un chemin qui la conduit à élaborer sa méthode personnelle: la MLC<sup>©</sup>, Méthode de Libération des Cuirasses<sup>©</sup>.

## Vers la liberté de l'être

« En passant avant tout par le corps, ici perçu comme étant le temple de l'âme, le réceptacle de la psyché et du processus de la vie, la MLC<sup>©</sup> vise la libération du potentiel créateur qui repose en chacun de nous. Prenant comme principe de base le fait que le corps, portrait révélateur de notre inconscient, ne ment pas, la méthode touche la globalité et la liberté de l'être, en aidant le corps à se libérer des carapaces physiques, psychiques et énergétiques », explique Marie Lise Labonté. Selon elle, ces « cuirasses » se sont formées pendant la vie intra-utérine ou dès la naissance, et au fur et à mesure que se construit notre personnalité, dans notre relation aux autres et à nous-mêmes... « Elles se sont formées à mesure que nous avons dit non à la vie, non à l'amour, oui à la peur, oui à la résistance et oui à la négation de nous-mêmes. » La MLC<sup>©</sup> invite à « enlever les couches, les pelures, oser secouer les armures intérieures et retrouver la spontanéité du geste, de la respiration, de l'expression; retrouver le mouvement de la vie ». Dans la fluidité et la justesse. La Méthode de Libération des Cuirasses<sup>©</sup> vise au final la liberté de l'être: « Être libre de maintenir ses protections, ses armures; être libre de les enlever lorsqu'elles ne sont plus nécessaires à notre évolution. »

## Une approche globale

Par des mouvements psychocorporels, la MLC<sup>©</sup> favorise le dialogue avec le corps et l'esprit, permet de se libérer des tensions physiques, émotionnelles ou psychiques et replace le participant au centre de son mouvement d'évolution et de guérison. En pratique, la MLC<sup>©</sup> se vit en séances de groupe ou individuelles, et propose d'entrer graduellement dans la profondeur du corps, des couches musculaires... de l'être. Au programme d'une séance type: un temps d'accueil, suivi d'un temps de mouvement et d'un temps de partage libre (entre 1h et 1h30 au total). Les mouvements se pratiquent seul(e), parfois à deux, et utilisent certains outils spécifiques: balles de mousse ou de tennis, bâtons, coussins... « Guidé par la voix de l'intervenant, le participant explore les différentes régions de son corps dans un enchaînement de mouvements simples. Les mouvements libèrent les tensions musculaires associées aux couches musculaires. » Une naissance à soi-même, corps, cœur et âme. ●

Carine Anselme

**Au cœur de notre corps, Se libérer de nos cuirasses, de Marie Lise Labonté, Éd. de L'Homme**

[www.marieliselabonte.com](http://www.marieliselabonte.com)

**En pratique :**

**Pour plus d'informations méthode, praticiens, agenda, ... : [www.mlcit.be](http://www.mlcit.be), site de l'asbl MLC<sup>©</sup> - IT<sup>©</sup> Images de transformation Belgique, 0477/47 01 60 ou 0496/08 09 89 - [mlcit.be@gmail.com](mailto:mlcit.be@gmail.com) Mais aussi le site de Marie Lise Labonté**