

La thérapie psychocorporelle à la croisée du corps, des émotions et de l'esprit

Sommaire

| | |
|---|---|
| La place de la thérapie psychocorporelle dans le champ de la psychothérapie..... | 2 |
| La colonne vertébrale..... | 2 |
| Le non agir | 3 |
| L'Intégration Posturale Psychothérapeutique..... | 5 |
| Le toucher présence..... | 6 |
| La douleur..... | 7 |

La place de la thérapie psychocorporelle dans le champ de la psychothérapie.

Aujourd'hui, il existe quatre grands courants en psychothérapie : les thérapies cognitives comportementales, les thérapies familiales et systémiques, la psychothérapie psychanalytique et enfin le courant de la psychothérapie humaniste. Seuls les deux derniers, psychanalytique et humaniste, placent le sujet au centre du processus psychothérapeutique. La thérapie psychocorporelle, l'approche rogérienne, la gestalt thérapie, l'analyse transactionnelle en font partie parmi d'autres.

La famille des thérapies psychocorporelles se compose elle-même de plusieurs méthodes différentes, dont la plupart sont regroupées au sein de l'Association Européenne de thérapie psychocorporelle (l'EABP). L'originalité des approches psychocorporelles est de donner une place particulière au corps dans le processus psychothérapeutique.

Mais, si les thérapies psychocorporelles s'occupent toutes de la souffrance du consultant, elles peuvent néanmoins se différencier en deux grandes familles.

- Celles qui donnent une priorité à un contrôle, une influence du mental sur le corps.
- Celles qui privilégient la réceptivité, l'accueil des émotions, l'écoute du ressenti corporel et donnent une place à l'intelligence du corps au sens taoïste.

La colonne vertébrale psychocorporelle

Michel Heller, dans son ouvrage « *Psychothérapies corporelles : fondements et méthodes* », a fait un important travail de recherche et de conceptualisation sur beaucoup des approches psychocorporelles. Il souligne, à juste titre, le danger du schéma idéaliste selon lequel il suffit au psychothérapeute de sentir juste pour être juste.

Sentir oui, mais quoi, quel ressenti et quelles sensations ?

Pour travailler en psychothérapie avec l'appui et les ressources qu'offrent les sensations corporelles, il est nécessaire, de mon point de vue, de disposer d'une colonne vertébrale méthodologique suffisamment souple et en même temps bien structurée. Pour ma part, je considère que pour être opérante, cette méthode devrait permettre de considérer et d'équilibrer les trois instances dont nous participons, le sens, l'émotion, la sensation.

Pour la représenter, j'aime bien l'image qu'un de nos étudiants nous a renvoyé lors d'un séminaire il y a peu de temps. C'est celle du funambule en train de marcher sur son fil, aidé du contre poids de son balancier qui tient en équilibre, d'un côté l'émotion et de l'autre la sensation. C'est ce que je vais m'attacher à vous présenter maintenant.

Comment et où trouver cette colonne vertébrale ? Au fil des années de pratique, de formation, de questionnement et de recherche, notamment dans d'autres traditions culturelles, quelques éléments de réponses nous sont apparus.

Jean Ambrosi, dans son ouvrage « *La gestalt revisitée* », parle de la nécessaire verticalité du psychothérapeute qui, comme dans un phénomène de résonance, permet à celle du consultant d'advenir. Cette verticalité est à la fois symbolique et psychocorporelle. Sur le plan symbolique, elle parle d'une articulation juste entre le ciel et la terre, le père et la mère. Sur le plan psychocorporel, elle correspond à une relation entre la tête et le bassin, la tête pour le père, le bassin pour la mère. Garder vivante cette relation c'est l'entretenir, non seulement sur le plan physique mais également spirituel. L'articulation juste entre le corps et la conscience mentale est le concept qui préside au fondement de la thérapie psychocorporelle : le bodymind, le corps et le mental, le principe d'une interface, d'une interactivité informative et vivifiante entre les messages du corps et non ceux de l'esprit, mais du mental.

Le non agir

*« Par l'étude, de jour en jour, on progresse
Suivant le TAO, de jour en jour, on régresse.
Régressant sans cesse, on atteint le non agir ».*

L'étude fait progresser, c'est certain, mais quelle partie fait elle progresser en nous ? Pour ma part, je l'ai compris au sens d'une progression du savoir et bien sûr du contrôle, son prolongement naturel. Savoir plus, toujours plus et ainsi contrôler de plus en plus avec son pendant, exclure de plus en plus.

*« Le professeur Nimbus est arrivé.
Et se touchant le crâne en criant, j'ai trouvé.
La bande au professeur Nimbus est arrivée,
qui s'est mise à frapper les cieux d'alignement,
chasser les dieux du firmament.
Bacchus est alcoolique et le grand pan est mort »*
Pan en grec signifie tout au sens de la totalité.

Aujourd'hui, la psychothérapie, avec la loi votée en 2009 par le sénat sous l'égide du gouvernement de Roselyne Bachelot, le fameux amendement Accoyer, est aussi frappée d'alignement au nom de la démagogique protection du citoyen.

Vive la psychothérapie normative et contrôlable !

Georges Brassens le poète, en quelques strophes, nous dit beaucoup de choses avec le professeur Nimbus quant au danger du trop dans le domaine d'une apparente vérité scientifique. Pour ce qui nous intéresse, il s'agit du trop vouloir contrôler un processus dit « thérapeutique » au nom d'une idée, d'une croyance, d'une pseudo vérité. Entre parenthèses et sur ce sujet, je vous conseille de lire la réponse de Lucien Tenenbaum, à cette loi, publiée dans le cadre des cahiers de l'AETPR.

« La psychothérapie n'est pas soluble dans l'enseignement universitaire »

Cette régression à laquelle invite le précepte du TAO est le non agir, qu'elle entraîne, le lâcher prise du contrôle de la tête.

L'écoute des profondeurs de nous même, la réceptivité, l'accueil de soi, la capacité à se recevoir dont parle Aymé Hamman dans « *L'abandon corporel* », sont une autre façon de dire la même chose. Le non agir ou encore le non faire ne peuvent être appréhendés mentalement, ils nécessitent un entraînement, une pratique de mise en situation.

Maître Tsuda qui a introduit le mouvement régénérateur d'origine japonaise en France dans les années 70, disait à propos de cette pratique du non faire quelle est : sans but, sans connaissance, sans technique. En d'autres termes, vous n'avez rien à savoir de ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour pratiquer le mouvement régénérateur, vous n'avez pas à imiter un modèle quelconque, et surtout vous n'avez pas à pratiquer ce mouvement pour ceci ou cela. Vous avez juste à vous asseoir et attendre son déclenchement. Cette façon de présenter les choses est profondément incompréhensible du point de vue de la logique cartésienne et de notre façon occidentale d'être au monde.

Mais, ne sommes nous pas en même temps proches du concept d'émergence du sujet de la psychothérapie ? Maître Tsuda parlait de déclenchement du mouvement qu'il associait aux mouvements automatiques du corps, mouvements organiques par excellence que sont les bâillements, les frissons, etc. Il parlait de les accueillir, de leur laisser la place et non de les réprimer comme notre éducation nous y encourage. C'est une forme de retour à soi même, à la dimension sensible et instinctive de notre être. En fait, nous ne sommes pas loin de l'esprit d'une psychothérapie qui invite le sujet au retour à lui-même, à prendre place dans sa propre vie. Là, il s'agit de prendre place dans son propre corps, sa propre sensibilité sans la réprimer ou la contraindre.

Mais ce non faire, ce non agir, reste une direction, son appréhension ne dure que quelques instants lors des séances de pratique du mouvement. Il n'empêche, il ouvre l'esprit et le mental sur une autre façon de considérer le corps, son langage, ses messages et, petit à petit, sur un autre paradigme.

Régénérateur et régressif au sens du TAO, veut dire retour au chaos originel au sens de notre culture, avec toutes les peurs que cette idée peut générer. Mais, sortir de la toute puissance de l'univers et de la fonction du père ne veut pas dire pour autant, laisser toute la place à l'intuition, la fusion, la concentration de l'univers maternel. Comme le suggéraient déjà Spinoza et les taoïstes : « *Incorporer la sagesse non consciente de son cerveau permet à chacun de s'auto réguler de façon plus efficace* ».

L'équilibre entre savoir et intuition, volonté et réceptivité, est à construire et surtout à entretenir. Ce n'est en aucun cas un acquis mais un devoir éthique du thérapeute psychocorporel. C'est sur cette base d'une dialectique vivante en lui, entre le corps et l'esprit, qu'il peut accueillir la personne venue consulter.

Le bassin ne referme pas seulement l'origine du monde, il contient aussi les forces de la libido et du désir avec le serpent qui fait peur. Connaître son corps, c'est aussi être dans l'accueil de la force des pulsions, selon Freud, qui dans un autre langage se nomment forces instinctives, forces de vie ou même dans certaines traditions, forces de guérison. Intégrer cette dimension du corps, l'accueillir, non à partir d'une quelconque croyance pour y céder ou la contrôler, mais pour la connaître, en faire l'expérience, en être conscient. Cette partie animale, en référence au cerveau reptilien, celui du sang froid et des instincts vitaux, est l'une des trois instances qui nous fondent.

La deuxième est le cerveau mammifère que l'on associe aussi au monde émotionnel. La présence animale en nous, le reptilien et le mammifère, les sensations et les émotions, en sont une des traductions. Ce ne sont pas les vestiges d'un monde animal enfoui dont l'homme ne participe plus, c'est la présence animale vivante en chacun de nous.

Stéphane Lupasco, dans son ouvrage sur les trois matières et la logique antagoniste, parlait d'une matière vivante animée par opposition à la matière inanimée. Il parlait aussi d'une matière psychique à part entière dont il a défini l'équilibre et les propriétés, tout en ajoutant également que l'affectif est d'un ordre différent, en insistant sur son caractère ontologique. Le propre de l'être est l'instant, ici et maintenant, ce qui est ! Le « corps du présent » actualise cette interactivité entre le corps mental, celui des sensations et celui des émotions, sans que l'une de ces trois instances prédomine sur les deux autres. A cette question de leur interactivité, il semble qu'une des réponses soit l'articulation dans la verticalité. Cette verticalité essentielle qu'Henri Paumelle a magnifiquement illustrée lors de son intervention au cours du dernier colloque de l'AETPR : « *Nature et culture, Nature ou culture* ».

Si le thérapeute psychocorporel se doit de rester vigilant et entretient autant que possible cette articulation entre les trois instances, il invite le sujet qui consulte, dans la mesure où il le souhaite, à regarder dans cette direction.

Comment ? De quelle façon ?

L'intégration posturale psychothérapeutique

Etre à l'écoute du sens des mots, accueillir les émotions, donner de la valeur aux sensations telles qu'elles surgissent ici et maintenant sans privilégier l'une par rapport à l'autre. Pour y parvenir, il convient que le thérapeute psychocorporel dispose d'une méthodologie structurée, également d'un savoir faire dans l'approche du corps.

Le toucher de l'IPP est une des réponses possibles. Ce « toucher présence » fonctionne comme un « point d'appui » pour le sujet. Le psychothérapeute invite le consultant, par ce point d'appui du toucher, à sentir une partie de son corps. Inviter à sentir ne veut pas dire guérir, influencer, transformer ou manipuler. Inviter à sentir un élément est inviter le consultant à venir au contact de cette partie de son corps. Le postulat du bodymind est que si cette partie est douloureuse, si elle est tendue, cette douleur est à l'image, et plus exactement encore, qu'elle est reliée à une douleur présente dans la vie du sujet. À ce moment là, l'accueil et la sollicitation de toutes les dimensions du sujet lui permettent d'élaborer à travers le mouvement, les sons, l'expression émotionnelle, l'accueil des sensations, une réponse, une façon d'être avec sa souffrance. Avant de parler de guérir les blessures de l'âme en prenant appui sur les ressources du corps, pour le consultant la question sera : « *Comment puis je faire avec ce qui me fait souffrir en utilisant mes propres ressources ?* »

C'est un autre paradigme autour de la vision du corps qui est ainsi proposé ! Ni pour, ni contre, mais avec ce qui m'arrive et ce que je sens. Le « aller avec » dans une séance d'IPP fait autant appel à l'éclairage du sens, aux émotions, qu'à l'animalité du consultant. Lors d'une séance, il n'est pas rare d'entendre des sons dont la puissance et les variations ainsi que la force qui les accompagne, l'élan vital, manifestent un

aspect animal. Certains consultants disent, après une séance, s'être senti comme un ours, un caïman, un renard, et rarement il faut bien le dire, comme une fourmi. Les exemples sont nombreux, l'arche de Noé n'est pas loin. Le bénéfique le plus important, hormis l'expérience d'être quelques instants en contact avec la force animale, est de sentir la puissance de cette force, d'en avoir moins peur. Contenir ces forces, au mieux les domestiquer, c'est passer à côté de l'essence de leur nature. C'est toute la différence entre la maîtrise et le contrôle. La maîtrise fait appel à la connaissance, le contrôle repose sur la peur. C'est effectivement une peur partagée par la plupart d'entre nous celle qui nous dit : si je m'abandonne à ces forces animales et instinctives, c'est la porte ouverte au n'importe quoi et plus encore à la folie.

Cette peur d'être ou de devenir fou, nous parle aussi de la peur du chaos originel, d'une régression insupportable. « *Je ne suis pas un animal* » s'est exclamé un membre de ma famille lors d'une conversation sur le sujet. Oui, mais comment lâcher prise autrement ? Comment accéder plus consciemment, apprivoiser l'animal en nous et pouvoir maîtriser ces énergies instinctives, pulsionnelles qui nous habitent ? Sinon par le « lâcher prise » du contrôle de la tête sur le corps.

Lors d'une séance de psychothérapie, exploser de rage, fondre en larmes, trembler de peur, représentent des étapes que beaucoup d'entre nous connaissent. Cette émotion qui nous transporte alors, s'invite en nous. Nous ne la contrôlons pas, elle nous emporte et c'est ainsi que nous pouvons l'apprivoiser, la maîtriser par la connaissance qu'on en a et qui grandit à chacune de ses visites. C'est la même chose pour les sensations. Mais si l'émotion est souvent accompagnée et portée par le sens : deuil, rupture, séparation ou joie, bonheur de la rencontre, la sensation est plus mystérieuse. La sensation ne ment pas, comme le disait Yvan Amar. Elle participe de l'ontologique et ainsi du présent, plus encore que l'émotion. Elle témoigne de notre nature animale. Mais la sensation est moins bien acceptée et surtout plus confuse car elle participe du fusionnel et par cela même, est moins accessible au langage parlé. Elle est subjective par excellence et parle son propre langage que seul, le sujet qui la ressent et l'écoute peut comprendre. Plus encore que l'émotion, la sensation est action et mouvement. Dans ce sens elle est une information de base et nous rappelle à la dimension du mystère et de l'insu évoqué par M. Sokoloff lors de différentes interventions.

Le toucher présence

Pour le thérapeute psychocorporel voir et observer, certes, écouter et entendre, certes, mais aussi sentir, rester présent à ce qui se passe en lui dans la relation à l'autre. Pour cela, il soumet régulièrement sa pratique à la supervision. Il doit également s'entraîner, car il ne suffit pas d'avoir entendu et compris les mots qui le disent, pour savoir le faire. Présent à lui-même lorsqu'en touchant le corps du consultant, il l'invite à s'accueillir dans ses tensions, dans ce qui souffre en lui. Bien sûr, le transfert et le contre transfert participent de cette action, mais de mon point de vue, ni plus ni moins que dans des psychothérapies verbales. Le toucher conscient est un langage, une forme d'écoute, qui véhicule les mêmes messages thérapeutiques qu'une écoute psychanalytique ou gestaltiste. Seule la forme diffère, mais le fond est semblable.

En IPP, le toucher thérapeutique complété de l'approche verbale avec la recherche de sens et l'accueil des émotions, participe de la même intention : accueillir le sujet tel qu'en lui-même pour qu'il trouve en lui, les ressources dont il a besoin. Ce n'est donc

pas un toucher pour soigner, guérir ou manipuler, comme je l'ai déjà dit, c'est un toucher présence qui invite le consultant à venir dans une présence à lui-même consciente, émotionnelle et sensible. Ce chemin se construit dans l'alliance thérapeutique qui est le point d'appui nécessaire au développement du processus dans la méthode. Cette alliance entre le consultant et le psychothérapeute demande du temps, du respect et une certaine confiance dans la possibilité d'aboutir. Pour se construire dans la méthode de l'IPP, elle passe d'abord par une phase de psychothérapie verbale, nécessaire pour accueillir le sujet, faire connaissance avec son histoire, ses attentes, sa problématique, son « chemin de vie » avant de lui proposer un contact corporel. Ce contact des mains posées sur le corps du consultant, dans un premier temps, est plus de l'ordre d'une prise de contact avec une notion de prolongement emprunté à l'haptonomie de F.Weldam et que l'on retrouve aussi sous l'appellation de Yuki dans la pratique du mouvement régénérateur de maître Nogushi. C'est un toucher présence, un toucher sans intention. Les mains transmettent autant que possible ce message au sujet : *Ici et maintenant tu peux être ce que tu es !* C'est aussi le principe fondamental d'une psychothérapie qui place le sujet au centre.

Dans ma pratique, il m'est arrivé de ne jamais dépasser l'étape suivante : les premières stimulations sur différentes parties du corps et ceci pendant toute la durée de la psychothérapie. Je pense à Béatrice avec une histoire familiale douloureuse, un héritage traumatique, son impossibilité à s'abandonner, sa virginité de 45 ans, sa peur fondamentale, sa grande souffrance et sa confiance en Jésus qui lui apparaissait régulièrement à l'église. La psychothérapie s'est achevée le jour où elle a pu entendre et accepter que les menaces et harcèlement dont elle se disait victime, étaient l'ombre, le pendant, l'autre face des rencontres avec Jésus, le diable en quelque sorte. Cet éclairage du sens a mis longtemps à apparaître et n'a été rendu possible, de mon point de vue, qu'avec l'appui des émotions, du toucher thérapeutique et de la confiance qui a pu ainsi naître entre nous.

Néanmoins, la plupart du temps, les sujets qui consultent accèdent à un autre niveau du travail avec la méthode de l'IPP. Avec le temps et l'observation, il nous a semblé possible d'établir un lien psychocorporel entre les différentes parties du corps et les éléments fondamentaux qui structurent notre identité. Ainsi les jambes, nous semblent plutôt reliées aux racines de l'histoire familiale et plus précisément encore au thème de la mère, avec en arrière fond, celui de l'archétype maternel et donc aussi à la terre mère.

Le père lui, est en lien avec l'autre extrémité de l'axe vertébral, la tête, le chef, et en arrière fond, l'archétype paternel et par extension le ciel.

Les côtés du corps nous semblent plus reliés à la problématique du choix et de la décision et, par là même, à la problématique oedipienne et à l'action.

Le bassin est bien sûr envisagé sous l'angle de la sexualité avec ses trois formes, enfant, adolescent, adulte. Le toucher thérapeutique met en jeu, dans le respect de la personne, en fonction de ses besoins et de ses questions, l'une ou l'autre des parties du corps, sans pour autant que les liens symboliques évoqués ne soient considérés comme des vérités mais plutôt, comme des points de repère possibles.

La douleur

Enfin pour conclure, il y a une dernière notion que je souhaite aborder à propos du toucher présence de l'IPP, la plus difficile à comprendre pour notre système habituel de représentation. A ce propos, je voudrais citer J. Doillon, le metteur en scène qui, au commentaire d'un journaliste lui disant qu'il mettait toujours le doigt là où ça fait mal, à répondu « *Non ! Je mets toujours le doigt là où ça fait vrai* »¹. La douleur qui surgit lorsque la zone touchée est une tension chronique, manifeste de façon sensible la cuirasse caractérielle chère à W. Reich. Entrer en contact avec elle, de la façon évoquée, c'est entrer en contact avec les douleurs qui ont accompagné sa formation, les traumatismes, abandons, deuils, souffrances etc....Dieu sait s'ils sont nombreux et revêtent pour chacun un caractère unique, parce que chaque être est fondamentalement seul avec.

Que faire de cette douleur, ou plutôt, comment faire avec ? L'anesthésier, courir plus vite, l'ignorer, « être au dessus de ça », en rire, en pleurer....ou l'accepter, l'accueillir, lui donner une valeur, sa valeur, la considérer et bouger avec. Ni pour, ni contre, mais avec....,

Cet accueil, acceptation de la douleur interactivée avec des souffrances (je vous renvoie au concept fondamental du bodymind, corps – mental) présente dans ma vie, m'amène à la considérer comme faisant partie du sujet que je suis. Elle me devient alors plus accessible, plus disible, plus possible à exprimer émotionnellement....Dans cette rencontre acceptation, une réparation et une intégration sont possibles pour permettre au sujet que je suis d'advenir plus complètement

¹ La citation concernant Jacques Doillon a été rajoutée après la conférence.

Conférence de Claude Vaux lors du Colloque AETPR-FF2P*
Strasbourg le 19 et 20 mars 2010



**Claude
VAUX**

Psychothérapeute, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), superviseur, Claude exerce depuis 25 ans la fonction de formateur. Diplômé en management, en psycho-sociologie et en science de l'éducation, il est cofondateur et co-directeur de l'Institut de Formation en Thérapie Psycho-Corporelle (IFCC) qu'il a cofondé avec Eliane Jung-Fliegans. Ensemble, ils ont créé et développé la méthode de l'Intégration Posturale Psychothérapeutique (IPP), validée scientifiquement en 2007 par l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP).

Claude est membre du Conseil d'Administration de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P), du Conseil d'Administration du Conseil International des Formateurs en Intégration Psycho-Corporelle (ICPIT), du Forum de l'Association Européenne de Psychothérapie Psycho-corporelle (EABP) ou il représente l'Association Européenne de Thérapeutes Psycho-corporels et Relationnels (AETPR) dont il est également membre du bureau.

Inscrit au Registre National Français des Psychothérapeutes de la FF2P ainsi qu'au Registre Européen des Psychothérapeutes (ERP).