

Agnès FARJON
13 rue du Dauphiné
38 000 GRENOBLE
04 76 23 10 70
a.farjon.psy@wanadoo.fr
Groupe LYON 3
1999-2003

Entre psyché et soma

Pour une relecture du livre de Gerda Boyesen

Mémoire de fin d'études
ECOLE
BIODYNAMIQUE
Montpellier
2003

Sommaire :

INTRODUCTION	4
Motivations.....	4
Notes de travail :	4
 LES CONCEPTS THEORIQUES DE LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE	 5
Corps et inconscient.....	5
La circulation libidinale et le bien-être dans l'indépendance.....	6
Personnalité primaire et personnalité secondaire.....	10
Profils biodynamiques :	11
La théorie de l'énergie cosmique	11
La vague océanique.....	13
La théorie de la circulation du sang dans la névrose : le cycle vasomoteur.....	13
Constitution des cuirasses	14
Le réflexe de sursaut	14
La cuirasse musculaire.....	15
Hypertonie et hypotonie :	16
La cuirasse tissulaire	16
La cuirasse mentale.....	17
Charge et décharge végétative	17
Définition et principe :	17
Principe de plaisir :	18
Favoriser la décharge végétative :	18
Le psychopéristaltisme	19
Définition et principe :	19
Les différents sons du psychopéristaltisme :	20
Psychopéristaltisme et développement spirituel	21
Complémentarité des systèmes sympathique et parasympathique :	22
La théorie biodynamique sur les psychoses.....	23
Définition et principe :	23
La théorie biodynamique sur la schizophrénie.....	25
La théorie biodynamique sur le caractère schizoïde	26
La théorie biodynamique sur la psychose maniaco-dépressive (PMD)	27
La théorie biodynamique sur les névroses.....	27
Définition et principe :	27
La théorie biodynamique sur l'hystérie	27
La théorie biodynamique sur le caractère rigide/compulsif	28
Le champ bioélectrique ou aura	29
La stase de la créativité	29
 LES OUTILS DE LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE.....	 31
Le massage.....	31
Le massage des membranes et des fluides	31
Le massage péristaltique	31
Le massage des os, du périoste	32
Le massage musculaire	32
Le deep draining	32
La végétothérapie	33

La relaxation dynamique	33
La respiration.....	33
La relaxation, le sommeil, et le rêve	34
Le traitement d'urgence	34
Techniques de self-help et travail dans l'aura	36
Travailler en hôpital psychiatrique.....	38
LA STRATEGIE THERAPEUTIQUE DE LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE	39
Stratégie générale de la psychologie biodynamique :	39
Les différentes méthodes thérapeutiques citées :	40
Le cadre de la consultation :	40
Le rythme :	40
La position :	40
Installation de la salle :	41
Limites :	41
L'attitude du thérapeute :	41
Acceptation et empathie du thérapeute	41
Laisser faire le processus dynamique naturel ou provoquer ?.....	41
Provoquer ou séduire la résistance ?	42
De l'usage des exercices de Lowen :	42
De l'usage de l'imagerie et du verbal :	42
Intervenir au niveau vital ou au niveau profond	43
Importance du timbre de voix du thérapeute : le niveau trivial et le niveau tragique	43
Enraciner ou dés-enraciner le client :	43
Sortir l'émotionnel ou pas ?.....	44
De la flexibilité... ..	44
Intervenir au niveau ectodermique ou au niveau endodermique.....	44
Protéger le flot libidinal	45
Responsabilité et protection	46
LA PROPHYLAXIE DES NEVROSES	47
À la naissance	47
Au cours de l'enfance	48
CONCLUSION.....	51
ANNEXE : RECAPITULATIF DES DERIVES DES TROIS FEUILLETS EMBRYONNAIRES.....	52
INDEX.....	53

Introduction

Motivations

La littérature officielle est pauvre sur la psychologie biodynamique, c'est le moins qu'on puisse dire. Le seul livre qui en parle, est le livre fondateur de Gerda Boyesen, "Entre Psyché et Soma". On trouve de quoi lire dans des champs connexes, sur Reich notamment, mais à part un certain nombre d'articles écrits ça et là (surtout en anglais...) par quelques formateurs formés par Gerda, il n'y a rien.

"Entre Psyché et Soma" : c'est bien sûr, un des premiers livres que j'ai lus quand j'ai commencé la formation EPBE, et ce fut un régal. Cette lecture commençait à dater un peu, et je voulais revenir aux sources pour mieux cerner ce qu'est la spécificité de la psychologie biodynamique par rapport à la foison d'approches dites psychocorporelles. Je voulais aussi, à la lumière de cinq années de formation, relire ce livre pour y retrouver comment Gerda Boyesen parle des concepts fondamentaux de la psychologie biodynamique, dans le but de structurer ma propre pensée professionnelle.

Mon objectif est donc de reprendre le contenu de ce livre, pour en sortir les **concepts particuliers et les moyens spécifiques de la psychologie biodynamique**. Il suffit (sic) d'enlever tout ce qui est du commentaire, les éléments biographiques, en négligeant les origines (ce qui vient de Reich, ce qui vient des formateurs de Gerda Boyesen, ce qui est du "pur Gerda"), et de trier toute cette matière selon des critères thématiques plutôt que chronologiques. Ce qui m'intéresse dans ce travail n'est pas "comment est née la psychologie biodynamique" mais bien "qu'est-ce que la spécificité de la psychologie biodynamique".

Le grand intérêt du présent document est également dans **l'index** en fin de volume, qui permet à partir des mots-clefs d'en retrouver toutes les occurrences.

Notes de travail :

Le texte ci-après est donc du "pur Gerda" : tout est retranscription de son livre, aucun contenu n'est de mon fait. Même si à la lecture, le texte paraît parfois haché, j'ai préféré m'abstenir d'ajouter des phrases de transition entre les paragraphes. Ce qui m'appartient, ce sont les choix d'extraits et de leur agencement, ainsi que le choix des phrases qui apparaissent en gras. Les chiffres entre parenthèses renvoient à la page du livre.

Il arrive assez fréquemment qu'il y ait des redondances entre les paragraphes. J'ai néanmoins choisi de les laisser car il m'a semblé que chaque redite apportait une précision supplémentaire non négligeable.

De même, certains paragraphes (peu nombreux) figurent plusieurs fois à des chapitres différents : il était difficile de les cantonner à un seul endroit tant ils répondaient à plusieurs problématiques.

Le prolongement de ce travail de compilation serait un travail de synthèse : reprendre le présent document et synthétiser chaque chapitre, dans le respect de l'esprit biodynamique, mais pas de la lettre. Il reste à faire, et je le ferai, mais je n'ai pas assez de temps pour le faire avant la soutenance !

Les concepts théoriques de la psychologie biodynamique

Corps et inconscient

Selon les patients, cela peut demander un certain temps avant que l'inconscient surgisse des profondeurs du soma et parvienne aux couches du Moi. (34)

Il existe un lien entre les théories de Freud sur les défenses psychologiques, et les défenses corporelles, physiologiques. (48)

Freud s'était posé cette question : où se trouve l'inconscient ? La théorie biodynamique répond : l'inconscient est dans l'endoderme¹. Mais, pour être précis, il conviendrait de dire que l'inconscient est dans tout le corps. En effet, le système circulatoire va dans tout le corps à travers les artères, les veines, les capillaires, jusque dans chacune des cellules. Pour Reich, l'inconscient était dans les muscles. Pour ma part, je m'intéressais au système neurovégétatif tout d'abord à travers Pavlov et ses théories sur la névrose expérimentale. Je fus particulièrement attirée dans ma lecture du livre de Pavlov par ses expériences sur les chiens. L'expérience classique était la suivante : Pavlov obtenait chez le chien, par le mécanisme du réflexe conditionné, la production de salive en produisant un son et en donnant une récompense, un morceau de viande à l'animal. La névrose expérimentale était produite lorsqu'il se créait chez l'animal une confusion entre ces réflexes conditionnés. Il se produisait alors un véritable conflit à l'intérieur de son système neurovégétatif. Pour la théorie biodynamique, la névrose prend racine dans ce conflit, qui existe à l'intérieur même de ce système neurovégétatif. (124)

Il arrive fréquemment qu'il soit possible de faire un traitement bioénergétique, sans cependant toucher authentiquement, véritablement, le noyau, le fondement de la névrose. A ce sujet, nous allons parler maintenant d'un aspect extrêmement important de la thérapie néo-reichienne qui a été développé par Alexander Lowen. L'idée ingénieuse de Lowen est de faire en sorte que le patient, par certaines positions et certains exercices, trouve le moyen de faire descendre l'énergie de la tête dans les jambes, puis dans les pieds, en quelque sorte de la mettre à la terre. Cette méthode semble particulièrement intéressante dans le traitement de la névrose car ces exercices permettent de réduire la pression du fluide énergétique dans le cerveau. L'apport de Lowen s'articule autour des niveaux mésodermiques, c'est-à-dire des couches musculaires. Nos méthodes utilisent beaucoup les techniques de Lowen, mais de manière biodynamique. C'est-à-dire que, pour nous, les exercices de stress sont destinés à faire naître une provocation au niveau du canal intestinal, canal émotionnel ; puis nous laissons apparaître la catharsis, la décharge, et enfin nous encourageons l'enracinement. L'enracinement donne alors une sensation de force et de sécurité par l'usage du système moteur et des grands muscles du squelette. L'enracinement permet de connecter profondément les deux grandes formes d'énergie interne de l'organisme, l'énergie du Çà et l'énergie de l'appareil locomoteur conduit par le Moi volontaire. En résumé, nous pouvons dire : pour qu'il n'y ait pas de névrose, il faut qu'il n'y ait pas de conflit entre l'énergie libidinale et les mouvements volontaires de l'organisme. (126)

¹ Le lecteur trouvera en annexe un tableau récapitulatif des dérivés des trois feuillettes embryonnaires.

Dans la situation non névrotique, l'énergie cosmique à l'intérieur de l'organisme donne une puissance et une force particulières à chacun des mouvements volontaires. La névrose s'installe précisément à partir du moment où l'énergie instinctuelle est arrêtée, bloquée par le Moi volontaire qui contrôle l'appareil locomoteur, et c'est ainsi que se crée la cuirasse musculaire. Alors apparaît à tous les niveaux de la personnalité un ensemble de conflits entre les pulsions et leur expression ; ainsi, chez le névrosé, l'expression de soi est considérablement réduite. Mon hypothèse est la suivante : le mésoderme présente deux versants, le premier en rapport avec le système nerveux central et le second avec le système neurovégétatif. Nous pouvons dire qu'une face du mésoderme est connectée avec le système nerveux central, avec le Moi volontaire, et que l'autre face du mésoderme est connectée avec le système végétatif, avec le Ça. Il y aurait ainsi en quelque sorte un côté mésodermique-ectodermique et un côté mésodermique-endodermique. (127)

Paul Boyesen exprime la correspondance avec les niveaux embryologiques de la manière suivante : il appelle l'endoderme, le niveau de l'organique profond, le mésoderme, le niveau de la connexion organique et l'ectoderme, le niveau du concept⁽²⁾. Nous en venons maintenant à parler d'une notion extrêmement importante qui est celle du moi-moteur. A notre sens, le moi-moteur est un régulateur émotionnel, ce qui signifie que la cuirasse musculaire est également un régulateur émotionnel qui aurait en quelque sorte gelé, qui se serait solidifié. En effet, l'homme doit être en position de contrôler ses émotions et de ne pas en être la victime. **Ce qui caractérise la personne saine, c'est qu'elle n'est obligée ni de réprimer, ni d'exploser lorsqu'une émotion monte en elle.** Le moi-moteur a ainsi une fonction extrêmement importante, celle de moduler l'intensité des émotions, et ceci ne peut être obtenu que par la force du Moi ; la force du Moi agit à travers le système moteur et les muscles du squelette. Un muscle entre autres est très important : le diaphragme. Si nous imaginons que l'énergie instinctuelle, (appelée aussi énergie émotionnelle), monte depuis les profondeurs des parois intestinales, nous pouvons comprendre l'importance du diaphragme. En effet, lorsqu'il se contracte et s'abaisse, il empêche la montée de l'énergie dans la cavité thoracique, et en conséquence, vers les zones d'expression émotionnelle : la tête, les bras, les mains. Inversement, lorsque nous choisissons d'exprimer une émotion, le diaphragme pulse et en quelque sorte pompe l'énergie de la cavité thoracique et l'envoie vers les zones d'expression. Dans le cas d'un grave danger, le rôle du moi-moteur doit être le plus réduit possible afin que l'énergie instinctuelle se manifeste dans toute sa puissance, soit dans le cri, soit dans la fuite, soit dans le combat. Dans cette situation, deux phénomènes de superposition cosmique apparaissent, l'un résultant de la superposition de l'énergie en provenance des os spongieux du crâne, avec l'énergie en provenance du pelvis, le second entre l'énergie de la circulation du sang et l'énergie du pelvis. Le rôle du moi-moteur est donc extrêmement important. Chez les jeunes enfants, le moi-moteur est peu développé. Nous pourrions faire de très grands pas dans la prophylaxie des névroses si l'éducation des enfants n'était pas faite de telle manière que l'organisme soit sans cesse habité par un antagonisme entre le Ça et le Moi, entre l'énergie instinctuelle et l'énergie volontaire. (128)

La circulation libidinale et le bien-être dans l'indépendance

Lorsqu'une personne a sa propre circulation libidinale, elle ne peut plus être victime de la compulsion sexuelle ou victime d'une relation hyper symbiotique avec une autre personne. **Pour qu'une personne dispose de sa propre circulation libidinale, il faut qu'elle ait un grand amour pour elle-même et qu'elle puisse ressentir à chaque instant l'amour à l'intérieur d'elle-même, non pas à l'extérieur d'elle-même.** L'enfant naît avec sa propre circulation d'énergie, avec un sentiment de vague océanique qui le maintient dans un état de bonheur profond, de contentement intérieur, et l'enfant n'est pas dépendant d'une autre personne, à l'exception bien sûr de la nourriture

² Le niveau ectodermique prédomine dans le type cérébral qui conceptualise facilement mais qui a un accès difficile à ses émotions.

et des soins qu'il doit recevoir. Cependant, profondément, lorsque le bébé est couché dans son berceau, sa circulation libidinale lui donne la paix intérieure. C'est seulement lorsque la faim ou un inconfort quelconque viennent stopper la circulation libidinale que l'enfant réagit et manifeste pour que la mère vienne près de lui, lui apporter nourriture ou confort et les soins nécessaires.

Chaque être vivant est né avec sa circulation libidinale autonome, même l'amibe, même l'animal-tube, et c'est pour moi le but le plus important dans la thérapie que d'amener la personne à retrouver sa circulation libidinale et son propre bonheur intérieur. **La circulation libidinale est extrêmement liée au psychopérilisme.** En effet, dans les situations d'alerte, il est tout à fait normal qu'il y ait élévation du taux d'adrénaline dans le sang et que l'énergie soit entièrement focalisée dans le sens de l'action. Il apparaît alors un véritable principe de déplaisir qui a pour fonction de mobiliser complètement toutes les forces disponibles pour agir et lutter. Par la suite, l'énergie doit se disperser et la circulation libidinale doit être rétablie. Mais très souvent cette dispersion et cette harmonisation de l'énergie ne se produisent pas et c'est là le blocage le plus important, c'est là la cause profonde de la névrose. (129)

Depuis quelques années s'est fait jour une nouvelle conception de la thérapie, qui prétend que celle-ci doit être douloureuse. Je ne suis pas d'accord : cette conception et les applications qui en résultent sont même, à mes yeux, très souvent antithérapeutiques. Lorsque les patients, ainsi menés, entrent trop dans la décharge émotionnelle, la décharge de ce qu'ils appellent "la souffrance primale", l'énergie se bloque dans la gorge ; la circulation libidinale est alors véritablement perdue pour la seconde fois. Dans ces cas-là, c'est-à-dire le cas des patients que nous pourrions appeler secondairement névrosés, il s'agit, selon nous, de permettre la fonte, la dissolution, la circulation de cette énergie. (129)

Dans chaque séance de thérapie biodynamique, il y a tout d'abord une provocation, mais il y a toujours à la fin ce que nous appelons un "happy end". L'énergie libérée par la décharge est alors prête à retourner dans la circulation libidinale totale.

J'ai très souvent remarqué qu'il y a beaucoup de méprises à propos des gens heureux. J'ai l'habitude d'appeler ce processus "d'un côté du miroir", et "de l'autre côté du miroir". De ce côté du miroir, ce qui se passe, c'est que le patient est surchargé de défenses névrotiques, il est seul, il cherche à chaque instant à éviter les conflits, et il est très effrayé de se retrouver en relation avec d'autres personnes. Chez un patient ainsi affecté, tout sourire ou attitude heureuse est un palliatif, un masque ou une idéalisation. Le patient cherche, par son comportement superficiel, à éviter sa haine profonde, ses conflits, la dépression sous-jacente et sa rage. C'est ce qui arrive quand il est très bloqué. Mais, lorsque le processus de déblocage des énergies profondes est bien avancé, l'énergie préalablement "encapsulée" se met à circuler. Le patient retrouve une véritable circulation libidinale, il sort de son "bien-être" dans la dépendance pour entrer dans un bien-être dans l'indépendance. Il découvre sa propre sécurité intérieure et la confiance en lui. De l'autre côté du miroir, la situation est très différente : la personne peut très bien et en permanence se sentir heureuse ; bien entendu, la personne qui a ainsi découvert son bonheur intérieur va réagir émotionnellement comme tout un chacun aux situations et aux demandes de la vie quotidienne, mais elle a, à chaque instant la possibilité de rentrer en contact avec sa circulation d'énergie, sa circulation libidinale, qui lui donne un sentiment de bien-être et de sécurité. Vis-à-vis de ces personnes, très souvent, une attitude négative se manifeste de la part des autres personnes qui se trouvent encore du premier côté du miroir. Elles pensent que ce bien-être et ce bonheur intérieurs sont une falsification, une attitude fautive, posée ; qu'elles essaient d'échapper par une attitude superficielle à leur souffrance profonde. (129)

C'est dans les groupes que cette distinction entre les deux côtés du miroir est particulièrement importante pour le travail thérapeutique. En effet, si l'un des participants est de l'autre côté du miroir, c'est-à-dire qu'il a sa propre circulation libidinale, il peut arriver que les autres participants cherchent à lui faire sentir qu'il cache quelque chose ou qu'il est faux ; et par exemple, lorsqu'une telle personne exprimera le désir d'être seule un moment, d'avoir ce que j'appelle l'intimité animale, ils pourront lui reprocher de chercher à éviter les conflits en elle. C'est là que le thérapeute

conscient doit intervenir pour éviter que se forme chez cette personne un conflit névrotique résultant de la confusion entre le surmoi élaboré du premier côté du miroir et ce qui se passe réellement de l'autre côté du miroir. **Pour la personne qui est passée de l'autre côté du miroir, son attitude, quelquefois froide, ne peut en aucun cas continuer à être interprétée comme un évitement, une manière de fuir la conscience de ses sentiments réels, mais cette attitude doit être comprise comme une protection, la protection de la circulation libidinale.** Cette protection permet aussi le développement intérieur. En effet, lorsqu'une personne est véritablement passée de l'autre côté du miroir, **elle devient tout à la fois plus extravertie et plus introvertie.** Plus le processus de purification et de libération de l'énergie se poursuit et plus le péristaltisme permet une prise de conscience des différents niveaux de la réalité, plus se développe la véritable personnalité ainsi que les niveaux supérieurs de la conscience, ce que Carl Gustav Jung appelait "le soi" ; car la circulation libidinale ne donne pas seulement le bien-être intérieur, mais aussi une conscience de la circulation énergétique à travers chaque cellule, à travers chaque organe. Le potentiel énergétique est alors considérablement accru et particulièrement le potentiel vibratoire du cerveau. Cela entraîne des niveaux de conscience différents : la personne accède au niveau des archétypes et prend une conscience plus élevée de son potentiel créatif. (131)

Certaines difficultés peuvent surgir dans les couples lorsque l'une des personnes découvre sa propre circulation libidinale et que l'autre est encore dans sa circulation dépendante. Actuellement, une nouvelle compulsion semble apparaître : dans le couple, les deux personnes doivent être corporellement ensemble tout le temps. J'ai introduit le concept d'intimité animale pour désigner le besoin qui se fait jour chez les personnes qui ont une circulation libidinale totale. Ces personnes ont en effet un nouveau besoin, celui d'avoir du temps pour être seules avec elles-mêmes. (131) En effet, le maintien de la circulation libidinale nécessite du temps, de la solitude physique et spirituelle, pour le psychopéristaltisme et pour le développement spirituel. Ceci est très souvent interprété par l'autre personne du couple comme un abandon. La personne qui a perdu sa circulation libidinale est en permanence dépendante de quelque chose ou de quelqu'un. La circulation libidinale totale est ce qui permet de s'abandonner complètement à la fusion orgastique et à l'acte sexuel génital. Lorsqu'une personne est dans une situation de "bonheur dans la dépendance", elle a, pour pouvoir sentir l'amour, à le trouver à l'extérieur d'elle-même. Elle n'est pas en contact avec l'amour qui est à l'intérieur d'elle-même. Cela crée la dépendance et nourrit le sentiment de la catastrophe qui pourrait arriver si l'on ne fait pas les choses qu'il faut faire pour conserver l'amour de l'autre. Une telle personne ne peut en aucun cas rester seule ; ses relations amoureuses doivent être symbiotiques, elle n'a pas de liberté intérieure. (132)

Lorsqu'au contraire la personne entre profondément en contact avec l'amour qui est à l'intérieur d'elle-même et qu'elle le ressent particulièrement fort à travers sa circulation libidinale, il se fait jour un sentiment de respect de soi-même et un sentiment de contentement : la dépendance vis-à-vis des situations extérieures n'a plus la même importance. **La personne qui a sa circulation libidinale complète n'a nul besoin de devenir un "suceur", elle n'a pas besoin de prendre son énergie d'une autre personne, elle peut prendre et donner comme une personne qui a atteint sa maturité.** Les relations avec les autres personnes sont considérablement améliorées parce qu'elles partent d'un centre, un centre intérieur libre ; il n'y a plus besoin de prendre, de s'accrocher, d'essayer d'obtenir quelque chose de quelqu'un. Nous ne sommes pas sans savoir que la majeure partie des relations amoureuses se détruisent de ce fait. (132)

Nous pouvons retracer ce phénomène de dépendance jusque chez l'enfant qui a perdu sa circulation libidinale, son sentiment de bien-être dans l'indépendance et son contentement intérieur, et qui, pour sentir son corps de manière agréable, doit tout attendre du contact avec sa mère. La plupart des mères dont l'enfant a perdu sa circulation libidinale jouent de cette faculté de donner ou de ne pas donner, afin de garder le pouvoir sur lui. En utilisant cette sorte de chantage, la mère parvient à faire faire à l'enfant tout ce qu'elle veut. Il faut bien comprendre que l'enfant qui a perdu sa circulation libidinale est dans un état de besoin constant de la retrouver et qu'il tente de la retrouver en se plaçant tout près de sa mère, en obtenant sa tendresse et ses caresses. C'est à partir de ce besoin, créé par la perte de la circulation libidinale, que la mère peut agir, de manière subtile et forte en

même temps, pour conduire l'enfant dans une situation que l'on appelle la personnalité secondaire, dont les caractéristiques sont la dépendance pour le plaisir et le non-contact avec l'intérieur du corps et les émotions. C'est ainsi que l'enfant devient très obéissant et très dépendant. Il surgit alors chez celui-ci un sentiment de catastrophe imminente, c'est-à-dire qu'il sait et qu'il sent inconsciemment que sa mère peut lui retirer sa libido et son amour à tout moment : quand ça lui fait plaisir et lorsqu'il fait quelque chose qui déplaît à sa mère. L'enfant entre alors dans une situation dans laquelle il est téléguidé par tous les signes d'approbation ou de désapprobation qu'il peut ressentir de la part de sa mère. (133)

A l'opposé de cette situation bloquée, nous avons la position de l'enfant qui se trouve de l'autre côté du miroir : l'énergie d'amour, l'énergie du cœur, l'énergie dans toutes les cellules, l'énergie dans les parties génitales, l'énergie cosmique dans le corps tout entier, tout cela est similaire et il est possible de reconnaître cette appartenance profonde à la nature. Les enfants de l'autre côté du miroir ont un cœur très sensible et une grande capacité d'aimer. L'énergie cosmique coule à flots dans toutes les cellules, passe en direction de l'autre personne, et les courants d'énergie cosmique de l'autre personne sont reçus également.

La théorie que je développe maintenant est inconnue de la plupart des psychologues et des spécialistes de l'enfant. C'est pourquoi il est extrêmement important de la diffuser auprès des parents afin d'éviter ces accidents graves au niveau de l'énergie. Lorsqu'un adulte voit un enfant s'amuser avec ses pieds et ses doigts dans son berceau, il peut se poser la question : est-ce qu'il ne s'ennuie jamais ? La réponse est très simple : **lorsqu'une personne a sa circulation libidinale, elle ne s'ennuie jamais parce qu'elle est véritablement dans l'éternité.** C'est une sorte de nirvana. Pour moi, **le but essentiel de la thérapie est d'aider les êtres à revenir à ce niveau de conscience de la circulation libidinale.** A l'opposé, si une personne est particulièrement bloquée et insensible, il lui faut d'intenses stimulations au niveau sexuel, au niveau des perversions, des livres d'épouvante ou des films à suspens avec sang, sexe et violence. La personne bloquée a toujours besoin d'événements forts ; mais lorsqu'une personne retrouve son être "tantrique" et libidinal, elle vit les aventures les plus extraordinaires dans les choses les plus simples de la vie quotidienne. De l'autre côté du miroir, jamais nous ne pouvons être dans un état d'ennui. Toute la perception est modifiée, les choses sont vues sous de multiples angles plus merveilleux les uns que les autres ; alors apparaît ce que C. G. Jung appelle la synchronicité, c'est-à-dire que la vie vient à vous. (134)

Pour l'adulte, un très grand nombre de choses peuvent paraître ternes, ennuyeuses, mornes, mais pour l'enfant qui a gardé sa circulation libidinale ou l'adulte qui l'a retrouvée, chaque chose est étonnante. C'est pourquoi le travail thérapeutique est si enrichissant et si fortement gratifiant pour le thérapeute lorsque celui-ci amène le patient à retrouver sa circulation libidinale et cette perception des couleurs et de l'impact de chaque chose sur l'être. Je me souviens que, lorsque moi-même je redécouvris ma circulation libidinale, les rideaux, la fenêtre, le papier peint au mur, tout avait un caractère extraordinaire comme s'il s'était agi d'une peinture, d'un tableau. Rien n'avait pourtant changé dans la pièce ; seulement, mon regard avait retrouvé sa radiance. Il est important de noter une autre chose à ce sujet. L'enfant aime beaucoup que les parents et les adultes soient dans la pièce où il se trouve. Le problème apparaît seulement parce que les adultes croient toujours qu'il faut qu'ils s'occupent de l'enfant, qu'ils lui parlent, qu'ils lui disent quelque chose ou qu'ils jouent avec lui, et cette intrusion interrompt le jeu de l'enfant, le monde magique de sa circulation libidinale. L'enfant peut très bien conserver sa circulation libidinale en présence d'un adulte. La vie entre personnes qui ont leur circulation libidinale est extrêmement facile... Je pourrais par exemple la comparer à des poissons dans un aquarium : les poissons sont sans cesse en relation positive entre eux, et pourtant chacun continue à vaquer à son propre voyage dans son propre chemin sous-marin. De la même manière, chacune des personnes est en permanence en relation avec les autres, sans pour autant les perturber et sans pour autant que chaque geste ou acte soit interprété comme "tu ne m'aimes pas". Wilhelm Reich parle de la différence entre l'individu mécanique et l'individu vivant. Il montre que l'individu mécanique est très envieux de la radiance de l'individu bioénergétique. Il appelle cela "le meurtre du Christ". (135)

Je voudrais préciser un point : lorsque la circulation libidinale est détruite, le caractère merveilleux et magique de la vie disparaît. Le bonheur intérieur, le nirvana intérieur sont détruits. Une excellente représentation d'Alice au Pays des Merveilles avait été donnée au théâtre, et l'on voyait très bien comment, de l'autre côté du miroir, Alice était dans le monde magique, mystérieux, merveilleux, et comment, sans cesse, ses aventures étaient interrompues par un réflexe de sursaut, la mère criant : "Alice ! Il est l'heure du thé !" Lorsque la mère s'introduit *lentement* dans le monde magique de l'enfant et l'aide à revenir à un niveau de conscience ordinaire pour aller manger ou se coucher, aucun problème n'apparaît : tout est dans la manière d'intervenir, vis-à-vis de l'enfant, lorsqu'il est dans le monde magique de sa circulation libidinale. **Si la voix qui appelle l'enfant est dure, rigide et mécanique, le réflexe de sursaut apparaît.** Il est important à ce sujet de bien spécifier que le monde magique de l'enfant n'est pas un monde irréel ou opposé au réel. Dans le monde magique, la personne ne se trouve pas hors du monde ; elle est simplement complètement absorbée par son activité, elle fait corps avec son activité. (138)

Si l'on compare notre théorie à la théorie freudienne, il ne faudrait pas croire que nous préconisons un abandon du principe de réalité ; bien au contraire, la réalité est fondamentale, mais la réalité est merveilleuse. La personne dont la circulation libidinale est totale a une perception beaucoup plus grande, beaucoup plus vaste de la réalité, une capacité de s'adapter à elle et d'y répondre corporellement et psychologiquement de manière plus souple, plus flexible, plus harmonieuse. (138)

Il en est de même pour un grand nombre de gens : ils ont leur circulation libidinale, ils ont leur bien-être dans l'indépendance, et cependant il reste des problèmes à résoudre. Néanmoins, il n'est pas nécessaire pour eux d'aller plus loin, c'est comme un luxe ; en effet, lorsqu'une personne a son autorégulation psychopéristaltique, lorsqu'une personne a sa circulation libidinale et la conscience de la vague océanique, elle est si indépendante, si tranquille en elle-même que sa propre autorégulation peut la conduire plus loin, toujours plus loin dans la purification et dans le développement de ses potentialités. (142)

Personnalité primaire et personnalité secondaire

La personnalité secondaire ne possède que l'énergie physiologique, la bioénergie a été encapsulée, la personnalité primaire a été bafouée. (68)

L'entêtement de l'enfant, les "caprices" : il s'agit de l'apprentissage de la volonté libre. Pendant le caprice, le visage de l'enfant est l'expression de la liberté. Le sujet du caprice n'a aucune importance, il s'agit du mouvement d'évacuation des introjections des images parentales répressives, du surmoi, des paroles dures des adultes. Les enfants suivent simplement un mouvement naturel de leur corps. Si les caprices sont réprimés, la personnalité secondaire s'installe, la volonté est annihilée. (68)

La période des caprices est fondamentale pour le développement de l'enfant. C'est le stade le plus important après le stade oral. Le caprice est lié à l'affirmation de soi et à la fixation anale. (71)

Je découvris que, derrière toutes les "horreurs" qui sortaient de ces corps et de ces bouches, **il y avait un noyau merveilleux, la personnalité primaire, toute emplie d'amour et de bonté.** Mon objectif était que le patient ne reste pas bloqué dans les mauvaises expériences, mais qu'il parvienne toujours à une "fin heureuse", que "la glace fonde". L'ouverture aux bonnes expériences se produisait lorsque la frustration solidifiée cessait de faire barrage. L'expérience du groupe permet aux êtres de se purifier de leur "réservoir" inconscient. Alors la belle fleur peut s'ouvrir l'âme avec

les qualités de l'éternité. Mon travail me donna beaucoup d'espoir pour l'avenir de l'humanité. J'appris enfin à être détachée même de mon exaltation, car cela finit par être une pression sur le cœur. Ma compassion se renforça à mesure que je contribuais à dissoudre la névrose des êtres. Le malheur des hommes est le simple résultat de ce que nous faisons subir aux enfants. Toutes les conceptions éducatives inventées par le surmoi viennent en effet briser la personnalité primaire de l'enfant et la spontanéité de l'adulte n'est plus possible. Le petit enfant est obligé par la répression des adultes à bafouer son être le plus profond et il devient malheureux. Lorsque, dans la thérapie, toute cette souffrance ressurgit et se décharge, il peut à nouveau être heureux et ressentir la vague océanique. (120)

Profils biodynamiques :

Comme toujours, lorsque j'étais parvenu à développer une partie spéciale de ma théorie, une confirmation me fut donnée, provenant d'un autre domaine de la connaissance.

La philosophie religieuse indienne divise les personnes en trois types :

- TAMA, c'est-à-dire les êtres de pierre (cuirasse musculaire et tissulaire),
- RAJA, le feu ou les guerriers,
- SATWA, les êtres semblables au soleil qui brille.

Cette division illustre et confirme les méthodes que j'emploie aussi bien en thérapie individuelle qu'en thérapie de groupe.

Ainsi, la philosophie indienne recommande d'utiliser le feu pour faire fondre la pierre. Dans mes méthodes thérapeutiques, il m'arrive d'utiliser le feu, c'est-à-dire le traitement très fort pour briser une cuirasse musculaire trop rigide.

Les Hindous disent que le soleil qui brille assouplira le guerrier. Ce fut la situation de cette patiente dont je parle un peu plus loin, qui criait depuis des années "je te hais" ; elle fondit grâce au soleil qui brille.

Enfin, les êtres du type soleil-qui-brille doivent recevoir des méthodes appropriées lorsqu'ils entrent dans la dimension du transpersonnel, de la méditation, des ondes alpha et de la supra-conscience. (139)

La théorie de l'énergie cosmique

NDLR : il semble que les expressions "orgone", "énergie cosmique", "énergie descendante", "libido", "énergie spirituelle", "énergie harmonisante" soient équivalentes. Cette énergie circule en surface par la peau.

De même, "énergie émotionnelle", "énergie instinctuelle", "énergie montante", "énergie vitale". Cette énergie circule en profondeur dans les membranes.

La "bioénergie" ou "énergie libidinale" désigne indifféremment l'une ou l'autre.

L'orgone est l'autre nom de l'énergie cosmique (Reich) (p9)

"L'énergie attire le fluide et le fluide attire l'énergie"(Reich) (85)

La libido est l'énergie cosmique. (52)

Il existe dans le corps, a priori, des stases tissulaires (fluides énergétiques bloqués). En provenance des profondeurs organiques, l'énergie provoque une pression sur les membranes des couches de stase, et engendre des douleurs psychosomatiques, des symptômes névrotiques, un déséquilibre du système neurovégétatif, qui se manifeste sous forme d'angoisse, de pression émotionnelle, voire d'impressions d'horreur. Cette énergie montante ne peut être arrêtée. Seule la pharmacopée parvient

à stopper ses effets, en créant une cuirasse tissulaire artificielle, qui vient s'ajouter à celle existante. Le massage (proposé par l'institut Bulow-Hansen) peut libérer les stases et permettre la libre circulation de cette énergie ascendante. (61)

L'énergie ascendante, émotionnelle, provient des profondeurs du corps. L'énergie descendante est cosmique, et entre par le sommet du crâne. C'est cette énergie qui est particulièrement présente chez les tout-petits, et se manifeste comme une pression dans la zone orale : l'enfant a une très grande force dans la bouche. (61)

L'énergie cosmique (descendante) ne provoque pas de pression si elle s'écoule librement. Elle circule alors à la surface de la peau, caresse les tissus, les zones érogènes, en engendrant des sensations de plaisir et d'euphorie : c'est la libido. Lorsque cette énergie ne s'écoule pas normalement du fait des blocages, engendrant des pressions pénibles, elle peut être interprétée comme une force hostile, venant de l'extérieur (réaction paranoïaque et schizophrénique). (63)

C'est l'énergie vitale elle-même qui engendre le mouvement des cordes vocales et crée le son. Cela explique l'origine des sons émis instinctivement par les oiseaux et les bébés. L'énergie libidinale s'accumule, il se produit une tension et le son devient soudain la voix d'ouverture, de libération de cette énergie. L'instinct est la bioénergie qui s'agence selon certaines formes et influence les muscles. L'énergie vitale engendre une pression sur les muscles et l'être tout entier essaye par tous les moyens de se libérer de cette tension et de laisser cette énergie s'écouler : c'est donc là l'origine même du langage dans le corps. Tout d'abord la tension s'élabore, puis l'énergie est libérée et vient se manifester sous forme d'expression sonore. (73)

La bioénergie suit la peau et les membranes, comme dans des câbles conducteurs d'électricité. Mais lorsque l'énergie est bloquée et que l'expression est rendue impossible, des quantités de fluide sont alors attirées à cet endroit ("l'énergie attire le fluide") et la stase s'installe. Ainsi, travailler sur le fluide par le massage agit sur le symptôme et le fait disparaître sans provoquer d'autres couches de conflits plus anciens. Travailler sur les membranes libère les résidus métaboliques, énergétiques et chimiques, résultant de cycles vasomoteurs incomplets, et les élimine de l'organisme. Il s'agit d'une "psychanalyse manuelle" du corps, en complétant le cycle de la circulation émotionnelle au niveau du sang, qui avait été inhibé. (75)

Cette énergie est pulsatoire, elle induit une réaction de contraction puis d'expansion (ou détente), puis recommence. Elle suffit à rendre son tonus normal à un muscle qui reste au repos. (64)

La polarité des os crâniens et des os pelviens établit une situation dans laquelle l'énergie du pelvis et de la cavité abdominale est attirée vers le haut, tandis que l'énergie de la boîte crânienne est attirée vers le bas (pelvis et jambes). Normalement il y a une pulsation entre ces deux courants d'énergie, qui opère alors une purification de l'ensemble du corps. Lorsque la pulsation est bonne, la vitalité est optimale. Cette pulsation doit traverser toutes les couches de l'organisme, les purifier et les vitaliser. Mais du fait de la cuirasse musculaire et de la cuirasse tissulaire, du fait aussi des conflits psychologiques, des défenses et des refoulements, il se constitue une barrière entre les deux pôles. Il s'établit un clivage entre ces deux polarités, et l'énergie entre en stase. Ce clivage entraîne une stagnation de l'énergie dans la boîte crânienne et dans la cavité abdominale. (91) (voir schizoïde)

Les membranes conduisent l'énergie, mais selon deux mouvements :

- l'un est ascendant, émotionnel, instinctuel, il se situe en profondeur,
- l'autre est descendant, spirituel, harmonisant, et est proche de la surface. C'est le canal qui a le plus d'énergie lumineuse. (93)

L'énergie instinctuelle monte le long du canal émotionnel intermembranaire, et lorsqu'elle atteint la zone d'explosion, il se produit le mouvement de superposition cosmique dont parle Reich : comme un éclair, l'énergie se transforme et la lumière cosmique coule dans le canal spirituel descendant, créant une sensation de grande douceur. On observe le même phénomène avec l'énergie émotionnelle. C'est cette transformation qu'on nomme harmonisation, qui apporte légèreté, dissolution des sentiments de haine, dissolution des tyranniques exigences instinctuelles, et donne accès aux niveaux supérieurs de conscience, aux niveaux spirituels (transcendance). (94)

Lorsque nous traitons un cas d'urgence en massage, nous pouvons également poser le stéthoscope sur n'importe quelle partie du corps et réaliser qu'il y a un moment où **l'énergie** se tourne, **se renverse** et passe d'un mouvement ascendant à un mouvement descendant. (122)

La vague océanique

Lorsque les courants ascendants font leur apparition, la vague océanique emporte le corps et il se fond dans le cosmos. Le sentiment profond n'est pas un sentiment de séparation. Il n'y a pas d'individu à ce moment-là. La raison la plus profonde de l'absence de bonheur chez l'homme réside dans le fait qu'il a perdu sa relation profonde avec l'univers et qu'il essaie sans cesse de la retrouver. En effet, il a perdu le rythme, la vague océanique, les courants descendants, célestes, qui étaient en lui. Il est devenu solitaire, mécanique, malheureux, il ne possède plus le sens profond de la vie. La plupart des gens ont maintenant donné à leur vie un sens, une signification névrotique comme l'ambition, l'obsession de posséder des choses matérielles ou de mettre sous domination d'autres personnes. Toutes ces formations névrotiques disparaissent lorsqu'une personne retrouve le contact avec la vague océanique au tréfonds de soi. La tentative hippie du "mouvement des fleurs" constitue un véritable effort pour retrouver le sens de la vie. Cependant l'usage des drogues, pour retrouver le narcotique naturel du corps qui est la perception des courants végétatifs et cosmiques descendants, le péristaltisme, renverse cet espoir. Car **il y a deux parties dans le système nerveux autonome, le sympathique et le parasympathique, et lorsque l'un est excité artificiellement, l'autre est rapidement déclenché à nouveau et surexcité**. Ainsi les sensations de douceur et de plaisir de la libido sont vite remplacés par l'excitation, les peurs, les agressions, tous les effets de l'adrénaline, etc ("mauvais voyages") Le problème des jeunes qui veulent tout lâcher est qu'ils savent très bien ce dont ils ne veulent pas, mais qu'ils ne savent pas ce qu'ils veulent. Et c'est pourquoi ils ne parviennent pas à entrer en contact durable avec le sens profond de la vie. Notre monde doit échapper à cet état dans lequel sont la plupart des gens : faiblesse, névrose, résignation, mécontentement, psychopathie, agressivité et ressentiment. **Notre monde a besoin d'êtres pleins de compassion, de force et de cœur, d'être en contact avec leur soi**. Lorsqu'un être entre en contact avec ses courants végétatifs, descendants, il sort de son mécontentement, transforme ses haines refoulées, et il manifeste les "qualités de l'éternité". (101)

La théorie de la circulation du sang dans la névrose : le cycle vasomoteur

Le docteur Olesen utilisait ses mains pour activer la pompe veineuse et aider le sang à retourner au cœur, et la lymphe à circuler, à ne pas stagner dans certains lieux du corps. Par là même, il influençait le système végétatif et rétablissait l'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. (50)

La pression de fluide, "pression de transsudation", est à la source du déséquilibre nerveux et à l'origine des symptômes psychopathologiques. Il s'agit d'un fluide chargé énergétiquement. Un fluide neutre ne fait pas le même effet. (51)

Ce fluide est ce qu'il y a de plus près du Moi : c'est-à-dire les différents modes de circulation du sang. Ceux-ci sont plus proches du Moi que les contractions musculaires, car, à l'instant même où une tension psychologique, un conflit, font leur apparition, les muscles se contractent ; mais après l'événement, les muscles retournent à leur position normale. Deux phénomènes se produisent simultanément : un état émotionnel refoulé est "mûr" (= prêt à se décharger), et du fluide apparaît dans une certaine zone du corps, en rapport avec le contenu de l'émotion. Exemple : la frustration et l'agression orale : la zone de la bouche se gonfle de fluide, enfle. Ce mouvement de fluide se produit surtout dans les membranes. En travaillant par le massage sur ces changements subtils de la pression fluïdique dans les membranes, par exemple sur un très petit point, sur un muscle chargé de fluide, on agit sur le résidu d'un mode de circulation du sang dans l'émotion qui n'a pas été achevé, du fait du refoulement. Ainsi des résidus métaboliques apparaissent dans l'organisme. Nous les nommons "**cuirasse tissulaire**". Le fluide finit par disparaître dans le processus de refoulement, mais la cuirasse tissulaire reste. Ainsi, lorsque l'énergie se remet en mouvement, le processus de refoulement est inversé, mais l'énergie est bloquée par la cuirasse tissulaire. La cuirasse tissulaire empêche le passage de l'énergie, et le fluide fait son apparition sur les lieux de blocage. En effet, l'accumulation d'énergie engendre l'accumulation de fluide. Or en travaillant sur ces points de pression fluïdiques, le masseur travaille sur ce qui est le plus proche du Moi. Ces points de pression fluïdiques ne sont pas nécessairement dans les muscles : sur le crâne,... (51-52)

Le refoulement s'opère, physiologiquement, par un cycle vasomoteur incomplet, inachevé. L'élimination de la cuirasse tissulaire et des résidus hormonaux ne s'est pas effectuée correctement dans l'organisme névrotique (l'adrénaline et les acides lactiques en particuliers). (52)

Lorsqu'un enfant se met en colère, son visage enfle un peu et devient rouge. Si la répression intervient et que le refoulement s'installe, les fluides qui sont venus au visage, qui devraient être remis en circulation et dont les résidus métaboliques devraient être éliminés, restent et stagnent. C'est le même phénomène que la respiration : lorsque l'expression est bloquée, la personne reste sur une attitude inspiratoire, et l'expiration n'intervient pas : ni larmes, ni cris. Ainsi l'incomplétude du cycle respiratoire entraîne l'incomplétude du cycle vasomoteur. (53)

Constitution des cuirasses

Le réflexe de sursaut

Structure du réflexe de sursaut : raidissement du corps (les fléchisseurs l'emportent sur les extenseurs, la respiration est suspendue sur l'inspir) en réponse à un choc soudain, un stress physique, émotionnel ou psychique. Ce phénomène est nécessaire à l'organisme puisque c'est un préalable à l'action : nous emmagasinons de l'énergie en vue d'une extension musculaire. Ce peut être plus ou moins intense selon les circonstances. C'est un cycle de charge-décharge. Normalement, la décharge se fait par les cris, les mouvements, l'expression émotionnelle, et l'harmonie fonctionnelle des muscles et de la respiration peut revenir. Mais si ce dénouement est interdit, il y a interruption du rythme biologique. L'organisme développera des habitudes de réflexes de sursaut amoindris, accompagnés de tensions musculaires, d'inhibition de la respiration, et de déformations posturales. C'est ce qu'on appelle le compromis somatique. Cela s'exprime soit par des

fléchisseurs qui perdent leur élasticité et deviennent rigides (hypertoniques), soit par des extenseurs trop élastiques et mous (hypotoniques). On peut trouver un mélange de ces deux types chez une même personne. (43-44)

La cuirasse musculaire

Le corps encapsule les émotions en rendant les muscles tellement rigides que la contraction subsiste de manière chronique. L'énergie devient statique, encapsulée par les muscles dits "répresseurs". Ainsi, aucune énergie psychique n'est nécessaire pour maintenir le refoulement corporel, ce qui est une manière fantastique de neutraliser les conflits. L'énergie émotionnelle est enfouie dans les profondeurs. La capsulation des émotions et des conflits refoulés dans la cuirasse musculaire peut être dissoute, et les souvenirs, les affects et les mouvements réprimés émergent des profondeurs du corps. (28)

Dans le processus de capsulation et de rigidification, les muscles changent de consistance : ils perdent leur élasticité et deviennent comme du ciment. Lorsque la contraction se relâche, et que la capsulation de l'énergie émotionnelle cesse, alors le processus est identique à celui décrit par Freud : **lorsque le refoulement échoue et que les défenses tombent, alors la névrose ou la psychose font leur apparition.** (28)

L'individu capsule ses conflits par des changements posturaux. On cherchera à transformer la posture névrotique (toute en contraction du fait de la non-élasticité des tissus musculaires) en une posture normale, harmonieuse, à restaurer la capacité d'extension complète. Et cela agit à la fois sur la posture et sur la personnalité. (29)

D'après Bulow-Hansen, originellement, il y a équilibre entre muscles extenseurs et fléchisseurs. Mais, du fait des conflits et de l'impossibilité d'abréagir et de respirer librement, le processus de répression dans le corps rend les muscles de plus en plus courts. **En quelques années, la douleur et l'inconfort provoqués par les contractions des fléchisseurs entraînent une véritable modification de la place des os eux-mêmes. Le système osseux tout entier est forcé de se déformer pour suivre le raccourcissement des muscles en contraction chronique.** C'est ainsi que les changements posturaux sont produits dans notre civilisation. Le stress et l'impossibilité de réagir et d'abréagir entraînent des contractions musculaires pour retenir les mouvements de l'énergie émotionnelle, puis les muscles devenus plus courts entraînent la déformation posturale. (30)

En transformant la posture, la tendance névrotique à tout retenir, au niveau psychologique, se métamorphose en spontanéité. [...] En effet, par le changement de posture, le diaphragme est libéré et les émotions peuvent monter. (30)

Processus de solidification : la contraction des muscles et la déformation posturale ne sont pas dues à un maintien de l'influx nerveux, de l'énergie psychique, mais c'est l'inélasticité des tissus et la présence de chimiotase qui opère la solidification, la rigidification. La consistance musculaire n'est plus la même : hypertonie ou hypotonie suivant les cas. (37)

L'organisme stocke la fatigue dans les muscles. En effet, avant que la solidification se mette en place, une énergie considérable est utilisée pour maintenir les muscles en contraction. Les résidus chimiques s'accumulent, et **lorsqu'on dissout la solidification par le traitement, la fatigue ressurgit, avant de s'éliminer à son tour, naturellement.** (37)

(description de la respiration sous clavicule → contraction des pectoraux.
Tiens-toi droit → contraction du dos. 38-39)

Hypertonie et hypotonie :

Les malades mentaux souffrent de manque de tonus, d'hypotonie. Le seul endroit du corps où le tonus est très fort (hypertonie), est une zone à la base de l'atlas, dans la nuque. Nous appelons cette zone "l'anneau de la psychose" : il s'agit de la dernière défense contre le déferlement de la dynamique psychotique. (47)

L'hypotonie peut être présente sous les couches hypertoniques.

En fait, toutes les possibilités de stratification sont possibles : hypotonie en surface, hypertonie en profondeur, hypotonie encore plus en profondeur, ou bien hypertonie en surface, hypotonie en profondeur, hypertonie dans les muscles profonds, près des os. (47)

Les tensions musculaires sont installées au-dessus de la **résignation sous-jacente, de l'hypotonie.** (55)

La cuirasse tissulaire

Voir également plus haut "la circulation du sang"

La cuirasse tissulaire est constituée de grandes quantités d'adrénaline. (57)

Principe plasma-faradique : l'énergie a la capacité de provoquer la contraction des tissus (musculaires ou organiques). Le fluide peut être plus ou moins énergétisé, et donc provoquer des réactions plus ou moins intenses. Si un tissu est imprégné de fluide bloqué, la pression du fluide énergétique s'opère de l'intérieur sur les membranes, et il s'y ajoute une pression spastique des membranes vers l'intérieur. Il s'ensuit une douleur psychosomatique intolérable. De plus, du fait de la cuirasse tissulaire, ce fluide a un effet irritant, en particulier dans les tissus cérébraux, et c'est ce qui provoque des hallucinations, des troubles des perceptions et des mouvements involontaires. Cela se produit toutes les fois que les émotions sont déclenchées, car le fluide énergétique monte alors à la tête. (60)

Deux cas peuvent être rencontrés lorsqu'on étudie la pression fluide dans les membranes. Dans un cas, le fluide est chargé d'énergie : il provoque une "pression de transsudation", processus actif qui entraîne la contraction des protéines, des membranes et des fibres musculaires. Dans l'autre, l'énergie s'est retirée et il ne reste plus que du fluide stagnant : on parle de "pression de distension", processus mécanique de pression du fluide sur les membranes. Ces deux pressions provoquent un déséquilibre végétatif. (64)

Solidifications secondaires et difformités : en premier lieu, nous rencontrons l'encapsulation, les défenses physiologiques, la cuirasse musculaire et la cuirasse tissulaire : l'énergie est statique. Lorsque les défenses s'effondrent, la dynamique énergétique fait alors son apparition. L'énergie passe au-delà de l'encapsulation et pulse vers la surface, jusqu'à ce qu'elle soit de nouveau bloquée par la cuirasse tissulaire. La force dynamique de l'énergie s'accumule, attire davantage de fluide, et cela engendre des difformités. Ces difformités se solidifient par la graisse et les infiltrations dans les tissus conjonctifs (œdème, cellulite). C'est ainsi que la solidification secondaire s'installe. Deux phénomènes pathologiques peuvent se manifester alors : soit l'œdème (trop d'énergie dans les tissus), soit la constriction (trop peu d'énergie). La qualité des tissus s'en trouve considérablement affectée, et les symptômes suivants apparaissent : difformités, congestion des organes, dysfonctionnement, atrophie des tissus, artériosclérose, névrite, et jusqu'à l'hémorragie cérébrale.

On peut remarquer ici comment l'influence de la force dynamique de l'énergie vient jouer un grand rôle dans la genèse des troubles traités par la médecine générale. **Le clivage entre la dynamique profonde et la couche de surface est très important.** (65)

Il convient de dissoudre complètement la cuirasse tissulaire. Pour y parvenir, il faut influencer le cycle vasomoteur, la circulation émotionnelle au niveau du sang. **Le concept de perméabilité des membranes devient d'une importance capitale.** En effet, la perméabilité est ce qui permet à la bioénergie de circuler dans le corps. Chaque cycle vasomoteur incomplet, chaque cycle émotionnel non terminé, accumule dans les tissus des résidus métabolique, des stocks d'adrénaline qui viennent constituer une cuirasse tissulaire. Si tout cela est évacué, si les tissus sont purifiés, alors l'énergie peut passer à travers les membranes et circuler harmonieusement. Mais à chaque répression, des résidus s'accumulent et constituent une couche de cuirasse tissulaire. Cette stratification de refoulements sous la forme de couches superposées de cuirasse tissulaire permet de comprendre l'absence de radiance de la peau qui caractérise les êtres enfermés dans leur personnalité secondaire.(74)

La cuirasse mentale

(NDLR : j'espérais des précisions sur le principe des "croyances" limitantes, qui constituent à mes yeux une sorte de cuirasse mentale, mais je n'ai rien trouvé dans le livre. On peut néanmoins trouver quelques idées sur ce thème dans le paragraphe sur les psychoses.)

Charge et décharge végétative

Définition et principe :

La décharge végétative : **il n'est pas nécessaire d'avoir une décharge émotionnelle.** Il existe dans les profondeurs du corps un mécanisme qui digère la névrose, les conflits émotionnels, et les émotions qui ne sont pas abrégées. C'est un mécanisme biologique, physiologique, organique, qui complète les cycles émotionnels. Cela veut dire que, si vous êtes dans une situation où vous êtes obligés de retenir vos émotions, vous n'êtes pas obligés d'être comme un robot et de décharger ses mêmes émotions en rentrant chez vous. Il existe un mécanisme silencieux et subtil qui les élimine : la décharge végétative. (35)

Elle peut prendre différentes formes : salivation, tremblements, changement de couleur de la peau, nausées, vomissements, transpiration, douleurs stomacales, diarrhées... (36)

La décharge végétative est la clef du soulagement. Elle peut prendre quatre expressions :

- Voies ascendantes de décharge :
 - orale forte : cris, sanglots, pleurs, vomissements,
 - orale douce : la parole, le bâillement, les rots, les soupirs profonds
- Voies descendantes de décharge :
 - anale forte : la diarrhée, les colites
 - anale douce : le psychopéristaltisme, les pets. (78)

Pour faire disparaître l'anxiété, il faut influencer le système végétatif et faire apparaître la décharge végétative (par exemple la diarrhée). Les pleurs sont une décharge végétative orale. Il y a deux degrés de décharge végétative : le premier est les pleurs accompagnés de sanglots et de cris, c'est une décharge émotionnelle. Le second est la parole par laquelle les patients expriment leur

problème : cette voie est celle de la psychanalyse et de la psychothérapie douce. (77) Ces deux voies sont également valables. La première est la voie d'en haut, forte, émotionnelle, la seconde la voie douce, la parole. Il existe une autre voie de décharge, la voie d'en bas : par exemple la diarrhée. (78)

L'énergie primitive vient du feuillet de l'endoderme, le plus primitif des trois feuillets embryonnaires. C'est lui qui constitue le canal alimentaire. C'est donc le lieu privilégié de la circulation de l'énergie instinctuelle. (78) **Il est cohérent que le lieu privilégié des fixations soit aux deux extrémités : fixation orale et fixation anale.**

Lorsque la réaction végétative (liée à l'émotion) n'est pas complète et reste latente dans l'organisme, la névrose (**en tant que solution du conflit**) émerge. (35)

La décharge végétative est plus importante que la décharge émotionnelle : si le conflit végétatif n'est pas dissout, le noyau de la névrose reste intact. **Faire réapparaître les émotions refoulées ne suffit pas.** (36)

Cherchez l'abréaction végétative. (37)

Principe de plaisir :

Il y a deux aspects fondamentaux du principe de plaisir : la recherche du plaisir, et l'évitement du déplaisir. Lorsque le thérapeute suit le principe de plaisir, un processus de transformation peut se mettre en place. Les défenses psychologiques sont là pour éviter le déplaisir causé par les décharges végétatives : éviter de trembler, la nausée, la diarrhée... Ainsi la fonction principale des défenses psychologiques est d'éviter l'intrusion de la décharge végétative. Autrement dit, pour empêcher que le cycle de charge-décharge soit complet. Lorsque nous refoulons une émotion, nous réprimons l'apparition de la décharge végétative, nous stoppons l'apparition des phénomènes végétatifs. Dans le cas de l'angoisse, le mouvement végétatif est plus fort que les défenses. Les battements accélérés du cœur, les sueurs chaudes ou froides, etc, sont des manifestations du système végétatif qui constituent pour nous une menace : nous n'avons plus alors le contrôle. Il n'y aurait pas d'émotions s'il n'y avait pas de charge végétative. Qu'arrive-t-il lors d'un conflit ? Une charge végétative apparaît et la décharge végétative n'est pas actualisée : la gestalt est incomplète du point de vue végétatif. Alors intervient la répression de la charge végétative, et un équilibre névrotique s'établit. Ce qu'il convient de faire dans le traitement d'une névrose, est tout d'abord de provoquer, de permettre à la charge végétative de faire son apparition à la surface, puis de s'assurer que celle-ci trouve à se déverser par la décharge végétative. On parvient ainsi à compléter le cycle émotionnel végétatif. (39-40)

Un réflexe de sursaut permanent dans le muscle maintient un réflexe de sursaut végétatif permanent, et tout cela doit encore être refoulé. "Refoulement" signifie que la personne veut éviter le déplaisir né du conflit. Il s'ensuit le processus de rigidification décrit plus haut. De l'énergie neutre fait son apparition dans l'organisme, et la personne est devenue beaucoup moins sensible. (42)

Favoriser la décharge végétative :

Il est possible de dissoudre la névrose jusqu'en son noyau sans passer par le cri, l'abréaction émotionnelle : la décharge végétative suffit. Il convient donc d'arrêter le massage juste avant la décharge émotionnelle. (41)

C'est seulement pour des patients présentant un blocage complet, un profond traumatisme qu'il convient d'en passer par là. (41)

Dans le processus de dissolution de la cuirasse musculaire, si l'on force les muscles à se relâcher, ils vont se décontracter et s'allonger, mais si la décharge végétative n'a pas eu le temps d'avoir lieu, si l'on est allé trop vite, ils reviennent à leur point de départ et retournent à leur contraction d'avant. **Rien ne peut être acquis sans la décharge végétative.** En effet, si la décharge végétative authentique n'apparaît pas, il s'agit simplement d'une réaction émotionnelle, qui peut être le simple résultat de la provocation du thérapeute, ici et maintenant, et aucun effet réellement thérapeutique n'en résulte. (40)

Physiologiquement, il s'installe une contraction minimale permanente des muscles. C'est elle qui empêche la complétion du cycle végétatif (analogue au cycle plaisir-déplaisir de Freud). La personne ne sent plus cette tension, pourtant **cette tension invisible persiste**, et bloque la décharge végétative. **Ce qui maintient le refoulement de l'affect également.** Seul le toucher du masseur peut les détecter. Cette tension résiduelle dans les muscles est fondamentale pour comprendre comment le refoulement ancre l'énergie émotionnelle dans les muscles. Il s'agit donc de traiter le muscle couche après couche : c'est la théorie des couches de la cuirasse musculaire. (43)

S'il est possible d'influencer le système végétatif, il est possible de dissoudre la névrose. Et le massage des tensions musculaires permet d'influencer le système végétatif, entraînant la décharge végétative (maux d'estomac, nausées diarrhées,...), et l'équilibre est retrouvé. (45)

Limite de ce type d'intervention : certains patients, quand on parvient à dissoudre les tensions névrotiques, tombent en dépression. Si les tensions sont dissoutes sans décharge végétative, alors toutes les défenses musculaires tombent, et c'est la dépression.

Le psychopéristaltisme

Définition et principe :

Chaque organe du corps a une fonction physiologique et une fonction ésotérique. La fonction ésotérique du système digestif est la digestion de la "nervosité", des émotions. (91)

Le psychopéristaltisme est une fonction naturelle de l'organisme, qui joue un rôle de régulation et d'élimination de la tension nerveuse. (81)

Freud : "il convient de travailler sur la partie de l'inconscient qui se trouve la plus proche du Moi." Dans le corps, cette partie-là est la circulation émotionnelle au niveau du sang, et, tout particulièrement, du mouvement de retour par les veines. C'est également la stase fluïdique et énergétique dans les tissus musculaires. Or le massage des membranes des muscles provoque des gargouillis dans le ventre : le psychopéristaltisme. (76)

Deux types de tension peuvent empêcher le bon fonctionnement naturel du psychopéristaltisme : le premier type concerne les multiples conflits anciens refoulés, et le second les effets du stress quotidien sur l'organisme. Dans la thérapie, nous pratiquons surtout le massage et déclenchons le psychopéristaltisme de manière à éliminer les anciens conflits. L'autorégulation consiste en la pratique quotidienne d'ouverture du psychopéristaltisme qui permet de dissoudre les tensions du jour. (89)

En travaillant seulement sur une partie du corps, il est possible d'influencer la stase de l'ensemble du corps. Par exemple, en travaillant sur le petit doigt, le psychopéristaltisme peut s'ouvrir et toute

l'énergie de l'arbre de la stase (imaginer toutes les stases corporelles inter reliées comme selon le système sanguin) est attirée dans le canal intestinal et éliminée. De cette manière, l'excès de fluide dans l'ensemble du corps peut être éliminé. (89)

Lorsqu'une personne a redécouvert son autorégulation, il lui suffit de s'allonger ou de s'asseoir, ou encore de faire un travail agréable, pour que son psychopéristaltisme s'ouvre et que la stase, où qu'elle soit, s'élimine. Alors l'"air vieux et abattu" disparaît, remplacé par une beauté due à la radiance des tissus imprégnés d'énergie cosmique. (89)

Il est impossible d'éviter toutes les tensions au cours de la journée ; cependant il convient qu'il y ait une judicieuse alternance des périodes de tension et des périodes de relaxation, comme il y a une alternance naturelle entre la nuit et le jour. Si nous étions relaxés en permanence, notre vie ne serait pas une vie réelle. L'excitation a également un caractère agréable. **Le psychopéristaltisme n'intervient que pour dissoudre les tensions résiduelles** et empêcher une accumulation énergétique et la formation de stases, qui favoriseraient l'apparition de la névrose. Un très grand nombre de résidus différents sont dissous par le psychopéristaltisme. Tout d'abord les tensions résiduelles dans les muscles, les résidus métaboliques de la circulation émotionnelle au niveau du sang, les résidus entre les membranes et également les tensions résiduelles membranaires. (156)

J'en reviens maintenant à ce que j'appelle le principe de fermeture. Lorsque ce principe de fermeture se met en œuvre, il y a accumulation d'énergie dans tout l'organisme et l'autorégulation est profondément perturbée. Le principe d'ouverture doit naturellement fonctionner pendant la nuit et à chaque moment où l'on se relaxe : pendant que l'on prend une tasse de thé, en lisant les nouvelles dans les journaux, ou simplement lorsqu'on est assis, détendu, sur une chaise. Cependant, lorsqu'une personne passe d'une tension à l'autre, d'une pression à l'autre, le psychopéristaltisme n'a pas le temps de fonctionner, il s'arrête. Ainsi en va-t-il pour une personne qui est sous pression à son travail et qui est également sous pression dans son foyer. L'énergie s'accumule alors et la prédispose à des symptômes névrotiques. (157)

Lors du premier traitement, je cherchai ce que nous appelons les "clés". Cela signifie que je cherche, par une palpation légère, les zones qui permettent d'obtenir un son dans le péristaltisme intestinal. Or, je ne trouvais aucune de ces clés. Finalement, en massant très légèrement derrière l'oreille droite, j'obtins une très légère réponse : quelques sons péristaltiques. Lentement les sons augmentèrent et, soudain, elle se mit à hurler en plaçant ses mains sur les oreilles. [...] La technique qui consiste à découvrir les clés est fondamentale dans notre pratique thérapeutique. Pour appliquer cette méthode, il faut toujours garder présentes à l'esprit l'idée du ballon trop gonflé et la théorie reichienne de l'envie d'éclater. Cette envie d'exploser peut être bloquée au niveau de la gorge et l'énergie ne peut pas trouver de voie de sortie de ce côté-là. Avec la méthode du psychopéristaltisme, nous pouvons découvrir des clés pour la décharge végétative ou pour le déblocage émotionnel, comme dans l'exemple ci-dessus. Le péristaltisme est alors comme un guide qui nous montre le chemin. Dans cet exemple, il était tout à fait naturel que la personne n'ait pas de psychopéristaltisme puisque la pression émotionnelle était extrêmement forte. Dans le travail, nous gardons toujours présente à l'esprit l'idée du principe de fermeture du psychopéristaltisme. (158)

Les différents sons du psychopéristaltisme :

J'en viens maintenant aux différents sons péristaltiques. Au tout début, lorsque j'explorais avec la méthode péristaltique, je fus considérablement étonnée par les sons que j'entendais. Je travaillais à vrai dire avec des personnes extrêmement chargées, en particulier des psychotiques comme Oscar. Les bruits que j'entendais étaient **comme des coups de tonnerre** et c'est grâce à ces sons très intenses que je réalisai qu'il s'agissait de l'énergie cosmique à l'intérieur de l'être humain. Ces sons

dont je viens de parler sont ceux qui proviennent de personnes très chargées, particulièrement bloquées. L'agression rentrée de ces personnes est extrêmement intense ; il peut y avoir également des sons **comme des rugissements de lion**. J'aime tout particulièrement ces sons ; ils apparaissent fréquemment lorsque je travaille avec la méthode à laquelle j'ai donné le nom d'ostéopathie biodynamique psychopéristaltique, et surtout dans les alvéoles intervertébrales. Il est possible également de les rencontrer sur la surface du crâne et à d'autres endroits du corps. Il s'agit bien entendu du fluide énergétique que l'on amène lentement à se dissoudre dans le péristaltisme. (160)

Il y a d'autres sons qui apparaissent surtout dans un type de massage appelé "la distribution d'énergie" ; nous avons coutume de les appeler "**les sons de la rivière enchantée**". Il s'agit dans ce cas de sons beaucoup plus harmonieux, qui s'enchaînent de manière agréable à l'oreille.

Nous découvrons aussi fréquemment des sons très aquatiques. Lorsqu'au cours du massage, nous rencontrons ces sons, nous faisons en sorte de ne pas intervenir sur eux ni de les influencer. Leur présence indique qu'un flot d'énergie circule de manière puissante et il ne s'agit pas de perturber ce mouvement car nous risquerions de le stopper.

Un autre son ressemble au **bruit du vent** ; mais je préfère ne pas le rencontrer, car il semble qu'il signifie qu'un flot d'énergie circule sans psychopéristaltisme réel ; il est assez fréquent dans les cas d'hystérie et également lorsque des couches trop profondes sont touchées. D'autre part, nous avons des bruits très mécaniques **comme ceux d'une mitrailleuse** : tic-tac-tac. Il s'agit de niveaux pulsionnels d'agression qui ne sont pas véritablement mûrs, donc trop étrangers à la conscience et au Moi.

Un autre type se rencontre encore, c'est **le bruit d'une porte qui s'ouvre en grinçant**. La première fois que je le découvris, c'était avec mon patient Oscar, le maniaco-dépressif. Chaque fois que je passais à un niveau plus profond, à une couche plus ancienne, j'avais ce bruit caractéristique de porte qui grince. Le bruit de ces portes qui ouvrent sur des niveaux de pulsions et de conflits refoulés depuis très longtemps me rappelle une histoire norvégienne. Certaines maisons, sur la Côte Ouest, comportent de très anciennes portes qui datent du temps des Vikings. Massives et constellées de fer rouillé, elles émettent des sons absolument horribles. Un habitant d'une de ces maisons me raconta un jour que, lorsque les Allemands étaient venus et avaient ouvert la porte, le bruit les avait fait s'enfuir de terreur. Lorsque le massage ouvre ces très anciennes portes, il libère des matériaux inconscients refoulés, comme peuvent le confirmer les images ou les souvenirs qui reviennent à la conscience. Très souvent, il semble que la porte s'ouvre, s'ouvre... et soudain se referme. Cependant, à la fin, elle finit par s'ouvrir. (161)

Psychopéristaltisme et développement spirituel

En résumé, nous pouvons affirmer que "les courants végétatifs disent toujours la vérité". Et nous en arrivons à ce phénomène extraordinaire que la vérité d'un être provient des profondeurs de son corps, de son "soma". Ce n'est pas le moindre des résultats de cette profonde unification que de voir un être se développer spirituellement lorsque ses pulsions profondes émergent, s'intègrent et se développent harmonieusement. **Le psychopéristaltisme est le fil d'Ariane qui guide notre développement spirituel**. Si un être suit son mouvement psychopéristaltique et développe sa conscience supérieure, la purification profonde se poursuit sans cesse et avec elle le développement spirituel, même lorsque la thérapie s'arrête. (185) Lorsqu'un être a des tissus très sensibles et un corps "ouvert", il lui est tout à fait possible de sentir ce qui est bon pour lui et ce qui ne l'est pas. **Si le psychopéristaltisme apparaît, l'activité envisagée est bonne ; si le psychopéristaltisme n'apparaît pas, l'activité envisagée est "mauvaise"**. Cela ne peut devenir un nouveau surmoi, car le psychopéristaltisme stoppe lorsque le surmoi est activé. La "règle de conduite" d'un individu autorégulé n'a rien à voir avec la "règle" d'un individu non régulé, gouverné par son surmoi ; cette

règle de l'individu autorégulé est un mélange de sentiments et de sensations comme chez l'animal ou chez l'enfant ; c'est ce que Carl Gustav Jung appelait "l'intuition". L'être est alors complètement unifié et chacune de ses perceptions organiques donne un sens à son action. **Lorsque la spontanéité guide l'action, l'être est conduit à agir d'une manière qu'il ne s'explique pas toujours mais qui le mène d'une façon sûre. Cette intuition le conduit dans le monde de la "synchronicité"** dont parlait Jung. (186)

J'ai rencontré un très grand nombre de jeunes gens qui avaient tout "lâché", qui prenaient des drogues, des hippies du "mouvement des fleurs"... Ils m'ont tous dit la même chose : "Nous savons ce que nous ne voulons pas, mais nous ne savons pas ce que nous voulons." La thérapie et surtout la régulation du psychopéristaltisme peuvent aider considérablement les êtres à savoir ce qu'ils veulent vraiment. Lorsque la personne redécouvre ses courants d'énergie végétatifs, elle entre dans le monde merveilleux de la "synchronicité", son être est en accord et en harmonie avec la totalité. La vie devient véritablement pleine. Les êtres autorégulés rencontrent les gens qu'ils doivent rencontrer, se trouvent dans les situations qui leur conviennent et développent ainsi leur créativité de manière extraordinaire. L'être est en contact avec ce qu'il est vraiment et non pas avec sa personnalité secondaire, sa personnalité névrotique. (186)

Lorsque l'être suit son psychopéristaltisme, il fait sans cesse de nouvelles découvertes qui l'aident à obtenir une représentation harmonieuse de lui-même. Lorsque l'être est véritablement ouvert, la vie se dévoile à ses yeux dans toute sa richesse et chacun des mystères lui révèle son sens. **Il s'établit alors un équilibre subtil entre la créativité et l'action, entre la partie gauche et la partie droite du corps.** (187)

Grâce au principe psychopéristaltique, qui est le principe d'autoguérison naturelle de l'organisme, toute la thérapie se fait d'une manière douce et graduelle ; le corps apprend à devenir conscient de lui-même et découvre sans cesse que le thérapeute le soutient et l'encourage à fonctionner avec sa propre autorégulation. (188)

Complémentarité des systèmes sympathique et parasympathique :

C'est en étudiant tout particulièrement la manière dont se manifeste la pression du fluide énergétique sur les membranes que nous pouvons réaliser que l'organisme a ses propres soupapes de sécurité. C'est un phénomène bien connu en médecine que, lorsque le système sympathique devient trop hyperactif, c'est le système parasympathique qui devient actif à son tour. Ce phénomène vient confirmer toute mon expérience et mes théories. Pour donner un exemple : très souvent, après un massage, le patient a une diarrhée. Il s'agit précisément de l'un de ces passages du système sympathique au système parasympathique. Cela nous permet de mieux comprendre la polarité agression/dépression. **Lorsqu'une personne ne peut pas exprimer son agressivité, elle devient dépressive.** C'est un fait bien connu en psychologie : lorsqu'une personne cherche à dépasser un blocage, le niveau énergétique devient plus élevé et apparaît l'agression. Si l'expression de l'agression est empêchée ou freinée, **deux phénomènes peuvent apparaître : soit la dépression, soit l'inaction et la résignation.**

Il est extrêmement intéressant de **comparer la polarité agression/dépression avec les réactions sympathiques et parasympathiques.** Tout d'abord apparaît une augmentation du niveau énergétique, un hyperfonctionnement du système sympathique, un accroissement du taux d'adrénaline dans le sang, ainsi qu'un mouvement ascendant de l'énergie ; si, alors, l'énergie est bloquée pour une raison ou une autre, le mouvement énergétique peut se poursuivre sous la forme des pleurs. Les pleurs sont une manifestation parasympathique. A ce sujet, ma théorie est la

suivante : une personne peut être tout à la fois bloquée au niveau de son expression sympathique de l'agression et au niveau de l'expression parasympathique (les pleurs). Dans la majeure partie des cas de psychose maniaco-dépressive, j'ai remarqué que plusieurs niveaux d'agression et de dépression étaient réactivés en même temps. Une des soupapes de sécurité de l'organisme est précisément située au niveau des ganglions parasympathiques de la gorge. Ceux-ci stoppent, arrêtent le mouvement de l'énergie émotionnelle ascendante avant qu'elle n'atteigne le cerveau, et ainsi ils évitent les risques de psychose ou d'hémorragie cérébrale. Cependant, lorsque l'activité de ces ganglions devient excessive, il y a apparition de dépression et abaissement du niveau énergétique de l'organisme tout entier. Au cours de ma longue pratique, je réalisai que **l'énergie émotionnelle ascendante ne circule pas seulement le long du canal intestinal, canal digestif, mais aussi à l'intérieur des parois nerveuses, à l'intérieur des parois veineuses, artérielles, et également tout au long de tous les circuits lymphatiques et même à travers toutes les cellules.** (121-122)

La théorie biodynamique sur les psychoses

Définition et principe :

La psychopharmacopée crée une cuirasse tissulaire artificielle. Chez les malades mentaux, la cuirasse tissulaire est dissoute (hypotonie), et l'énergie surgit, sans décharge végétative. La cuirasse tissulaire artificielle bloque alors l'énergie et crée une pression dynamique. Les malades deviennent difformes du fait de la présence de cette pression, de cette dynamique, et du barrage instauré par la cuirasse tissulaire artificielle induite par la psychopharmacopée. (53)

Les tensions musculaires accumulent l'énergie. L'énergie cesse d'être dynamique et devient statique. La "force" accumule les fluides. Ainsi, lorsque les tensions musculaires sont dissoutes par le massage, l'énergie commence à bouger, puis, lorsqu'elle rencontre de nouvelles tensions musculaires, celles-ci s'accumulent et les fluides s'accumulent également. Le système végétatif est activé par de simples changements de pression. La pression de distension, ou pression fluide, peut influencer le système végétatif et provoquer un déséquilibre neurovégétatif. Un déséquilibre du système végétatif engendre un déséquilibre nerveux. (54)

L'encapsulation et la cuirasse musculaire perdent lentement de leur capacité à contrôler l'énergie, jusqu'à ce que les défenses ne soient assurées que par quelques muscles seulement. Et si jamais ces derniers muscles perdent leur tension, alors plus rien ne peut empêcher le déferlement de l'énergie émotionnelle. (56) **La maladie mentale vient des profondeurs du corps. Et peut être provoquée par un massage qui fait tomber les dernières défenses.**

La régression, au sens freudien du terme, renvoie plus profondément à une véritable régression énergétique. Par exemple, [...] dans le cas de la personne fixée à l'oralité (la boule dans la tête qui était descendue à la racine de la langue), l'énergie a été retirée de la bouche vers la tête. Là encore, nous avons les mécanismes de solidification et d'encapsulation. (95) (voir aussi le caractère rigide)

Le même phénomène de régression de l'énergie s'opère chez les personnes fixées beaucoup plus tôt, au segment oculaire. L'énergie régresse et se stocke dans le crâne. Là encore, nous retrouvons le mécanisme de l'encapsulation. Lorsque celle-ci lâche, la pression dynamique refait son apparition ; par exemple, chez le schizophrène, la pression s'exerce du sommet du crâne vers l'intérieur du cerveau ; ou bien, chez la personne fixée à l'analité, du sacrum vers l'anus. La pression ressurgit et réactive le pattern conflictuel. (96)

Selon ma théorie, la psychose est due à la présence d'un fluide énergétique dans le cerveau. Ce fluide énergétique fait son apparition lorsque les défenses s'effondrent, lorsque l'énergie monte au cerveau et que tout ce qui apparaît au niveau psychologique et énergétique n'est pas exprimé. En effet, si nous gardons présent à l'esprit que le fluide énergétique ne suit pas seulement les membranes musculaires, mais peut suivre n'importe quelle membrane du corps, il devient extrêmement clair que ce fluide énergétique peut suivre les membranes des nerfs. La particularité d'un fluide énergétique qui suit les membranes des nerfs, c'est qu'il peut créer un ensemble de facteurs irritants et également **une stase au niveau des synapses**. La présence de facteurs irritants et de stase dans différentes régions du cerveau est la cause physiologique des hallucinations visuelles et auditives. D'autre part, si nous portons notre attention sur le fait que ce fluide est énergétique, c'est-à-dire qu'il a un pouvoir de contraction, nous pouvons mieux comprendre l'origine des hallucinations. Chez le psychotique, il existe ce que nous appelons la dernière défense, la dernière tension musculaire, qui se trouve dans la nuque, comme un anneau, au niveau de l'atlas. C'est surtout chez les patients hystériques qu'il est le plus facile de remarquer la manière dont s'opère l'évitement. Lorsque, au cours de la thérapie, chez l'hystérique, l'énergie monte vers la tête, on peut suivre son mouvement sous la forme d'un déplacement de la coloration de la peau ; nous pouvons remarquer que, lorsque cette énergie, ce fluide énergétique, atteint le niveau de la gorge tendue, l'énergie est déviée et monte dans la tête. Elle crée alors de fortes migraines. Ce phénomène d'évitement n'apparaît pas seulement au niveau de la peau, mais peut apparaître à tous les niveaux et dans les diverses couches superposées du corps. Si l'énergie n'est pas exprimée sous forme émotionnelle ou si la provocation a été trop grande ou si plusieurs couches sont réactivées au même moment, alors, au niveau du cerveau, surgissent les mêmes phénomènes que nous avons pu observer à n'importe quel niveau du corps. Chez le psychotique, la pression du fluide énergétique dans le cerveau est le résultat de conflits non résolus et du refoulement. Ainsi, dans le cerveau du psychotique, il existe un processus psychodynamique pathologique qui monte des profondeurs du corps. Ce processus commence dans la majeure partie des cas par une pression au niveau de l'estomac, et ensuite l'énergie monte.

Il importe de noter ici que la théorie biodynamique rencontre la théorie pharmacodynamique ou pharmacologique de la psychose. Les deux théories sont en effet d'accord sur le fait, que la psychose est causée par la présence d'un fluide énergétique dans le cerveau. Et, particulièrement pour la théorie pharmacologique de la psychose, les médicaments sont utilisés pour réduire cette pression. La différence importante entre ces deux théories est bien entendu la manière dont est conçue la thérapeutique. **Pour la théorie biodynamique de la psychose, le massage appliqué au fluide énergétique dans les membranes vient harmoniser l'énergie et résorber le fluide.** (120-121)

Je rappellerai ici **ma théorie de la psychose**. Chez le psychotique, les défenses sont tombées, les tensions musculaires ont lâché. Un très grand nombre de couches de conflits refoulés ont commencé à pousser pour revenir à la surface, à la conscience, pour être abrégées. Un processus biodynamique pathologique s'est mis en place afin d'éliminer du système énergétique et de l'organisme tous les miasmes enfouis. Du fait que ces couches sont en très grand nombre et très anciennes, l'énergie se bloque en chemin. **L'énergie pathologique encapsulée** qui a commencé à se mouvoir **entre en conflit avec les barrières du surmoi**, ce qui entraîne une accumulation d'énergie, une stase fluide et énergétique. (181) Cela nous renvoie à la loi fondamentale de Wilhelm Reich : l'énergie attire le fluide. Le déséquilibre neurovégétatif s'accroît encore du fait de la pression du fluide énergétique. Le fluide énergétique agit de la façon suivante : il attire davantage d'énergie et augmente la pression à l'intérieur des membranes, de l'intérieur vers l'extérieur ; en second lieu, par son pouvoir de contraction, il augmente la pression de l'extérieur vers l'intérieur. Les tissus entrent alors dans un processus pathologique **qui engendre la douleur**. D'autre part, le fluide énergétique traverse toutes les couches (endoderme, mésoderme, ectoderme) et finit par atteindre le cerveau. Le fluide énergétique a des propriétés irritantes et réveille dans le cerveau les couches de souvenirs refoulés. Lorsqu'il entre dans le cerveau et dans les nerfs sensoriels et

moteurs, les différents symptômes de la psychose se manifestent. Selon la théorie biodynamique de la circulation émotionnelle au niveau du sang, nous pouvons affirmer que les résidus métaboliques et les émotions refoulées perturbent à nouveau la circulation du sang dans les artères, les capillaires et les veines ; les cycles émotionnels anciens sont réactivés, une intense pression fluidique apparaît dans tout le corps et cette pression fluidique crée ce que les patients appellent leur "nervosité". (182)

Nous pouvons trouver une confirmation de la théorie de la nervosité comme pression fluidique dans l'organisme en considérant ce qui se passe en cas d'accident. Lors du chaos, le fluide va dans les tissus. Nous avons découvert que travailler simplement sur la pression fluidique dans le but de la diminuer entraîne une réduction considérable de la nervosité du patient. L'anxiété, l'excitation et la dépression finissent par disparaître. Il en va de même pour les douleurs psychosomatiques. (182)

En conséquence, nous pouvons dire qu'en reproduisant la pression fluidique, par la pratique du massage et par le contrôle du péristaltisme avec le stéthoscope, nous permettons aux cycles émotionnels anciens, réprimés, de s'achever, de se terminer. En réduisant la pression fluidique à l'intérieur de l'organisme, nous aidons ce dernier à digérer, à éliminer les émotions refoulées et restées bloquées. Je considère la maladie mentale comme un phénomène qui surgit lorsque l'organisme, trop plein de refoulé, commence à tout éliminer ensemble. Or l'organisme ne peut parvenir à tout éliminer s'il n'est pas aidé. Si le psychothérapeute apporte son aide, le patient ne risque pas de refouler une seconde fois et de se réenfermer dans la personnalité secondaire. Il peut alors être ce qu'il EST vraiment. Il peut retrouver sa personnalité primaire et développer sa créativité, se réinstaller dans son "bien-être dans l'indépendance". (182) Pour nous, la libido n'est pas une force contre laquelle nous devons sans cesse lutter ; **nous pensons que la libido peut et doit s'intégrer harmonieusement dans le Moi. Je considère personnellement qu'il n'y a qu'une seule véritable et fondamentale pulsion, c'est celle qui pousse l'individu à se réaliser lui-même et à actualiser son être.** Le problème, chez le psychotique, c'est qu'il est bloqué dans le mouvement désespéré que tente son organisme pour se débarrasser des conflits et des refoulements. Notre travail thérapeutique consiste à terminer la tragédie en aidant chacune des couches refoulées à passer d'un état de provocation à un état d'harmonisation et d'intégration. Il n'est pas nécessaire de penser en termes de tensions musculaires, mais selon le concept de "pression fluidique dans l'organisme". Notre approche permet de relier la psychanalyse à la biochimie et aux modifications organiques. (183)

La théorie biodynamique sur la schizophrénie

Le clivage présent chez le schizophrène est un clivage entre la personnalité primaire et la personnalité secondaire. La genèse de la schizophrénie est à chercher dans l'effondrement des défenses et la montée des émotions et des conflits refoulés. Dans le processus schizophrénique, il s'agit d'une pression dynamique profonde contre les couches superficielles de la cuirasse tissulaire et de la cuirasse musculaire. Cette dynamique ne peut ni s'exprimer, ni se décharger. Pourtant le processus dynamique ne cesse pas d'opérer, car il s'agit d'un processus curatif, un mouvement vers la guérison qui soudain se trouve bloqué, et stagne. (57) Les couches supérieures de la cuirasse tissulaire et de la cuirasse musculaire n'ont pas été libérées, débloquées, dissoutes, alors qu'une dynamique profonde a commencé, libérant des matériaux émotionnels refoulés, impossible à intégrer par le Moi et dont l'énergie vient se heurter aux couches cuirassées de la surface L'énergie fondamentale est mise en mouvement, mais les couches plus récentes de matériaux refoulés ne se laissent pas traverser par elle. (57)

On distingue trois types de schizophrènes :

- l'hébéphrène : résigné, ne veut rien faire du tout
- le paranoïaque : l'énergie vient de la tête, et a l'impression qu'on lui envoie de l'énergie de l'extérieur, par un mécanisme de projection et de fausse interprétation

- le catatonique : a conservé une certaine intégrité de conscience, mais bloqué dans un entêtement très intense. (58)

L'entêtement sert à protéger la personnalité primaire et le libre arbitre. Le catatonique s'installe complètement dans une attitude caractérielle : il devient "têtu". Les malades hébéphréniques se résignent et abandonnent leur personnalité primaire pour une personnalité secondaire. Ils ont abandonné la lutte pour la conservation de leur personnalité primaire, celle qui a la bioénergie. Ces patients sont bloqués, mais au niveau mental. (58)

Le schizophrène (et toute personne de caractère oral) peut sentir les courants d'énergie dans son corps, surtout autour de la bouche (oralité), notamment le matin au réveil. Ces mouvements d'énergie cherchent à libérer les répressions, les refoulements et la névrose, mais se heurtent aux couches bloquées. (59) Si la stase (mauvaise circulation de l'énergie) s'installe, la personne peut perdre ses dents, et ses organes se détériorent. La stase joue le rôle d'une éponge qui conserve la mauvaise énergie et les mauvais fluides énergétiques : c'est un problème de cuirasse tissulaire. La stase est une pression fluïdique mal régulée. (59)

Principe plasma-faradique : l'énergie a la capacité de provoquer la contraction des tissus (musculaires ou organiques). Le fluide peut être plus ou moins énergétisé, et donc provoquer des réactions plus ou moins intenses. Si un tissu est imprégné de fluide bloqué, la pression du fluide énergétique s'opère de l'intérieur sur les membranes, et il s'y ajoute une pression spastique des membranes vers l'intérieur. Il s'ensuit une douleur psychosomatique intolérable. De plus, du fait de la cuirasse tissulaire, ce fluide a un effet irritant, en particulier dans les tissus cérébraux, et c'est ce qui provoque des hallucinations, des troubles des perceptions et des mouvements involontaires. Cela se produit toutes les fois que les émotions sont déclenchées, car le fluide énergétique monte alors à la tête. (60)

Dans le processus schizophrénique, l'encapsulation de la personnalité primaire éclate, et tous les refoulements viennent à la surface, accompagnés de toute la rage développée pendant les années durant lesquelles la personnalité primaire a été bafouée. **La haine refoulée devient dynamique. Ce processus est donc un processus de purification, de nettoyage, qui est une thérapie naturelle, mais qui échoue et se termine par la solidification secondaire.** Dans les hôpitaux, lorsque la rage et la haine apparaissent, les infirmiers et médecins réagissent en réprimant à nouveau. (68)

La théorie biodynamique sur le caractère schizoïde

La polarité des os crâniens et des os pelviens établit une situation dans laquelle l'énergie du pelvis et de la cavité abdominale est attirée vers le haut, tandis que l'énergie de la boîte crânienne est attirée vers le bas (pelvis et jambes). Normalement il y a une pulsation entre ces deux courants d'énergie, qui opère alors une purification de l'ensemble du corps. Lorsque la pulsation est bonne, la vitalité est optimale. Cette pulsation doit traverser toutes les couches de l'organisme, les purifier et les vitaliser. Mais du fait de la cuirasse musculaire et de la cuirasse tissulaire, du fait aussi des conflits psychologiques, des défenses et des refoulements, il se constitue une barrière entre les deux pôles. Il s'établit un clivage entre ces deux polarités, et l'énergie entre en stase. Ce clivage entraîne une stagnation de l'énergie dans la boîte crânienne et dans la cavité abdominale. Ce phénomène est celui du clivage schizoïde. Chez le Schizoïde, de même que pour le caractère rigide, compulsif, l'énergie ne semble pas connectée avec le canal émotionnel par le biais du plexus (plexus parasympathique rectal), et n'active donc pas la charge émotionnelle dans le canal du Ça ou canal émotionnel. Au contraire, l'énergie semble s'être retirée et condensée à la base de la colonne vertébrale, dans le sacrum (cf la théorie de Reich sur l'accumulation de l'énergie dans les os spongieux). Tout cela correspond également à la fixation du schizoïde ou du compulsif à l'oralité et/ou à l'analité. De cette manière, il n'y a pas de dynamique nerveuse, pas de pression dynamique cherchant une issue. **Les personnes de caractère schizoïde peuvent parler des heures et des heures sans émotion et en**

intellectualisant, car leur énergie instinctuelle n'est pas en contact avec le canal émotionnel.
(91-92)

La théorie biodynamique sur la psychose maniaco-dépressive (PMD)

Pour Reich, l'énergie est attirée des petites concentrations vers les grandes concentrations, jusqu'à ce que le point de saturation soit atteint. Alors l'énergie des grandes concentrations retourne aux petites concentrations. (87)

Ce principe appliqué aux psychotiques maniaco-dépressifs donne l'explication suivante.

- Phase maniaque : mouvement de l'énergie cosmique vers l'extérieur, hyperactivité du système sympathique. Mouvements d'agression et d'euphorie, visage lumineux, radieux, pleins d'énergie, apparence jeune (les fluides chargent les membranes de surface).

- Phase dépressive : mouvement de l'énergie vers l'intérieur de l'organisme, hyperactivité du système parasympathique. Mouvements de retrait de l'énergie et de dépression, visage fripé, gris.
(86)

On assiste à deux mouvements de l'énergie : l'un centrifuge (pendant la phase maniaque), l'autre centripète (pendant la phase dépressive). Le passage d'un mouvement à l'autre se fait lorsque la saturation est atteinte, lorsque l'organisme n'arrive plus à gérer le trop plein d'énergie en surface ou en profondeur. (87)

La théorie biodynamique sur les névroses

Définition et principe :

C'est la fonction répressive de l'organisme qui est à la source de la névrose, et le massage permet de d'éliminer la névrose. (34)

Théorie freudienne du développement de l'enfant : ce dont Freud parle n'est pas seulement réel et vrai en ce qui concerne la psyché, c'était réel et vrai dans les tissus mêmes. La fixation orale est une réelle accumulation d'énergie vitale dans la bouche. Et la fixation anale est si réelle qu'une personne peut être complètement emprisonnée corporellement par elle. (74)

Dans l'expérience [sur les rats] dont nous venons de parler, **la névrose apparaissait précisément lorsque le conflit entre le système végétatif et le système moteur devenait insoluble.** Bien entendu, ce conflit provoquait une stase très importante au niveau des organes internes. Dans la thérapie biodynamique, nous travaillons précisément ainsi : nous connectons le système végétatif au système moteur, nous permettons l'expression émotionnelle et le mouvement du corps, le mouvement expressif du corps. De cette manière, il ne peut plus y avoir accumulation de stase dans les profondeurs de l'organisme. Lorsqu'on veut véritablement guérir la névrose, il s'agit d'éliminer ce conflit profond existant au niveau du système végétatif. Par le travail biodynamique, qui libère le péristaltisme intestinal, nous pouvons dissoudre le conflit qui existe au sein du système végétatif, avant même qu'il ne parvienne jusqu'à la conscience. La particularité de notre méthode psychopéristaltique est que précisément nous pouvons défaire, dissoudre cette stase en travaillant sur n'importe quelle partie, niveau ou couche de l'organisme : le ventre, la poitrine, la tête. (125)

La théorie biodynamique sur l'hystérie

Chez l'hystérique, il n'y a pas de véritable encapsulation. L'énergie est donc perpétuellement en mouvement, en lien avec le canal émotionnel. Cette énergie est du type ascendante. (92) Elle

s'oppose à la dissolution des tensions (reliée au psychopéristaltisme et que nous appelons harmonisation), liée à l'énergie descendante. (93)

Chez l'hystérique, l'énergie monte des profondeurs, entraîne de nouvelles couches de cycles inachevés de circulation émotionnelles au niveau du sang, et il se crée une stase dans tout le corps. La pression interne devient alors intense et déclenche les cris et les mouvements. Enfin, du fait de l'angoisse profonde de l'hystérique, il n'y a pas d'issue possible, pas d'harmonisation, pas de fonte. L'hystérique ne peut pas fondre, ne peut pas laisser son énergie s'harmoniser, descendre. Lorsque le thérapeute arrive, par le massage, à permettre l'harmonisation, l'hystérique entre dans un état de bonheur intense. **Avec une personne hystérique, il ne faut pas provoquer la montée de beaucoup d'énergie, parce qu'elle se retrouve très vite bloquée. Il convient d'utiliser uniquement les possibilités d'harmonisation légère.** (94)

En fait, la particularité de la personne hystérique réside dans sa perméabilité. Elle n'est pas aussi bloquée que la personne affligée d'une névrose caractérielle (beaucoup trop rigide). C'est la raison pour laquelle l'énergie de l'hystérique circule aussi vite et que les symptômes se déplacent sans cesse. Les hystériques ont une cuirasse tissulaire bien réelle, plutôt qu'une cuirasse musculaire. Elles sont en conséquence bien plus perméables à l'énergie, et le champ d'énergie qui fait pression sur elles est d'autant plus fort. Aussi les contractions dans leur corps sont-elles très fortes et très douloureuses. L'énergie ne peut passer à travers l'utérus, et monte vers la gorge, le long du canal émotionnel (ou canal du Çà), à travers le trou situé dans le diaphragme. Lorsque l'énergie entre dans la zone de la poitrine, elle engendre des sentiments de panique. L'impact de l'énergie est si fort qu'il produit des douleurs intenses par le biais de la pression de distension ; en effet l'énergie attire de grandes quantités de fluide avec elle. (95)

Il convient de noter que les femmes ayant subi une hystérectomie peuvent encore être hystériques, car c'est un mécanisme ancré dans le caractère. (95)

Nous retrouvons le mécanisme de l'encapsulation. Lorsque celle-ci lâche, la pression dynamique refait son apparition, et réactive le pattern conflictuel. Chez l'hystérique, qui n'est pas aussi fortement fixée analement, l'énergie n'est pas aussi bien encapsulée, elle est sans cesse en mouvement entre l'anus et les parties génitales. **Il existe aussi une puissante relation entre l'anus et le clitoris** : ils sont comme deux polarités. L'énergie tente sans cesse de passer de l'anus vers le clitoris. D'autre part, nous savons que l'hystérique a une fixation au clitoris. Du fait que la sexualité n'est pas acceptée, cette énergie vient exercer sans relâche une pression qui réactive le conflit et entraîne un sentiment constant de manque : il peut y avoir des sensations au niveau du plica (plexus parasympathique rectal), ainsi que des pressions fluidiques qui viennent se répercuter dans le plexus solaire et entraîner une aggravation du pattern des contractions de l'estomac. Il y a également une pression de l'énergie contre le diaphragme, lorsqu'elle passe de la cavité abdominale à la cavité pulmonaire. Les hystériques parviennent difficilement à contenir cette énergie qui finit par monter le long du canal émotionnel et entraîner les symptômes bien connus (vomissements, etc) (96)

La théorie biodynamique sur le caractère rigide/compulsif

Chez le Schizoïde, de même que pour le caractère rigide, compulsif, l'énergie ne semble pas connectée avec le canal émotionnel par le biais du plica (plexus parasympathique rectal), et n'active donc pas la charge émotionnelle dans le canal du Çà ou canal émotionnel. Au contraire, l'énergie semble s'être retirée et condensée à la base de la colonne vertébrale, dans le sacrum (cf la théorie de Reich sur l'accumulation de l'énergie dans les os spongieux). Tout cela correspond également à la fixation du schizoïde ou du compulsif à l'oralité et/ou à l'analité. De cette manière, il n'y a pas de dynamique nerveuse, pas de pression dynamique cherchant une issue. (91-92)

La régression, au sens freudien du terme, renvoie plus profondément à une véritable régression énergétique. Par exemple, pour les personnes fixées sur l'analité, le processus est le suivant : afin de

faire cesser cette pression conflictuelle, l'organisme doit trouver une solution ; il la trouve dans le retrait de l'énergie, car lorsque l'énergie s'est retirée, il n'y a plus de pression dynamique. Ainsi le conflit est enterré. Une personne fixée à l'analité peut retirer son énergie et la stocker dans le sacrum. Elle construit aussi une solide cuirasse tissulaire et une cuirasse musculaire, et son énergie devient statique, encapsulée. Chez la personne fixée à l'analité, les défenses psychologiques qui viennent redoubler l'effet des défenses physiologiques font en sorte que l'énergie ne passe plus jamais sur l'anus, et ainsi elle ne sent plus du tout de pression dans cette zone. (95)

Le même phénomène de régression de l'énergie s'opère chez les personnes fixées beaucoup plus tôt, au segment oculaire. L'énergie régresse et se stocke dans le crâne. Là encore, nous retrouvons le mécanisme de l'encapsulation. Lorsque celle-ci lâche, la pression dynamique refait son apparition ; par exemple, chez le schizophrène, la pression s'exerce du sommet du crâne vers l'intérieur du cerveau ; ou bien, chez la personne fixée à l'analité, du sacrum vers l'anus. La pression ressurgit et réactive le pattern conflictuel. (96)

Le champ bioélectrique ou aura

A l'heure actuelle, depuis les photographies Kirlian, nous pouvons parler de l'énergie qui entoure le corps, ce que l'on appelle l' "aura". Notre massage s'effectue au niveau du champ bioélectrique et nous rétablissons son courant harmonieux. En effet, selon la théorie biodynamique, si l'énergie dans l'aura ce que les savants russes appellent l'énergie du bioplasma est bloquée, cette densité énergétique autour de l'organisme empêche la circulation libidinale. Cette charge énergétique dans l'aura empêche tout particulièrement l'apparition des courants végétatifs descendants. Elle a des effets psychosomatiques analogues à l'excès des courants ascendants émotionnels à l'intérieur de l'organisme, comme dans le cas de ce que nous avons appelé les "urgences". (176)

Voir le paragraphe sur "les techniques de self-help et le travail dans l'aura".

La stase de la créativité

Ce que je ressens comme besoins et désirs profonds, derrière l'agitation des mouvements révolutionnaires de la jeunesse ou derrière l'angoisse des jeunes qui prennent des drogues, c'est une intense ferveur, une profonde envie de croire dans le Bien. Mais la plupart d'entre eux ne savent pas comment parvenir à réaliser ce désir. Lorsque ces individus "s'ouvrent", ils deviennent malades car ils ne savent pas quelle direction essentielle donner à leur vie. Je vois cela également chez beaucoup de mes patients. Lorsque l'énergie commence à circuler en eux, s'ils ne trouvent pas de sens ni de direction à donner à leur vie, ils deviennent malades. J'utilise à présent pour décrire ce phénomène le concept de "stase de la créativité". Le Professeur Carl Gustav Jung devenait lui-même malade psychosomatique lorsqu'il ne pouvait pas écrire. L'énergie vitale, le flot de l'énergie cosmique à l'intérieur de l'homme, a besoin de s'exprimer, d'agir et d'offrir quelque chose au monde. **Il s'agit d'un mouvement profond d'échange : donner et prendre est une des lois cosmiques fondamentales.** Le flot de l'énergie libidinale doit essentiellement travailler en superposition avec le mouvement d'énergie cosmique et donner quelque chose à l'univers, sans quoi s'installe la stase. **La circulation libidinale a un impératif puissant : elle doit fonctionner en harmonie avec le mouvement de l'énergie cosmique.** (184)

Dans notre monde mécanique et névrosé, nous sommes coupés, séparés et nous ne pouvons que nous battre les uns contre les autres. Nous sommes bloqués dans le mouvement instinctuel de l'énergie ascendante, ce qui engendre des comportements subjectifs, égoïstes et irrationnels.

Lorsque la personne est en contact avec ses courants végétatifs descendants, avec le mouvement harmonisant de l'énergie cosmique, apparaissent le bien-être dans l'indépendance et ce que je veux appeler les "qualités de l'éternité". Ces qualités sont essentiellement la patience, l'amour universel, la compassion. Les personnes qui ont redécouvert leur circulation libidinale peuvent travailler en collaboration étroite et harmonieuse, alors que les personnes bloquées dans leurs mouvements d'énergie émotionnelle ascendants ne vivent que par l'envie et la suspicion. L'agressivité a une telle intensité qu'aucune coopération entre les êtres humains n'est possible. Je vois cela sans cesse dans mes groupes. L'harmonisation de l'énergie intérieure engendre la paix entre les êtres. Ce profond sentiment d'harmonie est donné à ceux qui ont la perception de leur courant végétatif. (184)

Il convient de se rappeler les premiers travaux de Reich, lorsqu'il parlait des patients qui ressentaient des courants végétatifs d'un caractère agréable lorsque la tension musculaire se dissolvait. Les courants végétatifs sont au-dessous de la cuirasse musculaire. Les mouvements de l'énergie sont des purifications caractéristiques de l'organisme. Selon le principe plasma-galvanique, ces courants purifient l'organisme en éliminant les résidus métaboliques. Lorsque ces courants d'énergie sont très forts, ils s'engouffrent dans le canal émotionnel, le canal du Ça, et se déversent dans le mouvement d'abréaction. **Il s'agit alors de la catharsis de tout ce qui a été refoulé. Puis les symptômes psychopathologiques apparaissent lorsque ce mouvement se bloque. Ces courants végétatifs poussent la personnalité qui a atteint l'autre côté du miroir à se réaliser elle-même, c'est-à-dire que cette énergie pousse l'être tout entier à réaliser ses dons, à chanter, à danser, à écrire, à composer, etc. Le blocage, l'arrêt des courants est ce que j'appelle la stase de la créativité.** Si la personne ne suit pas son stimulus intérieur, la stase de la créativité apparaît. Deux formes de dépression peuvent suivre ce processus de stase : la dépression classique et la dépression "spirituelle". La dépression spirituelle peut se produire pour deux raisons : soit parce que le développement spirituel intérieur entre en conflit avec un surmoi hyper-rationnel, soit parce que ce développement spirituel entre en conflit avec un psychothérapeute trop mécanique. A ce moment de la thérapie, il faut donner au patient toutes les possibilités de devenir ce qu'il est profondément. Il est aussi assez courant que des situations ambiguës apparaissent lorsqu'une personne névrotique se transforme ; par exemple, si la famille était habituée à cohabiter avec un être névrosé au comportement prévisible, elle a beaucoup de mal à s'adapter à l'être nouveau qui a son bien-être dans l'indépendance. (185)

Les outils de la psychologie biodynamique

Le massage

L'intervention par le massage peut viser des couches profondes, ou bien simplement dissoudre les couches mûres, c'est à dire les plus proches du Moi. (81)

Le massage est la voie royale pour faire découvrir l'amour qui est en lui. En effet, il est impossible de faire un massage sans amour. (108)

Le massage des membranes et des fluides

La bioénergie suit la peau et les membranes, comme dans des câbles conducteurs d'électricité. Mais lorsque l'énergie est bloquée et que l'expression est rendue impossible, des quantités de fluide sont alors attirées à cet endroit ("l'énergie attire le fluide") et la stase s'installe. Ainsi, travailler sur le fluide par le massage agit sur le symptôme et le fait disparaître sans provoquer d'autres couches de conflits plus anciens. Travailler sur les membranes libère les résidus métaboliques, énergétiques et chimiques, résultant de cycles vasomoteurs incomplets, et les élimine de l'organisme. Il s'agit d'une "psychanalyse manuelle" du corps, en complétant le cycle de la circulation émotionnelle au niveau du sang, qui avait été inhibé. (75)

Les membranes conduisent l'énergie, mais selon deux mouvements :

- l'un est ascendant, émotionnel, instinctuel, il se situe en profondeur,
- l'autre est descendant, spirituel, harmonisant, et est proche de la surface. C'est le canal qui a le plus d'énergie lumineuse. (93)

Il convient de dissoudre complètement la cuirasse tissulaire. Pour y parvenir, il faut influencer le cycle vasomoteur, la circulation émotionnelle au niveau du sang. Le concept de perméabilité des membranes devient d'une importance capitale. En effet, la perméabilité est ce qui permet à la bioénergie de circuler dans le corps. Chaque cycle vasomoteur incomplet, chaque cycle émotionnel non terminé, accumule dans les tissus des résidus métaboliques, des stocks d'adrénaline qui viennent constituer une cuirasse tissulaire. Si tout cela est évacué, si les tissus sont purifiés, alors l'énergie peut passer à travers les membranes et circuler harmonieusement. Mais à chaque répression, des résidus s'accumulent et constituent une couche de cuirasse tissulaire. Cette stratification de refoulements sous la forme de couches superposées de cuirasse tissulaire permet de comprendre l'absence de radiance de la peau qui caractérise les êtres enfermés dans leur personnalité secondaire. (74)

Le massage péristaltique

Deux types de tension peuvent empêcher le bon fonctionnement naturel du psychopéristaltisme : le premier type concerne les multiples conflits anciens refoulés, et le second les effets du stress quotidien sur l'organisme. Dans la thérapie, nous pratiquons surtout le

massage et déclenchons le psychopéristaltisme de manière à éliminer les anciens conflits. L'autorégulation consiste en la pratique quotidienne d'ouverture du psychopéristaltisme qui permet de dissoudre les tensions du jour. (89)

Le massage des os, du périoste

(NDLR : je pense que ce thème est très important, la preuve c'est qu'on en a fait dans la formation, mais je n'ai malheureusement rien trouvé dans le livre.)

Le massage musculaire

Il est possible d'influencer par le massage l'inconscient et les émotions refoulées. L'organisme est capable de refouler des émotions et des conflits par des tensions musculaires et par une contraction chronique du diaphragme. (27)

Le corps opère son processus de répression du haut vers le bas, et de la surface vers les profondeurs du corps, vers le pelvis et les jambes. Corollaire : masser les jambes peut faire réagir le visage, ou faire venir des émotions dans la gorge. (27)

Avec le traitement, la respiration passe le diaphragme et monte dans le thorax, et un mouvement d'extension totale du corps se manifeste. Au lieu de se contracter et de rester plié de manière chronique, l'organisme tout entier pousse l'énergie vers ses extrémités, s'étire au maximum, et le bâillement fait son apparition. (32)

Masser le visage agit sur le corps entier. (32)

La non-complétion du cycle végétatif, analogue à la non-complétion du cycle plaisir-déplaisir de Freud, est maintenue par une contraction minimale permanente des muscles. En effet, au commencement, dans la situation conflictuelle, la personne a une tension musculaire très grande. Lorsque, la situation terminée, tout a été refoulé, il n'est plus possible de voir la tension. Et la personne ne sent plus cette tension. **Cependant, une contraction minimale, invisible persiste dans les muscles, et bloque le processus de décharge végétative.** Le cycle ne se complète pas à cause de cette tension résiduelle. **Ce qui maintient le refoulement de l'affect également.** Ces tensions sont invisibles, seul le toucher du masseur peut les détecter. Ainsi chaque fois que s'opère un refoulement d'affects, on ne le voit pas : il s'agit d'une simple tension résiduelle dans les muscles. Cette tension résiduelle dans les muscles est fondamentale pour comprendre comment le refoulement ancre l'énergie émotionnelle dans les muscles. **Il s'agit donc de traiter le muscle couche après couche : c'est la théorie des couches de la cuirasse musculaire.** (43)

Le deep draining

Comprendre la relation entre l'énergie et la posture. Chercher à provoquer le réflexe d'étirement. Pour y parvenir, dissoudre la contraction des muscles fléchisseurs due aux réflexes de sursaut répétés. Lorsque le massage provoque une douleur, encourager la respiration et l'étirement, à la place du mouvement habituel de contraction et de blocage de la respiration. Utiliser également le "choc-impulse" : la cuirasse musculaire et les tensions musculaires sont éliminées. Cette méthode déclenche une réaction en chaîne, et il faut continuer à masser chaque semaine, sinon la personne peut être gravement bloquée. Si la longueur d'un muscle est changée, un changement intervient un peu plus loin. Il convient donc de suivre sans cesse les transformations.

Mais ce traitement ne peut être appliqué aux hystériques, aux pré-psychotiques, aux psychotiques, aux personnes dont le Moi est faible, ni aux personnes dépressives.

Certains patients, à la question : "sentez votre corps, qu'est-ce que votre corps a envie de faire ?" répondent : "je ne sens rien, seulement des tensions ici et là". Pour ces patients, leur corps est comme mort, et il leur faut du deep draining, cette variante péristaltique du massage d'Aadel Bulow-Hansen. (110)

La végétothérapie

Pendant les premières années à Londres, j'utilisais beaucoup moins le massage pour obtenir les abréactions végétatives. Je pratiquais plutôt une végétothérapie profonde, régressive, intensive. Je donnais des instructions pour guider la respiration. La méthode classique était la suivante : le patient était allongé sur le divan et je lui disais simplement : "essayez de sentir s'il y a quelque chose que vous voulez dire ou faire". **Cette méthode s'appelle "suivre l'impulsion intérieure"**. C'est une combinaison subtile de psychanalyse et de techniques reichiennes avancées. L'ouverture du cœur, la tolérance et la compréhension du thérapeute permettent de laisser apparaître les expressions corporelles des émotions, et c'est là la différence avec la psychanalyse, seulement verbale. (107)

Les **consignes** pendant la végétothérapie sont les suivantes : je dis au patient : "vous pouvez dire ou faire ce que vous voulez. Mais vous n'êtes pas obligé de faire ou de dire quoi que ce soit. Simplement, ne retenez aucune parole ni aucun mouvement. Dites-moi s'il y a quelque chose que vous voulez que je fasse ou que je dise". J'appelle cette méthode la méthode de l'accoucheur. En effet, il s'agit que le thérapeute soit détaché de son propre besoin d'être actif, de parler, etc, afin qu'il puisse être passif, patient, et qu'il puisse laisser se développer le processus dynamique curatif. Le thérapeute doit simplement offrir une acceptation et un amour total afin que le stimulus intérieur puisse se développer complètement et transformer l'être du patient. (108)

La relaxation dynamique

Que se passe-t-il lorsqu'on se relaxe ? Tout d'abord un bien être : les tensions sont moins senties et se relâchent un peu. Mais lorsqu'on va plus loin dans la relaxation profonde, les contractions musculaires commencent à se dissoudre et le processus dynamique surmonte les résistances. C'est là véritablement le secret de la thérapie biodynamique : laisser apparaître le processus psychodynamique des profondeurs du corps ; les émotions surgissent d'elles-mêmes et se déchargent avec les réactions végétatives appropriées. La transformation est alors authentique. La relaxation dynamique peut être induite par les massages, par la psychothérapie, ou simplement en restant allongé. **Le principe de relaxation dynamique est le suivant : le patient se sent tellement en sécurité qu'il n'a plus besoin de ses défenses. Celles-ci se dissolvent alors, et les émotions refoulées reviennent à la conscience et peuvent être abrégées.** (111)

La respiration

Ola Raknes : "imaginez que vous êtes une méduse... laissez venir la respiration et le mouvement...". (16)

Je voudrais aussi mentionner une méthode à laquelle je donne le nom de "respiration du miroir" ou encore de "respiration ésotérique". Il s'agit d'un très simple et très lent mouvement d'expiration, comme si l'on voulait faire des taches de buée sur un petit miroir. Cette simple technique de respiration entraîne ce que j'appelle la provocation à la fonte et l'harmonisation totale de l'énergie de l'organisme. J'utilise très fréquemment cette méthode dans mes groupes. Je commence tout d'abord par faire pratiquer l'un des exercices de stress de Lowen de manière biodynamique, puis je continue par la respiration du miroir. Les participants découvrent ainsi qu'ils peuvent passer d'un état de stress et de nervosité à un état d'harmonisation. (165)

La relaxation, le sommeil, et le rêve

Dans la théorie biodynamique, le rêve gratifiant engendre le psychopéristaltisme. **Le rêve est une psychothérapie naturelle.** Le sommeil et les rêves sont là pour éliminer les conflits et les accumulations d'énergie du jour précédent. Par le simple fait d'être allongé sur le lit, le réflexe d'étirement fait son apparition. Nous avons déjà vu l'importance du réflexe de sursaut qui installe les flexeurs dans une position de contraction chronique. Ainsi les flexeurs deviennent plus courts que les extenseurs, et l'équilibre entre flexeurs et extenseurs est rompu. La tension bloquée dans les profondeurs de l'organisme ne peut pas s'éliminer lorsque le réflexe d'étirement n'est plus possible. **Le simple fait d'être allongé engendre, grâce à la gravité du corps, un processus de relaxation dynamique : la position de l'ensemble des muscles du squelette change, et l'équilibre des flexeurs et des extenseurs se rétablit peu à peu. Les tensions résiduelles des muscles se modifient, la tension interne profonde se dissout peu à peu et le psychopéristaltisme s'ouvre. Ainsi le sommeil a un effet naturel sur le psychopéristaltisme.** Nous avons déjà parlé du psychopéristaltisme comme acupuncture naturelle du corps : pendant le sommeil, le psychopéristaltisme restaure l'équilibre des méridiens et restitue l'énergie, partout où elle manque, afin que la circulation de l'énergie soit complète, totale. Et c'est ainsi que cela doit être. Le sommeil doit normalement éliminer, dissoudre toute accumulation névrotique. **Cependant, pour que le conflit ou la pression interne soient résolus pendant la nuit, il faut qu'il y ait une provocation.** Nous avons ainsi découvert, dans la thérapie profonde, qu'il convient d'abord de provoquer, et ensuite de faire fondre, de dissoudre, d'harmoniser. Les éléments refoulés sont en effet au-dessus d'un certain seuil biologique et ne peuvent être éliminés du système organique sans passer d'abord ce seuil. D'où la nécessité de provoquer. En général, lorsque le conflit ressurgit dans la vie quotidienne, la personne essaie de s'arranger avec lui, de l'éviter le plus possible, ce qui revient à le neutraliser, à le refouler. C'est le diaphragme qui permet cette suppression du conflit. Lorsqu'on est allongé sur le lit, les contractions du diaphragme cessent et la bande magnétique et vidéo se déroule à nouveau : reviennent à la conscience tous les événements particulièrement intenses et conflictuels de la journée. Ainsi, tout d'abord, nous avons la provocation, c'est-à-dire les mauvais rêves, les cauchemars. Cependant, lorsque la provocation est trop forte, le cauchemar devient horrible, il y a une trop grande pression de distension et le principe de fermeture se déclenche. Cela peut se comprendre avec l'image du cinéma qui prend feu : tout le monde court vers la porte de secours - la sortie est bloquée. **Pour que ce soit le principe d'ouverture qui joue, le psychopéristaltisme, il faut que le rêve soit agréable, qu'il apporte une solution. Lorsqu'il y a cette gratification, cette complétude, le psychopéristaltisme est ouvert.** Ces quelques remarques constituent la contribution de l'approche biodynamique à la théorie freudienne du rêve. (98)

Le traitement d'urgence

Lorsque, chez un patient, une grande partie des défenses physiologiques et psychologiques étant tombée, son inconscient et son anxiété remontent à la surface de manière très forte, il convient de lui donner ce que j'appelle le traitement d'urgence. **Dans ces moments-là, la pression du fluide énergétique en provenance des profondeurs est si grande que le Moi et l'organisme tout entier n'arrivent pas à la réguler. A l'origine de cet état, nous pouvons trouver deux causes : soit la provocation a été trop forte, soit les défenses ont "lâché"**. La situation de ces patients est très différente de celle des névroses obsessionnelles. Dans le cas de la névrose obsessionnelle, l'énergie est encapsulée et il s'agit de créer un déséquilibre dans le système végétatif afin de dissoudre les défenses, de "désencapsuler" l'énergie bloquée et de permettre l'apparition d'un processus biodynamique avec lequel il est possible de travailler. On peut comparer cela à un abcès. Il est utile alors d' "ouvrir". Dans la situation d'urgence, l'abcès est ouvert et il suffit d'éliminer le "pus". Il ne faut surtout pas creuser la blessure un peu plus profondément. (173)

Un été où je travaillais seule dans ma clinique de Londres, je reçus un certain nombre de patients en état d'urgence. Il s'agissait de personnes désespérées et suicidaires. Je leur donnai des séances et développai cette forme d'intervention thérapeutique à laquelle j'ai donné le nom de "traitement d'urgence". Dans cette méthode, la première condition à remplir par le thérapeute est d'être calme, professionnel et sécurisant pour le patient. Je ne laisse pas ces patients parler trop longtemps de leur situation, car cela pourrait amener une provocation encore plus grande. Après les avoir écoutés pendant quelques minutes, je leur demande de s'allonger, non pas sur le dos mais sur le côté gauche. Être allongé sur le côté gauche facilite l'apparition du psychopéristaltisme. **Je commence par leur donner une "polarisation"** : cela signifie que je me place dans leur dos, ma main gauche sur leur nuque et ma main droite sur leur abdomen. La partie "écouteur" du stéthoscope est placée sur leur ventre et **j'écoute le bruit du péristaltisme**. Dans tous les cas, au début, le psychopéristaltisme est fermé : il n'y a aucun son. **J'agis avec mes mains d'une manière très douce et très lente jusqu'à ce que je parvienne à ouvrir le psychopéristaltisme**. Ma main posée sur le ventre n'appuie pas, ne presse pas sur l'abdomen, elle suit le mouvement de la respiration ; je reste dans cette position une demi-heure ou même davantage selon les cas. Les patients se sentent fondre et constatent qu'ils vont de mieux en mieux. Lorsque le psychopéristaltisme tend à vouloir rester fermé, je donne des pressions très légères sur les membranes de la nuque, de la tête ou des épaules. Il m'arrive également de presser sur la peau du front, en étirant les membranes pour faciliter la circulation du fluide énergétique. (174)

Lors de la seconde séance, j'opère un très léger massage des extrémités des doigts. Le patient peut alors parler lentement et je peux lui répondre, ou bien je peux parler et il peut m'écouter. Le recours à la parole a pour but de laisser se dissoudre la pression, à l'intérieur de la poitrine. **Le massage sur les doigts agit sur les méridiens d'acupuncture et régule l'ensemble de l'énergie stockée dans la cavité thoracique ; celle-ci est la cause du surcroît de pression émotionnelle**. A la troisième séance, d'ordinaire, les patients peuvent s'allonger sur le dos et recevoir un massage léger. C'est à ce moment là qu'ils découvrent les courants végétatifs descendants harmonisants extrêmement agréables. Ma théorie de la situation d'urgence est la suivante : les défenses sont tombées, la pression du fluide énergétique dans la poitrine est très forte et le déséquilibre à l'intérieur du système nerveux végétatif total, c'est-à-dire que le système sympathique est hyperactif et le système parasympathique hypoactif. Les patients entrent alors dans un état de désespoir. Wilhelm Reich parlait de l'envie d'exploser.

Dans ces situations d'urgence, il est inutile de demander à la personne de parler longuement de ses problèmes car elle ne peut pas prendre contact avec les niveaux profonds de son être et ne peut pas être objective. Utiliser les techniques de végétothérapie ou susciter des décharges serait une manœuvre anti-thérapeutique, car il convient à ce moment-là d'éviter une provocation supplémentaire. Lorsque la personne auparavant désespérée redécouvre les courants végétatifs descendants harmonisants, apaisants, elle redécouvre la valeur de la vie et un certain plaisir à exister. La crise est terminée. Par la suite, il est possible de lui donner sans aucun problème des séances de végétothérapie. (175)

Techniques de self-help et travail dans l'aura

La Fondation Internationale de Psychologie Biodynamique organise maintenant des groupes de "aide-toi toi-même". Il s'agit de techniques que chacun peut utiliser pour réguler son énergie. Il est difficile à chaque personne sur terre de trouver un thérapeute ; d'autre part, la psychothérapie coûte relativement cher. Mon idée a donc été de développer des techniques prophylactiques pour l'"homme de la rue", profitables aussi bien sûr aux personnes hospitalisées et aux malades ambulatoires. Chacun peut les pratiquer sur lui-même ou à deux. Les groupes d'entraînement à cette méthode sont constitués d'une trentaine de personnes qui se rencontrent chaque semaine ; l'animateur leur enseigne les différentes techniques qu'ils pourront ensuite utiliser chaque jour à la maison. Lors des séances hebdomadaires, chaque participant donne un feed-back de ce qu'il a découvert en lui-même. Cette forme de traitement, qui n'est pas du tout provocante, opère lentement des transformations psychologiques fondamentales. Nous ne touchons en aucun cas les défenses musculaires, nous n'agissons que sur ce que nous appelons le champ bioélectrique. (175)

Nous avons parlé du phénomène de pression constante créé par le courant émotionnel ascendant bloqué. Notre mode de traitement était alors de rétablir la circulation libidinale en restaurant les courants descendants harmonisants. La méthode de "self-help" permet d'obtenir des résultats thérapeutiques analogues en travaillant uniquement dans le champ bioélectrique autour de l'organisme. J'ai fait pratiquer cette méthode dans différents groupes et dans différents pays de la planète et les participants m'ont donné des feed-backs excellents. Ils se sentaient plus légers, en meilleure condition physique et surtout plus heureux. Des sensations très agréables font leur apparition dans l'ensemble du corps, ainsi que des manifestations somatiques comme le rot et le bâillement. Le rot est comparable à une décharge émotionnelle très légère. Le bâillement est ce que j'appelle notre réflexe naturel de détente. (176)

Au lieu d'encourager l'abréaction émotionnelle comme dans la méthode de végétothérapie habituelle, je montrai à mes élèves-thérapeutes comment il était possible de retirer la charge du plexus solaire et d'harmoniser complètement le mouvement de l'énergie afin de rétablir la circulation libidinale. Je demandai à cette personne ce qu'elle ressentait. Elle me répondit : "je me sens très triste, j'ai envie de pleurer." Je me mis alors à travailler dans son aura avec un mouvement particulier de la main, selon la méthode que j'appelle maintenant la méthode du champ bioénergétique. Elle était donc allongée devant moi et, soudain, elle se mit à parler : "je sens que je suis en train de me rencontrer vraiment pour la première fois. Je sens que mon cœur et mon sexe sont en train de fusionner. Je me sens enfin unifié. Gerda, tu as enlevé une pieuvre de mon plexus solaire. Je me sens pur et vraiment heureux. Je me sens puissant et doux en même temps." C'était le début de la méthode dite du "champ bioénergétique". (177)

Je ne retirais du champ bioénergétique autour de l'organisme que de l'énergie, mais c'était comme si j'avais retiré également quelque chose de psychologique. D'autres feed-backs : "Vous m'avez enlevé ma paranoïa", "Vous m'avez débarrassé de ma fausse responsabilité"... Tous disaient la même chose : "je me sens purifié." Ce que je découvris en pratiquant cette méthode, c'est qu'elle agit sur les différents centres d'énergie de l'organisme. (177) Ces centres d'énergie ont "internalisé" ⁽³⁾ le mauvais père, la mauvaise mère. Lorsqu'un enfant ou même un adulte a de mauvais rapports avec ses parents, non seulement il souffre de problèmes et de conflits au niveau psychologique, mais il "internalise" également certaines énergies, négatives pour son organisme. J'avais depuis très

³ Le concept psychanalytique « introjecter » ne recouvre qu'en partie ce concept de la psychologie biodynamique : « internaliser ». Ce dernier met l'accent sur l'aspect énergétique de l'introjection.

longtemps pensé qu'il y avait des phénomènes psychologiques d'internalisation de l'énergie. Lorsque les révélations des parapsychologues russes et des savants de l'autre côté du rideau de fer montrèrent qu'ils avaient pu non seulement visionner, mais également mesurer le mouvement énergétique qui passait de la main d'un guérisseur à son patient ou d'une mère à son enfant, tout cela me sembla confirmé. D'autre part, il peut s'internaliser des énergies positives ou négatives, "bonnes" ou "mauvaises". Cette énergie négative peut être présente simultanément dans divers centres du corps ; mais il est possible de l'éliminer en agissant sur un seul de ces centres, par exemple en retirant, par une action au niveau du front, une série d'énergies négatives ancrées au niveau de la gorge, du cœur, du plexus solaire et du sexe. L'internalisation a créé un clivage à l'intérieur de la personnalité. Lorsque l'énergie négative est retirée, l'unification apparaît. Je me souviens à ce propos d'un feed-back ainsi exprimé : "Maintenant, je me sens devenu moi-même." (178)

Cette méthode thérapeutique du "champ bioénergétique" modifie considérablement la conduite du traitement. Voici quelques indications théoriques qui fondent cette pratique : si l'énergie négative du champ bioénergétique est enlevée, le fluide énergétique à l'intérieur de l'organisme est neutralisé, et il peut être évacué. Si l'on travaille sur la musculature, le fluide énergétique change de place, se retrouve dans une autre zone de l'organisme et nous assistons à l'apparition de nouveaux symptômes. En conséquence, je voudrais dire que cette méthode permet de réduire les effets indésirables d'une végétothérapie profonde et qu'elle permet de réaliser un traitement particulièrement efficace sur les personnes très affectées : les psychotiques. (178)

Le lendemain, j'allai à Vienne où j'animais un groupe. Il y avait là une jeune fille qui était déjà si provoquée qu'elle entra dans un état psychotique alors qu'elle ne faisait qu'un exercice très léger, très peu provocateur. Elle délirait et avait des hallucinations. Elle voyait des gorilles, des grands singes qui la poursuivaient. Personne ne pouvait l'approcher. Chacun des membres du groupe était pour elle un monstre . Elle avait les mains contre le mur et elle essayait de s'échapper. Je m'approchai d'elle et tentai de la toucher très doucement ; j'avais l'intention de lui donner une polarisation de l'énergie ; mais ma tentative ne fit qu'augmenter l'intensité de son horreur et lui donna un nouveau réflexe de sursaut. Ce qui m'avait poussé ainsi vers elle, c'était mon propre besoin humain d'aider. Si j'avais écouté mon savoir et mon intuition, je n'aurais pas fait ce geste. Un des membres du groupe, son ami, essaya d'entrer en contact avec elle en lui touchant l'extrémité des doigts ; mais cela réactiva sa peur. Elle pencha la tête en avant et je sentis que je pouvais pratiquer la méthode du champ bioénergétique sur sa tête, c'est-à-dire travailler sur son aura. Je commençai, et après quelques instants, sans qu'elle ait vu ce que je faisais, elle revint à elle, elle revint à la conscience de la réalité. Elle se jeta dans les bras de son ami et se mit à pleurer. Elle se sentait envahie de reconnaissance. J'étais tout à fait étonnée. Je songeai à la théorie où je soutiens que la psychose résulte d'un excès de fluide énergétique dans la tête. Ce que j'avais fait, c'était de retirer l'énergie du champ bioénergétique autour de la tête. J'avais, ainsi, neutralisé le fluide énergétique à l'intérieur du cerveau. J'avais "enlevé" la psychose. Une fois l'énergie ôtée du champ bioénergétique, le fluide énergétique à l'intérieur du cerveau n'avait plus son pouvoir irritant et sa capacité de créer des hallucinations. (179)

Le lendemain, cette patiente se sentait beaucoup mieux. Elle avait cependant encore quelques difficultés à s'exprimer et murmura : "je me sens beaucoup plus claire et propre à l'intérieur de moi-même." Elle était dans un état proche de la catatonie, avait des difficultés à bouger ses mains et ses avant-bras et marchait d'une manière assez rigide. Je lui demandai si elle acceptait que je lui donne un traitement très doux. Elle accepta et je commençai à travailler sur le champ bioénergétique. Soudain elle se mit à rire, et à rire encore. Elle était redevenue parfaitement normale ; toute l'énergie de la charge avait fondu. Quelques minutes plus tard, elle courut dehors cueillir les pommes pour les offrir à deux de ses amis qui s'étaient occupés d'elle pendant la matinée.

Cette méthode convient au traitement des psychotiques, car elle est à la fois puissante et très légère. La psychose ne peut pas être soignée par les méthodes végétotherapeutiques ou bioénergétiques classiques. Ce qui est bon pour les personnes "normales" ou "névrosées" est trop fort pour les psychotiques. D'autre part, pour les personnes qui ont beaucoup avancé dans leur thérapie et leur

travail sur eux-mêmes, il est nécessaire d'avoir des techniques adaptées, plus subtiles. **Lorsqu'un patient a véritablement perdu ses défenses et lorsqu'il a découvert sa circulation libidinale, son corps, son mental et son aura ne doivent plus être touchés par n'importe qui.** Seul un thérapeute très avancé peut l'aider dans son acheminement intérieur, en utilisant des techniques qui sont en fait de réels prolongements de leur sensibilité. (180)

Travailler en hôpital psychiatrique

Si l'on comprend convenablement la théorie du psychopéristaltisme, il est possible d'entrevoir ce qui se passe lorsque le psychopéristaltisme est fermé. La pression dynamique s'exerce et augmente sans cesse, tandis que se développent un sentiment de désespoir et le besoin d'exploser. Les douleurs psychosomatiques apparaissent et se font plus intenses. (180) L'objectif dans le travail psychothérapeutique à ce moment-là est d'ouvrir la "coquille", c'est-à-dire la tension des membranes et non pas la tension musculaire, de telle sorte que l'énergie puisse passer à travers elles et "fondre" ; autrement dit, que l'harmonisation puisse prendre place. Il convient donc de trouver ce que nous appelons les "clés". (181)

Lorsque je travaillais dans différents hôpitaux psychiatriques en Norvège, je prenais fréquemment mon stéthoscope et le posais sur le ventre des malades. La majeure partie du temps, il n'y avait aucun bruit. Je pense que si les infirmiers, les infirmières et tous les travailleurs en psychiatrie pratiquaient les techniques du massage pour ouvrir le psychopéristaltisme - tout particulièrement le massage dit "massage d'urgence" -, le temps que les malades mentaux passent à l'hôpital psychiatrique pourrait être vraiment utilisé à plein. Les infirmiers, les infirmières et tous les travailleurs en psychiatrie pourraient avoir un métier véritablement enrichissant, gratifiant et surtout efficace. Dans les hôpitaux psychiatriques, les malades sont si souvent couchés qu'il me semble tout à fait possible et pratique pour les infirmiers et les infirmières de leur donner une vingtaine de minutes de massage psychopéristaltique, tout particulièrement lorsqu'ils sont complètement bloqués. Dans les autres cas, il suffirait de contrôler si le psychopéristaltisme est ouvert ou fermé, puis de donner une courte polarisation ou quelques mouvements de massage. Ils pourraient également utiliser la méthode du champ bioénergétique. Dès que le psychopéristaltisme commence à apparaître et se maintient chez un psychotique, la résolution du problème est considérablement avancée. Les conflits se dissolvent un à un. D'autre part, les cures de sommeil pourraient apporter des résultats bien meilleurs si l'ouverture du psychopéristaltisme était régulièrement contrôlée, car si la décharge végétative n'a pas lieu, la névrose ne disparaît pas. Toutes ces techniques concourent à l'harmonisation de l'énergie. (181)

La stratégie thérapeutique de la psychologie biodynamique

Stratégie générale de la psychologie biodynamique :

Dans la pratique thérapeutique de la psychologie biodynamique, nous combinons les exercices de stress avec la méthode du stimulus intérieur. Cette méthode est issue d'une synthèse harmonieuse de la technique de Ola Raknes et des exercices de Lowen, et de techniques développées par moi-même. Cette synthèse est donc un produit de la pratique psychanalytique et des pratiques de l'analyse bioénergétique de Lowen. En effet, la méthode freudienne des associations est la première méthode du stimulus intérieur pris simplement au niveau ectodermique, au niveau cérébral. Dans la pratique thérapeutique biodynamique, le stimulus intérieur comprend non seulement les images mais aussi les sentiments et les sensations corporelles. D'autre part, l'expression est encouragée aussi bien du point de vue mental que du point de vue émotionnel et corporel. Nous utilisons surtout les exercices de Lowen pour parvenir à un niveau de conscience et de "dé-répression". **Dans la pratique thérapeutique de la psychologie biodynamique, nous découvrons à chaque instant la validité des théories de Freud ; cependant nous n'interprétons jamais.** Le patient revit les scènes refoulées avec une telle intensité que c'est comme s'il les vivait au moment même où elles ont eu lieu. Dans notre thérapie, la catharsis apparaît souvent avec des images et des souvenirs très précis. **Cette catharsis implique le mental et le corps tout entiers.** Le mouvement de la catharsis part des profondeurs du corps, de l'endoderme, passe par les canaux expressifs mésodermiques et se connecte avec la mémoire au niveau ectodermique. C'est dans le mouvement même de ce processus que notre méthode se distingue fondamentalement de celle d'Alexander Lowen. En effet, bien que dans le travail de l'analyse bioénergétique apparaissent des abréactions, le but thérapeutique est différent. Lowen cherche principalement à obtenir les tremblements bioénergétiques ainsi que les fines vibrations dans tout le système musculaire. Il est plus particulièrement orienté vers la libération de l'énergie dans le mésoderme. **La thérapie biodynamique est plus particulièrement orientée vers le niveau endodermique, c'est-à-dire le canal du Çà et les répressions profondes très anciennes.** Le travail de Lowen s'oriente plus particulièrement vers l'ici et maintenant. Le travail biodynamique fait remonter les pulsions jusqu'à leur passé le plus ancien et les aide à se libérer de leurs répressions et de leurs refoulements. Pour nous, il s'agit surtout de vider totalement le système de l'anxiété qui s'y est ancrée. Ce n'est qu'après avoir opéré cette catharsis profonde que nous avons utilisé le travail de Lowen. Ses exercices, pratiqués à ce moment-là, permettent à l'énergie libérée dans les profondeurs de passer dans le système musculaire et tout le niveau mésodermique. (140)

Le patient redécouvre alors sa vitalité profonde. Nous ne nous intéressons pas à faire découvrir en premier lieu au patient sa vitalité. Au premier chef, nous voulons l'abréaction. Nous aidons le patient à mettre au jour tout ce qui est enfermé dans son inconscient et dans son corps, en utilisant la régression profonde. Aussi longtemps que le patient ressent une pression psychodynamique et biodynamique en lui, il y a quelque chose à laisser sortir, à abrégir. Aussi longtemps que nous laissons le patient allongé sur le dos et que son diaphragme se détend, nous continuons à laisser le processus de purification se développer par notre méthode de thérapie profonde. **Dans notre pratique thérapeutique, nous n'aidons le patient à découvrir son niveau vital que lorsqu'il n'y a plus rien en lui qui lui fasse peur.** En effet, il nous semble qu'un patient est beaucoup plus fort dans les situations extérieures quand il ne craint plus rien de son propre monde intérieur. Lorsqu'un patient a redécouvert son bien-être dans l'indépendance, sa vague océanique, sa sécurité intérieure,

plus aucun danger ne peut survenir des stimuli intérieurs. Par la suite nous travaillons beaucoup avec le patient au niveau vital. (141)

Les différentes méthodes thérapeutiques citées :

Freud : "il existe une frontière entre le soma et la psyché que personne n'a encore explorée, et il appartiendra à ceux qui continueront mon œuvre de réaliser cette exploration." (29)

Méthode reichienne : l'expression corporelle vient en premier, les souvenirs et les prises de conscience qu'ensuite, contrairement à la psychanalyse freudienne. (18)

Les trois premiers Reichiens (fin des années 30) : en Norvège, Ola Raknes, Nic Waal, le docteur Havrevoll, caractéro-analyses. Pratiquaient l'analyse caractérielle et (déjà) la végétothérapie. (10)

La thérapie reichienne n'est pas différente de la psychanalyse. Elle est aussi verbale, très souvent, et de la même façon le patient traverse les phases orale, anale, et rencontre les conflits œdipiens. La théorie de Freud sur la libido est confirmée à chaque minute dans la thérapie reichienne. La grande différence réside dans le fait que le thérapeute ne donne pas d'interprétations, c'est le patient lui-même qui découvre tout en lui et le comprend. **J'ai bien sûr mon interprétation, mais je ne l'exprime pas.** Elle est toujours confirmée par le patient, lorsqu'il saisit les éléments en lui et les unit dans son corps et dans sa conscience. Je suis, en tant que thérapeute, simplement quelqu'un qui facilite la compréhension de la vie profonde : c'est toujours le patient qui explore et découvre. (112)

On peut dire que la thérapie primale et l'enracinement de Lowen sont deux opposés, au milieu desquels la thérapie biodynamique louvoie. Nous sommes d'accord avec la thérapie primale qui consiste à penser que laisser apparaître les niveaux profonds refoulés de la personnalité est particulièrement favorable au travail thérapeutique ; mais **le retour du refoulé, des refoulés, doit en effet, selon notre point de vue, se faire graduellement, par étapes, et être intégré à mesure.** Il ne s'agit pas de pousser à la décharge, il s'agit de laisser apparaître et se déplier ce qui est mûr. (143)

Institut Aadel Bulow-Hansen : premiers massages de dissolution de la cuirasse musculaire (22). Réflexe de sursaut (24). Concept de changement postural (24). Abréaction : réaction corporelle consécutive à un massage, montée de l'énergie orgasmique. (26)

Le cadre de la consultation :

Le rythme :

La périodicité optimale est d'une séance par semaine. Une séance par jour ne donne pas de résultat appréciable : au contraire, le processus dynamique ne commence pas car il se crée des interférences. Il faut un certain laps de temps pour qu'une dynamique corporelle se développe. Cette dynamique vient des profondeurs du soma. (29)

La position :

Freud était assis derrière le patient, à la tête du divan. Reich avait fait un pas révolutionnaire en s'asseyant à côté du patient ; ainsi celui-ci pouvait le regarder en ouvrant les yeux. J'adoptai un

comportement très souple : je pouvais m'asseoir loin du patient, à côté, derrière, devant, tout près, et même le toucher ! (107)

Installation de la salle :

J'installai ma salle de thérapie de la manière suivante : deux chaises se faisant face, le divan psychanalytique et la table de massage. Je conserve d'ailleurs toujours ce mobilier dans mes salles de thérapie. Au début de la séance, un court entretien avec le patient, assis en face de moi sur la chaise, permet de décider quelle partie du mobilier thérapeutique nous allons utiliser : le face-à-face sur les chaises, le divan et la parole, la table pour le massage. La plupart du temps, pendant plusieurs séances, je laisse le patient parler autant qu'il en sent le besoin. Puis, le moment venu, il s'allonge soit sur la table de massage, soit sur le divan pour la végétothérapie. De cette manière, il a le temps de me connaître et j'ai le temps de le connaître également. (107)

Limites :

Une des directives d'Ola Raknes : "trouvez ce que vous voulez dire ou faire, et laissez tout cela s'exprimer. Cependant, si vous cassez une vitre, vous devrez la payer." (17)

L'attitude du thérapeute :

Acceptation et empathie du thérapeute

J'appelle cette méthode la méthode de l'accoucheur. En effet, il s'agit que le thérapeute soit détaché de son propre besoin d'être actif, de parler, etc, afin qu'il puisse être passif, patient, et qu'il puisse laisser se développer le processus dynamique curatif. **Le thérapeute doit simplement offrir une acceptation et un amour total afin que le stimulus intérieur puisse se développer complètement et transformer l'être du patient.** Le massage est la voie royale pour faire découvrir l'amour qui est en lui. En effet, il est impossible de faire un massage sans amour. L'atmosphère qui va s'établir, c'est cela qui est important lors d'une thérapie : l'empathie, la tolérance et la compréhension du thérapeute sont essentielles. L'intellectualisme sec non seulement ne suffit pas, mais il brise le mouvement de la vie, le processus biodynamique. L'installation de la salle de thérapie n'est pas du tout négligeable, c'est elle qui permet à la thérapie d'être vraiment profonde. (108)

Laisser faire le processus dynamique naturel ou provoquer ?

Faire la distinction entre les patients qui ont en eux un processus dynamique et ceux qui ont besoin d'une intervention de la part du thérapeute. Avec le premier groupe de patients, il s'agit simplement de parler à leur inconscient, à leur Ça, à leur corps et non à leur conscience. Utiliser alors des consignes du genre : "Sentez votre corps, laissez-le respirer". Il suffit alors de laisser l'inconscient monter à la conscience, se révéler. La voix est un instrument thérapeutique : il s'agit de parler à l'inconscient. Pour le deuxième groupe de patients, cela est insuffisant. Utiliser alors des consignes du genre : "essayez de sentir votre poitrine s'enfoncer en vous lors de l'expir, laissez ce processus se développer davantage." Cette méthode est très puissante. On peut demander aux patients de poser leurs mains sur la partie supérieure de la poitrine : c'est là que tout peut, en effet, commencer. La théorie typiquement reichienne de la respiration est bien entendu à l'arrière-plan de cette technique. (110)

Provoquer ou séduire la résistance ?

La psychologie biodynamique est une thérapie douce : profonde et régressive. En effet, il est très facile -et certains thérapeutes reichiens ne s'en privent pas- de faire pleurer ou crier un patient. Mais le cri, lorsqu'il est une simple décharge de la douleur physique, du stress de la cuirasse musculaire, n'a aucun effet thérapeutique ; au contraire, il est anti-thérapeutique. Les techniques de manipulation dans la végétothérapie reichienne doivent être utilisées seulement pour aider une émotion déjà présente à sortir et non pour provoquer artificiellement. [...] Le thérapeute ne doit en aucun cas chercher à forcer la résistance, il convient au contraire de **séduire la résistance tout en la respectant**. Elle a en effet été installée à une époque où elle avait son importance, sa fonction. Lorsqu'on utilise un toucher léger, le patient n'est pas sur ses gardes et peut s'abandonner à l'émotion authentique. (111)

De l'usage des exercices de Lowen :

Le plus intéressant de ces exercices était celui où le patient, allongé sur le dos, frappe des poings et des pieds sur un matelas en répétant : "oui" ou "non" ou "je veux" ou "je ne veux pas". Cet exercice est particulièrement révélateur du moment et de la manière dont la personnalité primaire fut réprimée, pliée, et de l'entrée en jeu du surmoi. En effet, une personne qui peut éprouver du plaisir à exprimer ces quatre phrases directes, et qui ne ressent aucune culpabilité, est libre de développer sa personnalité jusqu'à son épanouissement complet. Mais lorsque le patient doit être persuadé de faire cela et qu'il demande pourquoi, etc., c'est le signe que la personnalité primaire a été bafouée, qu'il n'y a plus de spontanéité, que la personne doit penser avant de parler ou d'agir. J'aimais beaucoup utiliser ces exercices. Cependant une confusion commença à apparaître en moi quant à mon rôle thérapeutique. J'étais accoutumée à mon rôle de sage-femme, à laisser venir les émotions et les abréactions, et soudain, je devenais une sorte de monitrice de gymnastique. Je devais donner des ordres au patient, être moi-même active, et cela me semblait de plus en plus difficile d'intégrer ce type de travail dans mon corpus thérapeutique biodynamique. Je décidai alors d'arrêter toute pratique de ce genre dans mon cabinet. Par la suite, je parvins à intégrer ces techniques. Je continuais à utiliser la méthode douce du "stimulus intérieur" en disant au patient : "Laisse parler ton corps, laisse faire ton corps, laisse se développer ce mouvement", et je suggérais, lorsque le mouvement était venu, d'exprimer l'émotion avec l'un des exercices gymniques de Lowen. Par exemple, lorsque le "non" ou le "je veux" apparaissait sur les lèvres du patient, lorsque l'émotion était là, je suggérais ce mode d'expression comme une manière de faciliter la décharge. Cela devint une méthode puissante, nouvelle, et biodynamique, c'est-à-dire intégrée au mouvement du processus du patient. Cette technique, pratiquée ainsi, n'était plus mécanique. Ainsi, lorsqu'un patient exprimait mollement : "je me sens seul", je lui suggérais de mettre ses bras en l'air et de commencer à répéter : "je me sens seul !" Ainsi le sentiment envahissait le patient et l'émotion se déchargeait toute seule. **J'employais beaucoup cette technique qui consiste à faire répéter une petite phrase clef**. Ce fut une méthode de thérapie verbale qui permettait l'expression émotionnelle et aidait à aller plus profond. (113)

De l'usage de l'imagerie et du verbal :

Lorsqu'une image apparaissait [dans l'esprit du patient], que la respiration émotionnelle commençait et que les mouvements végétatifs profonds se manifestaient, je disais au patient : "Parle à cette image !", "Exprime cette image !" J'utilisais aussi la provocation au souvenir. Je disais simplement : "Dans quelle pièce es-tu maintenant ? Dans quelle maison ? Quel âge as-tu ? Est-ce qu'il y a quelqu'un d'autre dans la pièce ?" Les techniques verbales devinrent très importantes, non seulement pour l'intégration, mais aussi pour l'exploration. L'utilisation de la voix comme instrument thérapeutique de séduction des résistances et des défenses apparut comme primordiale. (114)

Intervenir au niveau vital ou au niveau profond

La méthode biodynamique consiste à adapter les exercices à ce que l'on veut obtenir du patient ou du groupe. Le thérapeute module donc sans cesse les mouvements de l'énergie. Par exemple, lorsque je conduis un groupe de personnes qui n'ont encore jamais fait de thérapie ou qui sont trop habituées à être poussées, je parle, je fais faire un certain nombre d'exercices à rythme rapide et je maintiens le groupe ou la personne à un niveau vital. Et lorsque je veux que les personnes entrent en contact avec les réalités profondes, à la fois freudiennes et jungiennes, alors j'agis en conséquence. En effet, tout au long de la thérapie, il peut se passer des choses extraordinaires au niveau de la conscience du soi. Pour aider mes patients à passer à ce niveau, je parle alors d'un ton que j'appelle "essentiel". Par exemple, je suggère au patient de commencer avec un exercice de stress, les yeux fermés, et **je parle directement au Ça, à l'inconscient, je parle à un rythme très lent, cosmique, et alors, tout simplement, surgit le stimulus intérieur**. Le stimulus qui part du soma a besoin de temps pour parvenir jusqu'à la conscience ; cela prend beaucoup de temps avant qu'il n'atteigne le moi-moteur et le niveau de l'expression. Ainsi le stimulus part de l'endoderme, passe dans le mésoderme et parvient jusque dans l'ectoderme. Pour que ce processus suive son cours naturel, il est nécessaire qu'il n'y ait, chez le patient, aucune anticipation mentale de la possibilité d'être interrompu. La personne doit se sentir suffisamment en sécurité pour ne pas craindre la perturbation d'un réflexe de sursaut. La sécurité, dans ces moments-là, est fondamentale. Le rôle du thérapeute est de protéger chacun des patients contre toute intervention désagréable en provenance du monde extérieur. (151)

Importance du timbre de voix du thérapeute : le niveau trivial et le niveau tragique

Si le psychothérapeute demande sur un ton trivial au patient : "Comment allez-vous ?", il est impossible que celui-ci lui réponde des profondeurs de son être. Si, par contre, il utilise le niveau tragique, empathique, le patient lui répondra en lui révélant tout ce qui est essentiel pour lui. **Utiliser ces deux niveaux en pleine conscience est l'un de mes "instruments thérapeutiques" les plus importants**. Si je veux faire plonger un groupe ou un patient dans les profondeurs, dans leur passé, dans leurs émotions profondes, je me sers de ma voix au niveau tragique et ils peuvent ainsi atteindre le noyau de leur personnalité. Si je veux que le groupe ou le patient fasse simplement l'expérience de la bioénergie au niveau mésodermique, musculaire, et non au niveau endodermique, viscéral, essentiel, je m'exprime au niveau trivial. (115)

Constamment, je réalisais qu'avant de donner une séance, je devais agir sur moi-même pour être au bon niveau. Si j'étais moi-même au niveau rationnel, efficace, alors le patient serait lui aussi à ce niveau et je ne pourrais pas le conduire dans ses profondeurs. C'est comme une radio : il faut moduler la fréquence. Je pense que ces concepts sont fondamentaux et cette théorie trop méconnue. Si les psychanalystes ou les psychothérapeutes ne restaient pas au niveau rationnel, efficace, trivial, les patients pourraient entrer vraiment dans leurs profondeurs.

La compréhension de l'importance de ces deux niveaux, tragique et trivial, me donna la possibilité d'élaborer de nouvelles théories sur l'éducation des enfants et sur la manière dont la névrose est engendrée et se développe. (116)

Enraciner ou dés-enraciner le client :

Il est important de savoir quand il convient de "dés-enraciner" un patient afin d'ôter ses défenses névrotiques. Mais il est de la plus grande importance de savoir quand un patient a besoin d'être enraciné et davantage en contact avec ce que j'appelle son "ego-moteur", sa force et sa régulation émotionnelle. **Enraciner ou dés-enraciner dépendent des conditions et de la phase de la thérapie**. (138)

Aucun thérapeute ne devrait "travailler" sur un patient de sorte que celui-ci régresse en dehors des séances : ceci est beaucoup trop "déracinant". En effet, il importe de réguler la thérapie de telle manière que le patient puisse faire face à ses problèmes et que, même, il puisse vivre mieux sa vie quotidienne. Lorsque la thérapie est mal régulée, le patient finit par ne vivre que pour les heures des séances et la thérapie domine son existence. Cela intervient lorsqu'un patient est poussé par son thérapeute à faire face à des structures conflictuelles trop profondes ; alors le patient devient compulsif, il veut "passer à travers" ou bien "tout mettre dehors". (139)

Je voudrais maintenant indiquer de manière plus précise la différence entre la thérapie biodynamique et l'analyse bioénergétique de Lowen. **Nous ne cherchons pas - du moins pas avant la fin de la thérapie - à aider le patient à trouver son enracinement.** Notre thérapie se déroule la plupart du temps allongé sur le dos ; il y a cependant un cas où nous utilisons les exercices d'enracinement de Lowen au cours de la thérapie : c'est dans le cas où la personne est bloquée dans un processus primal, qu'elle se trouve dans un état de dépendance et d'anxiété permanente. A ce moment-là, nous lui faisons prendre la position debout afin de lui donner de la force, un enracinement, ou, suivant les caractéristiques qu'elle présente, afin de permettre l'abréaction. Ces exercices d'enracinement contribuent à faire cesser l'affaissement permanent de la poitrine et l'abandon habituel aux mouvements émotionnels ; cela permet également de renforcer le diaphragme qui a perdu, par l'excès de pratiques primales, sa capacité de régulateur émotionnel. (142)

Sortir l'émotionnel ou pas ?

Dans les groupes, je dois souvent faire face à ce comportement compulsif qui consiste à répéter "Il faut sortir ses émotions, il faut débloquent ses émotions." Plus la personne force sur son corps et insiste pour faire sortir son agressivité, plus elle pense qu'elle va se sentir bien et "guérir". La première conséquence de cette compulsion, c'est que l'énergie s'accumule et que la personne se trouve encore plus bloquée qu'au départ. La seconde : toute cette activité de décharge s'effectuant au-dessus du diaphragme, les niveaux profonds de refoulement ne sont en aucune manière touchés. Cette activité ayant lieu simplement en "pushing", c'est-à-dire en poussant seulement sur les niveaux superficiels, il se produit un phénomène que nous connaissons bien : la construction d'une nouvelle cuirasse. (147)

De la flexibilité...

Je tiens particulièrement à insister sur ce point. Je lutte sans cesse contre toutes les méthodes à caractère obsessionnel : tout ce qui vient renforcer la compulsion chez les individus est profondément négatif. **Je dirais en raccourci que, pour obtenir un patient flexible, souple, il faut un thérapeute flexible, souple ;** sinon le patient est très rapidement plus bloqué qu'il ne l'était auparavant, seulement il ne le sait plus. (147)

Intervenir au niveau ectodermique ou au niveau endodermique⁴

Je vais introduire maintenant une théorie extrêmement importante, relative à la transformation des énergies intérieures en énergies endodermiques et à la libération de cette stase endodermique qui empêche le passage de l'énergie profonde dans le mésoderme. La pratique résultant de cette théorie se rapproche du concept de superposition cosmique de Reich que nous avons développé précédemment.

⁴ voir annexe.

Là encore, l'idée fondamentale est **de faire fonctionner en harmonie l'énergie instinctuelle et l'énergie volontaire, afin de faire cesser ce conflit permanent entre l'énergie instinctuelle et l'énergie du moi-moteur**. Nous avons développé de multiples méthodes qui permettent de provoquer ou d'harmoniser, selon les besoins du moment. Ainsi la coordination et l'enchaînement des méthodes de provocation et des méthodes d'harmonisation permettent d'arriver à une fin heureuse, un "happy end".

Pour reprendre les termes de Freud qui disait - "Là où est le Ça, le Moi doit advenir", je dirais plutôt : **"Là où est le Moi, le Ça doit advenir."** En effet, Freud était un neurologue et il travaillait au niveau ectodermique. Nous travaillons en thérapie biodynamique au niveau endodermique. Ce que signifie la phrase : "là où est le Moi, le Ça doit advenir", c'est que **la libido doit complètement investir le moi-moteur**. Pour nous il n'y a, en aucune manière, conflit entre le principe de plaisir et le principe de réalité. Je veux cependant rendre justice à Freud qui, lorsqu'il parlait de l'antagonisme entre ces deux principes, entendait bien sûr le principe du Ça et le principe du surmoi. Dans ce sens, je suis parfaitement d'accord ; la réalité, cependant, peut être profondément libidinale, lorsque la personne peut véritablement se laisser aller à sentir sa circulation libidinale et son contact avec les autres et l'univers. Le mariage entre le Ça et le Moi est un mariage naturel, nous pourrions même l'appeler un mariage spirituel. (148)

Il convient de dire, maintenant, que, durant les exercices, nous favorisons l'exploration les yeux fermés. Au fond, il est important seulement de pouvoir pratiquer la thérapie, soit avec les yeux ouverts, soit avec les yeux fermés. Ce qui est fondamental, c'est de ne pas devenir obsédé par une méthode ou par une autre. **Lorsque le patient pratique les exercices les yeux fermés, il s'éloigne de l'ici et du maintenant** : telle est la méthode que j'appelle "le principe des yeux fermés". Le patient entre dans les souvenirs refoulés, dans le passé, dans les images. **Lorsque nous utilisons le "principe des yeux ouverts", la personne revient ou vient dans l'ici et le maintenant et peut intégrer son expérience du passé**. Cela se rapproche beaucoup de la méthode de la Gestalt-thérapie de Fritz Perls. Nous utilisons beaucoup la méthode de la Gestalt-thérapie de manière biodynamique, pour favoriser l'intégration. En effet, nous devons veiller avant tout à ne pas interrompre le flot de l'inconscient lorsqu'il est en train de s'exprimer lui-même ; ce qui signifie qu'il convient dans ces moments-là **de ne pas intervenir en posant des questions qui s'adressent au Moi**. Lorsque le thérapeute interrompt le patient avec une question qui s'adresse au Moi, c'est comme un choc, un choc qui ramène l'énergie du flot du Ça jusque dans le Moi. Nos questions thérapeutiques sont élaborées de manière à permettre l'apparition d'une superposition qui favorise l'intégration consciente du processus libidinal. Les questions sont formulées et prononcées au niveau essentiel, au niveau profond, et non pas au niveau vital ni intellectuel.

Un exemple : lorsque vous dites : "Qu'est-ce que tes mains ont envie de faire ?", le flot libidinal du patient est bouleversé, interrompu ; alors que si vous dites : "Essayez de sentir ce que vos mains ont envie de faire, laissez vos mains exprimer ce qu'elles veulent, laissez vos mains parler...", le résultat est extraordinairement différent. La différence est pourtant très subtile. (149)

Protéger le flot libidinal

Le thérapeute doit nécessairement suivre le flot libidinal. Nous utilisons actuellement dans notre thérapie toutes les méthodes possibles du nouveau courant psychothérapeutique, mais nous les utilisons de manière biodynamique, c'est-à-dire que **le thérapeute doit être très pur et n'imposer aucune de ses conceptions ni aucun de ses jugements**. C'est pourquoi, dans la formation que j'assure, chacun des étudiants thérapeutes doit lui-même passer à travers un processus biodynamique extrêmement puissant et profond. Le thérapeute biodynamique doit être parvenu au point où il n'a plus besoin d'agir suivant son ambition ou d'essayer d'exercer son pouvoir, **il n'est qu'amour. Le thérapeute biodynamique sait reconnaître le flot libidinal et sait comment ne pas le détruire**. En effet, lorsque le patient, qui s'est caché derrière de multiples masques tout au long de son existence, s'ouvre soudain complètement, il faut qu'il soit totalement protégé, jamais

attaqué. Pour que le flot du Ça puisse véritablement investir les niveaux du Moi, il convient que le thérapeute supporte, soutienne le patient dans toutes ses tentatives, jusqu'à ce qu'il découvre sa propre sécurité intérieure. Lorsque le patient parvient à ce niveau, son Ça et son Moi s'unifient de telle sorte qu'il ne craint plus rien. Et lorsque le thérapeute est un être insensible et ne réalise pas que le patient est dans un mouvement libidinal, il crée un nouveau réflexe de sursaut et aide à engendrer une nouvelle personnalité secondaire. Apparaissent alors, dans ces cas-là, les phénomènes de névrose secondaire et de solidification. Je ne sais vraiment pas comment insister sur ce point, cela me semble absolument fondamental. (150)

Responsabilité et protection

Pour moi et pour l'école que je dirige, tout thérapeute qui travaille avec le mental et le corps doit être pur. Cela signifie précisément qu'il doit être totalement là pour son patient et garder ses propres besoins pour lui-même ou les "travailler" dans son propre processus thérapeutique. De plus, son rôle est aussi de protéger son patient de toute attaque. Je ne suis absolument pas d'accord avec la théorie, devenue de nos jours classique, selon laquelle le patient est responsable de son propre processus. Dès que le patient entre profondément en lui-même, la responsabilité du thérapeute est engagée ; dans le cas contraire, il y a une confusion déplorable entre les principes de la Gestalt-thérapie et les principes de la psychologie biodynamique. Il serait tout à fait faux et injuste de dire à un patient chez qui le thérapeute a aidé l'apparition d'un phénomène biodynamique puissant : "Vous êtes responsable de ce qui se passe !" **Le thérapeute se doit d'être du côté du patient et de donner un appui à son inconscient et à sa personnalité primaire qu'il a enfouie depuis si longtemps.**

Pour ma part, il me semble tout à fait immoral et anti-éthique d'aider une personne à laisser apparaître son inconscient et ensuite retourner son inconscient contre elle-même. Le thérapeute qui blâme son patient pour ses désirs inconscients ne mérite pas son nom. Il convient de faire une très nette distinction dans le travail thérapeutique entre le niveau de "rencontre" et le niveau biodynamique profond. Il est possible d'utiliser le niveau de "rencontre" pour permettre au patient d'entrer dans son niveau vertical (⁵), c'est-à-dire d'entrer en contact avec son inconscient, mais par la suite **le thérapeute doit donner son soutien inconditionnel à l'inconscient et aux pulsions qui viennent de surgir.** (155)

⁵ Concept qui fait référence aux situations du passé.

La prophylaxie des névroses

À la naissance

Du point de vue du psychopéristaltisme, il convient de noter que chaque enfant subit à la naissance un traumatisme plus ou moins fort qui laisse une tension résiduelle. C'est lorsque je traitai Oscar, le maniaco-dépressif, que je réalisai pour la première fois l'importance de l'ouverture du psychopéristaltisme tout de suite après la naissance. Lorsque l'enfant est sorti du vagin, si le psychopéristaltisme ne s'ouvre pas, quelqu'un doit intervenir. La personne la plus appropriée est, bien entendu, la mère si celle-ci est "naturelle". A l'heure actuelle, l'accouchement se déroule de manière trop mécanique et l'enfant est tout de suite retiré à sa mère. Cependant, avec les travaux de Frédéric Leboyer, les choses sont en train de changer, heureusement. La pratique de la "naissance sans violence" est un pas essentiel dans la prophylaxie des névroses. D'autre part, si la mère est heureuse pendant sa grossesse et si elle est en contact avec ses courants descendants, l'enfant est empli de bonne énergie et sa circulation libidinale est parfaite. Si la mère a un bon psychopéristaltisme, cela est aussi un facteur positif. De nombreux patients ont retrouvé dans leur thérapie les souvenirs des bruits, dans l'utérus, du psychopéristaltisme de la mère, et ils se remémorent ces souvenirs comme des moments extrêmement agréables. (167)

Ce qui est fondamental, ce n'est pas de toucher ou de ne pas toucher, mais la manière de le faire. L'enfant est si sensible et l'adulte si insensible que la manière de traiter l'enfant est facilement trop mécanique, trop "efficace". Cette manière mécanique de toucher entraîne très rapidement une accumulation de fluide énergétique qui est à la base de la névrose. La manière de tenir est également essentielle : si la mère est détendue, l'enfant s'abandonne et se détend ; sinon, il ressent la tension intérieure de la mère, il se contracte et se crispe et ne se sent pas en sécurité. Il ne peut alors entrer dans sa circulation libidinale et il la perd rapidement. Si la mère est joyeuse, il connaît le bien-être dans l'indépendance. Il y a une autre circulation libidinale, celle qui unit la mère à l'enfant. Après l'accouchement, la mère découvre dans son corps une douceur extraordinaire, une tendresse fervente. J'appelle ce phénomène le "sentiment libidinal de la mère". La mère ne doit pas confondre le sentiment libidinal avec la sexualité ou l'homosexualité ou l'inceste ou toute autre chose dont elle pourrait avoir peur, mais au contraire accepter complètement ce courant agréable. Si elle le bloque, elle bloque aussi le courant d'énergie "psychique" qui va vers son enfant, et l'aura de l'enfant en est considérablement affectée. Je pense ici aux puéricultrices, à la manière dont elles conseillent les jeunes mères, et je songe à cette insistance sur la stérilité des instruments, des tissus... les médicaments à utiliser. Je comprends bien sûr l'importance de l'asepsie, mais je dois dire que leur manière "efficace" de s'occuper des enfants, de leur donner les soins, est totalement dénuée de libido. Cela peut entraîner des perturbations dans la circulation libidinale et la détruire complètement. L'enfant a besoin de rester profondément en contact avec son stimulus intérieur ; les demandes de la mère ne doivent pas interférer avec la circulation libidinale. Il convient que la mère s'ajuste au rythme de l'enfant et qu'elle n'intervienne pas de manière brutale ou mécanique dans ce rythme. L'enfant est en contact permanent avec l'océan d'énergie cosmique. Il est relié aux mouvements rythmés, pulsatoires de l'univers. Si la mère, le père ou les personnes qui s'occupent de l'enfant ont été séparés de l'océan d'énergie cosmique et élevés selon un mode qui les en a éloignés, ils peuvent le retrouver en "accompagnant" l'enfant. Les adultes pensent souvent que l'enfant pleure parce qu'il veut être pris dans les bras, mais lorsqu'il y est, il continue à crier parce qu'il ne trouve pas ce qu'il cherche ; l'enfant ne parvient pas à trouver ce qu'il cherche parce que la mère n'est pas assez sensible et ne comprend pas. Elle continue à agir de manière mécanique. (167-168)

Au cours de l'enfance

Je veux maintenant insister sur l'expression du visage : si la mère porte le masque du souci, de la peur ou de la colère, cela induit chez l'enfant un réflexe de sursaut, sa musculature se contracte et les manifestations de la cuirasse tissulaire et de la cuirasse viscérale apparaissent. Il existe également un phénomène de contraction dans l'aura, dont le niveau vibratoire s'abaisse. **Ce ne sont pas les traumatismes les plus importants qui installent la névrose chez un être mais bien plutôt les faits répétés de la vie quotidienne.** Lorsque le milieu présente une attitude constante de rigidité qui pousse l'enfant à devenir ce qu'il n'est pas, que ce soient les demandes, les attentes ou les ambitions parentales, ou encore les sentiments de culpabilité injectés chez l'enfant, celui-ci est affecté par des chocs qui nous semblent infimes mais qui sont extrêmement graves. J'ai parlé précédemment, à ce propos, de la confusion entre le niveau trivial et le niveau tragique. Il y a deux hémisphères cérébraux : le gauche et le droit. L'hémisphère droit est relié à la partie gauche du corps qui est également celle du cœur, en contact direct avec l'énergie cosmique. L'hémisphère gauche est la partie plus rationnelle, plus mécanique, intolérante, efficace. La plupart des gens en Occident ne se servent que de leur hémisphère gauche et détruisent les autres niveaux de conscience chez l'enfant. (168)

Bien entendu, je suis sûre que les traumatismes importants ont des effets considérables, mais je suis toujours profondément étonnée par l'influence, dans le développement de la névrose, des "petites choses". Celles-ci engendrent dans la personnalité la résignation et le retrait de la libido dans les profondeurs du corps. En voici plusieurs exemples : il y a une époque où l'enfant veut toucher toutes les choses qu'il rencontre; les parents viennent et lui disent : "Ne touche pas à ça" et même, quelquefois, lui donnent une petite tape sur les doigts. La libido se retire alors et l'enfant commence à fonctionner sur un mode qui fait beaucoup plus appel à son système nerveux central. La libido peut se retirer des mains, mais aussi du cœur : l'enfant ferme son cœur à certaines époques lorsque le monde est trop hostile. Également, lorsque les parents imposent des tabous sur la sexualité, l'enfant retire sa libido de ses organes sexuels. Le retrait de la libido a des conséquences particulièrement néfastes : l'enfant abandonne sa personnalité primaire pour une personnalité secondaire, et nous avons dit précédemment que l'enfant qui a ainsi perdu sa circulation libidinale devient dépendant des autres, de leur approbation ou désapprobation. Un sentiment de "catastrophe" surgit alors chez l'enfant. Il pense que s'il fait ce que le parent lui a interdit de faire, ce sera la fin de tout. Et ce sentiment de "catastrophe" devient souvent si important qu'il finit par diriger complètement sa vie. (169)

Enfin, il importe que les parents comprennent que leur enfant n'est pas "à eux", mais qu'il est un cadeau de la nature auquel il convient qu'ils donnent soutien, assistance et le meilleur d'eux-mêmes. Penser que l'enfant est sa propriété ou son objet donne à l'adulte un tel pouvoir sur l'enfant que celui-ci ne peut faire autrement que de devenir une victime. **L'attitude la plus juste dans la relation à l'enfant est de le regarder et de l'écouter comme s'il avait quelque chose à nous apprendre. Et il a quelque chose à nous apprendre...** L'enfant est encore en contact avec l'océan d'énergie cosmique, il sait en sachant qu'il ne "sait" pas, mais son organisme "sait". Lorsqu'un adulte suit le stimulus intérieur chez un enfant sans craindre pour cela de le rendre asocial, l'enfant peut se développer harmonieusement, car il veut apprendre et imiter. (169)

Je veux insister sur deux aspects de l'éducation : il s'agit de l'intégrité et de l'identité. **Dans le premier temps de sa vie, quoi que l'adulte veuille faire de lui, l'enfant lutte pour la protection de son intégrité et de son identité.** C'est là que les choses vont souvent très mal. Il vient voir l'adulte et lui montre quelque chose, et l'adulte n'a pas le temps de s'y intéresser. Ou bien encore il se met à pleurer et les parents lui intiment l'ordre de se taire et de rester tranquille. Les parents brisent alors la joie intérieure. Bien des maladies peuvent apparaître du fait du refoulement de la joie, du rire et de l'activité créatrice (le jeu). Cela peut être difficile à comprendre au début, mais si

l'on entrevoit que l'énergie qui passe dans les cellules, dans les muscles et dans le cerveau, est la même, il est possible de comprendre. La névrose est le simple effet de l'interruption du flot de circulation d'énergie. L'enfant se résigne, encapsule son énergie et s'installe dans la personnalité secondaire. Si les parents peuvent réaliser que l'enfant naît profondément bon, plein d'énergie cosmique, en contact permanent avec les vibrations les plus hautes et les qualités de l'âme, ils peuvent entrevoir que leur rôle est de protéger et d'aider l'enfant dans son développement. Au lieu de cela, la majeure partie des parents pensent que leur enfant est plein de défauts auxquels il est nécessaire de faire très attention afin qu'ils ne se développent pas. Je pose la question : peut-on appeler éducation une pratique qui vise à empêcher l'enfant de devenir ce qu'il est supposé être (mauvais) et à l'obliger à devenir ce qu'il est supposé ne pas être (bon) ? Si l'on regarde des photos de fœtus, on peut penser qu'il s'agit d'un monstre difforme. Et pourtant c'est ce "monstre" qui deviendra un merveilleux petit enfant. Je donne cet exemple pour vous permettre de comprendre que ce que vous jugez anormal est en fait normal pour cet âge. La plupart des parents sont tellement effrayés par les mouvements de vie dans leur enfant qu'ils arrivent avec un ensemble de règles et de principes éducatifs. On pourrait dresser une liste de ces règles... J'en donnerai seulement quelques exemples : nourrir l'enfant à des heures régulières, l'empêcher de toucher ses parties génitales, le laisser crier quand il pleure pour qu'il ait "de bons poumons", l'éduquer à être propre le plus tôt possible, etc. Toutes ces pratiques ne visent qu'à une seule chose, rendre l'enfant névrosé. (170)

Bien entendu, les parents ne peuvent pas être "parfaits". Mais s'ils maintiennent un climat d'amour autour de leurs enfants et hésitent à leur introjecter des sentiments de culpabilité, toutes ces petites choses dangereuses pour l'enfant et les contractions qui s'installent peu à peu dans son organisme seront éliminées de son système par l'activité du psychopéristaltisme. La source profonde de la névrose réside dans la permanence du sentiment de culpabilité, du sentiment d'insécurité, du sentiment de ne pas être aimé. Si l'expression émotionnelle n'est pas autorisée dans le milieu familial et que l'enfant n'a aucun moment à lui pour sa circulation libidinale, il devient névrosé. L'enfant prend l'habitude de refouler ses traumatismes, ses conflits et tous les obstacles qu'il rencontre. A l'inverse, si l'environnement de l'enfant lui apporte l'amour et la sécurité, le psychopéristaltisme s'ouvre et s'installe. Si nous gardons présente à l'esprit la spécificité de la fonction du psychopéristaltisme qui est de digérer les résidus de l'activité neurovégétative, il est possible de comprendre que l'enfant n'accumule plus de fluide énergétique et de couches réprimées. On rencontre couramment des enfants qui ont mal à l'estomac ou à un autre endroit de leur corps. Il s'agit souvent de réactions à leurs conflits qui sont par la suite refoulés. C'est pourquoi, lors de la thérapie, les symptômes anciens réapparaissent et sont enfin éliminés du système. (171)

Je me souviens d'une anecdote qui me fut rapportée par Ola Raknes : il fut appelé dans une famille pour traiter une enfant qui ne s'arrêtait pas de crier. La petite fille était dans son lit. Ola Raknes remarqua qu'elle mettait ses deux mains entre ses cuisses. Il la regarda et lui fit un petit signe d'approbation avec sa tête. (171) La petite fille mit alors une main dans sa bouche et l'autre main plus près de son sexe. Elle se calma instantanément et elle s'endormit. Il ne s'agissait pas exactement de masturbation, mais plutôt d'une polarisation de l'énergie, c'est-à-dire de vagues douces de plaisir en provenance de la bouche et du sexe. La connexion entre la libido orale et la libido génitale lui avait procuré des sensations de courant descendant apaisant. Lorsque la petite fille venait près de sa mère pour avoir un câlin, sa mère restait dans son hyperactivité quotidienne et lui rappelait tout ce qu'elle devait faire : ses devoirs, ranger sa chambre, etc. L'hyperactivité de la mère ou des personnes qui entourent l'enfant détruit sa circulation libidinale. En effet, cette hyperactivité est souvent accompagnée par un excès de mots et de phrases qui s'adressent à la partie rationnelle d'elle-même. Dans le rapport quotidien avec l'enfant, il convient de garder à l'esprit que celui-ci refoule en bloquant son inspiration. Si l'expiration peut apparaître, l'enfant décharge et/ou se détend. Ce qui est essentiel, c'est de ne pas interrompre l'enfant dans son bon mouvement libidinal quel qu'il soit : dans son jeu, dans son expression verbale ou gestuelle. Il faut aussi laisser à l'enfant son propre rythme. Si les parents savent respecter ce rythme, ils peuvent amener leur enfant à faire ce qu'ils désirent sans lui imposer leur volonté de manière brutale. (172)

Je voudrais rappeler ici les recherches qui ont été faites sur les Trobriandais. Toutes les fois que la mère trobriandaise doit introduire une idée nouvelle chez l'enfant, elle la lui présente de manière ludique et agréable. Par exemple, lorsqu'elle veut sevrer l'enfant, elle lui répète d'une voix douce : "Ceci est du jus d'orange, ceci est bon pour toi, ceci est bon, ceci est bon, ceci est du jus" ; ou encore : "Voici ta tante, elle est très gentille, c'est ta gentille tante, c'est ta tante qui est très gentille, etc." Enfin, lorsque la mère est obligée de s'absenter, elle donne à son enfant lorsqu'elle revient un temps d'attention qui ne remplace pas en quantité le temps d'absence, mais le remplace totalement du point de vue de la qualité. Si les parents et toutes les personnes qui ont à s'occuper d'enfants gardent à l'esprit les principes du psychopéristaltisme, la névrose peut être prévenue d'une manière tout à fait adéquate. Il me semble fondamental que toutes les mères apprennent les rudiments du traitement psychopéristaltique, c'est-à-dire la polarisation, le massage léger sur le crâne, le massage du visage, la manière de tenir l'enfant dans ses bras pour induire l'ouverture de son psychopéristaltisme, etc. (172) Le massage de la distribution d'énergie et le traitement appelé "*self-help*" sont également particulièrement indiqués pour empêcher l'apparition de la névrose.

Je reçois très souvent des "*feed-back*" de mes élèves ou des thérapeutes que j'ai formés et qui appliquent ces massages à leurs enfants. Ceux-ci adorent ça et en demandent toujours davantage. Encore une petite anecdote : il s'agit d'une petite fille de six ans, à Munich, à qui l'on demandait ce qu'elle voulait pour son anniversaire. Elle répondit : "je veux un massage!" Le massage permet de rétablir le contact, ce contact que l'enfant cherche sans cesse. La plupart des parents donnent leur appréciation de manière verbale, mais ce n'est pas ce dont le petit a besoin. **Il a, avant tout, besoin de contact corporel.** Ce contact corporel doit être réalisé de manière très sensible et le massage peut être le médiateur. Il est impossible de faire un massage sans s'approcher de très près d'une personne et c'est cette proximité qui permet l'éclosion de l'amour. D'autre part, j'ai souvent dit tout au long de ce livre que la meilleure thérapie était le massage, aussi bien pour la personne qui est massée que pour celle qui masse. Le massage permet aux parents et aux enfants de se "trouver" lorsqu'ils n'y parviennent pas d'une autre manière. (173)

Conclusion

J'ai éprouvé beaucoup de plaisir à lire et relire ce livre fondateur, vraiment, comme une gourmandise qu'on tourne et retourne dans la bouche. Je me sens aujourd'hui complètement en phase avec l'esprit de la psychologie biodynamique, et je vois combien ma pratique de thérapeute a évolué au fil des années (j'ai commencé ma pratique de thérapeute en 1999, en m'appuyant sur mes formations antérieures notamment en Analyse Transactionnelle, en même temps que je commençai la formation EPBE).

Aujourd'hui, j'intègre très largement la psychologie biodynamique dans ma pratique, et je tiens à remercier particulièrement Clover SOUTHWELL (entre autres !), car c'est d'elle que j'ai reçu "l'autorisation" d'inventer les techniques d'intervention, d'être créative dans ma pratique, et pas seulement de répéter ce que mes maîtres m'avaient montré.

Grâce à ce (long) travail de lecture et de relecture du livre fondateur de la psychologie biodynamique en France, je crois pouvoir dire aujourd'hui que je sais de quoi je parle ! Et de l'avoir fait à la lumière de cinq années de pratique en formation et dans ma pratique professionnelle, me permet de sentir que ces propos s'inscrivent également dans le concret, dans le corps, dans mon corps...

Je voudrais rendre hommage à mes clients, qui, heureusement, n'ont pas souvent conscience des errements qui sont parfois les miens quand je suis avec eux. Et je veux les remercier, car ils me font chaque jour non seulement progresser, mais ils me donnent l'occasion de partager leurs moments de bonheur, leurs moments de circulation libidinale libre. Pour cela, merci.

Ma conviction de thérapeute est celle-ci :

"La thérapie est simplement une manière d'aider l'organisme à s'aider lui-même." (188)

Ce qui me rappelle chaque jour la nécessaire humilité intrinsèque de notre métier.

Et je reprendrai pour conclure un mot de Gerda :

"La meilleure thérapie, c'est d'être thérapeute." (109)

ANNEXE : Récapitulatif des dérivés des trois feuillets embryonnaires.

ECTODERME		MÉSODERME	ENDODERME
neurectoderme	ectoderme superficiel		
Syst. nerv. central Rétine Nerf optique ----- Syst. nerv. périphérique Nerfs moteurs Nerfs sensoriels Nerfs végétatifs ----- Médullo-surrénale Post-Hypophyse	épiderme et ses annexes : cheveux, ongles, glandes sudoripares et sébacées, corpuscules de sensibilité cutanée. ----- épithélium des muqueuses : nez, bouche, anus ----- émail dentaire ----- cristallin, cornée ----- placodes olfactive et auditive (oreille interne) ----- anté-hypophyse	coelome : - séreuses : péritoine, plèvre, péricarde - gonades - cortico-surrénales - organes génitaux ----- Mésoderme intermédiaire : - reins ----- Mésenchyme (somites) : - tissus conjonctifs - cartilage, os - myocarde - muscles squelettiques - tendons, aponévrose - vaisseaux : veines, artères - ganglions lymphatiques - sang, rate	épithélium des glandes exocrines ----- épithéliums intérieurs alimentaires, sauf bouche et anus ----- épithélium respiratoire (trachée, bronches, alvéoles) ----- oreille moyenne, trompe d'Eustache ----- vessie ----- thyroïde, parathyroïde, thymus

Index

- abréaction, 18, 30, 33, 36, 39, 42, 44
 Abréaction, 40
 acception, 41
 adrénaline, 7, 17
 agressivité, 30
 amour, 6, 8, 10, 30, 31, 41, 45, 49, 50
 analité, 28
 anneau de la psychose, 16, 24
 anxiété, 25, 35, 39
 archétypes, 8
 aura, 29, 36, 38, 47, 48
 autorégulation, 22
- bâillement, 36
 bioénergie, 12
- Ça, 5, 6, 26, 28, 39, 41, 45, 46
- canal du Ça, 26, 28, 30, 39
 canal émotionnel, 5, 13
 caprices, 10
 capsulation, 15
 catatonique, 26
 catharsis, 5, 39
 cellulite, 16
 chimiostase, 15
 circulation émotionnelle, 19
 circulation libidinale, 6, 29, 47, 48
 circulation libidinale complète, 8
 clivage, 12, 25, 26
 compassion, 30
 compromis somatique, 14
 compulsif, 26, 28
 contraction, 12
 cuirasse musculaire, 6, 25
 cuirasse tissulaire, 14, 25
 culpabilité, 49
 cycle vasomoteur, 14, 17
- décharge végétative, 17
 défenses, 16, 25, 35
 dépression, 22, 25, 30, 33
 diaphragme, 6, 15, 28
 difformités, 16
 douleurs psychosomatiques, 11
- ectoderme, 24, 39, 43, 44
 ectodermique, 6
 encapsulation, 16, 23, 26, 27, 29
 endoderme, 5, 6, 18, 24, 39, 43, 44
 énergie ascendante, 12
 énergie cosmique, 6, 11, 12, 20, 29, 47
 énergie descendante, 12
 énergie émotionnelle, 6, 13
 énergie instinctuelle, 6, 13, 18
 énergie libidinale, 5, 29
 énergie vitale, 12, 29
- enracinement, 5
 évitement, 24
 expansion, 12
- fixation, 27
 fixation anale, 18
 fixation orale, 18
- hallucinations, 16, 24, 26
 harmonisation, 34
 hébéphrène, 25
 Hypertonie, 16
 hypertoniques, 15
 hypotonie, 16
 hypotoniques, 15
 hystérie, 27
 hystérique, 33
- inconscient, 5, 39, 45, 46
 insécurité, 49
 instinct, 12
- la personnalité primaire, 25
 libido, 11, 12, 25, 47, 48, 49
- massage, 12, 14, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 35, 38, 40, 41, 50
 mésoderme, 6, 24, 39, 43
 mésodermiques, 5
 Moi, 5, 6, 14, 19, 21, 25, 31, 33, 35, 45, 46
 moi-moteur, 6
- névrose, 6, 15, 48, 49
- œdème, 16
 oralité, 26
 orgone, 11
- paranoïaque, 25
 pelvis, 12
 péristaltisme, 8
 personnalité primaire, 10, 42, 48
 personnalité secondaire, 10, 25, 48
 plaisir, 42
 polarisation, 49
 posture, 15
 potentiel créatif, 8
 pression de distension, 23
 pression de transsudation, 16
 principe de fermeture, 20
 provocation, 7
 psychopéristaltisme, 7, 19, 47
 psychose, 15, 37
 psychotique, 33
 pulsation, 12, 26
- radiance, 9, 20
 réflexe de sursaut, 10, 14, 34

réflexe d'étirement, 32, 34
refoulement, 24, 32, 39
régression, 23
respiration, 33
rigide, 26, 28
rigidification, 15
rot, 36

sacrum, 26
sécurité, 5, 7, 33, 39, 43, 46, 47, 49
sexualité, 48

solidification, 16
stase, 12, 20, 26
stress, 34
surmoi, 8, 10, 21, 24, 30, 42, 45
synchronicité, 9, 22
système neurovégétatif, 5, 11
système végétatif, 17

vague océanique, 10, 13
vitalité, 39