

Le travail organique en analyse psycho-organique

Jacqueline Besson

1. Préliminaires

Les recherches actuelles sur le fonctionnement du cerveau ont permis de mieux comprendre comment le travail organique agit dans le déroulement d'une psychothérapie même s'il reste encore beaucoup de zones d'ombre sur ce questionnement. Les psychothérapeutes, qui utilisent le corps dans leurs pratiques, savent déjà depuis quelques décennies que le travail organique provoque de puissantes réactions émotionnelles et neurovégétatives et ils ont bien vu les avancées thérapeutiques qu'il engendre chez leurs patients. Des travaux des sciences cognitives donnent des pistes pour comprendre comment à travers le « cerveau des émotions » (1), on peut avoir accès au ressenti et à la conscience de la vie psychique. Or, les émotions se situant précisément au cœur de la rencontre des élaborations psychiques et des manifestations organiques, elles ont pour l'analyse psycho-organique un intérêt tout particulier.

Mais avant d'aller plus loin, je voudrais tout d'abord rappeler que Anita Pilena a ouvert la voie, il y a deux ans dans le premier colloque letton d'APO à Ruceva. A partir de ses bases de médecin et de psychothérapeute, elle avait précisément montré les liens entre le cerveau limbique et les émotions. Je voudrais parler à sa suite en m'appuyant sur ma connaissance du travail organique que je pratique depuis 30 ans dans le cadre de la psychothérapie et, à partir de mes lectures, sur l'éclairage particulier que les neurosciences ont apporté sur ce thème. Cela donne des pistes intéressantes pour mieux comprendre le rôle spécifique du travail organique (qui active beaucoup les réactions émotionnelles) dans la psychothérapie et particulièrement en analyse psycho-organique.

Je voudrais aussi rappeler que Gerda Boyesen il y a 50 ans maintenant avait trouvé un accès à l'inconscient par le travail organique et tout spécialement le travail sur le versant parasympathique –en s'appuyant sur l'écoute du péristaltisme intestinale-. En cela elle ne faisait que suivre Freud qui médecin avait tout du moins au début de son travail essayé de trouver un substrat organique à la psyché.

Lorsque j'ai commencé dans ma propre psychothérapie, à travailler avec le corps, j'ai tout de suite ressenti la puissance de ce travail. Le travail organique développe une quantité énorme d'énergie, plutôt il permet de contacter une réserve énergétique enfouie dans le corps, il permet de sentir aussi les blocages musculaires qui empêche l'énergie de circuler de manière fluide, qui empêche aussi de sentir l'existence dans le corps. Pour moi c'était prodigieux, il me semblait pour la première fois sentir la vie circuler, le Ça de Freud que j'avais « lu dans les livres », devenait perceptible directement.

2. Historique

Sur le plan théorique à cette époque vers 1974, je n'avais guère que la théorie de W. Reich pour me repérer dans le travail organique, puis celle de A. Lowen et surtout Gerda Boyesen qui avait une manière très spécifique d'utiliser le travail organique même si souvent elle reprenait des exercices de Lowen ou de Reich. Ces dix dernières années de nombreuses contributions importantes ont montré de nouvelles approches théoriques sur différents plans :

Je puiserai dans les travaux de Francisco Varela, Antonio Damasio, Joseph LeDoux, Christophe De-jours et quelques concepts plus anciens sur la biologie du cerveau qui sont devenus des classiques comme James et Cannon. Il y en aurait bien sûr beaucoup d'autres mais nous dépasserions le temps imparti pour cette conférence et probablement aussi mes compétences.

Quelques brefs rappels pour éclairer la question du travail organique :

Wilhelm Reich (1897-1957)

Reich, médecin psychiatre, ardent disciple de Freud, fut chargé, très jeune, par son maître de former les futurs psychanalystes qui se pressaient à Vienne pour rencontrer Freud et ses théories révolutionnaires à l'époque. Mais Reich devint aussi un dissident farouche lorsque Freud a introduit le concept de masochisme primaire (introduction de Thanatos en opposition avec Eros) dans sa théorie. Reich ne pouvait pas accepter cette dualité il voulut rester à la première théorie freudienne celle de l'importance de la sexualité dans la constitution des névroses (donc Eros uniquement). Dans cette optique, après sa séparation avec Freud, Reich a développé une manière de travailler organiquement en sollicitant le corps. Il s'était aperçu que le corps fixait des mécanismes de défenses couches par couches qui se traduisaient par la constitution d'une cuirasse musculaire qui à la fois protégeait d'affects trop forts mais aussi empêchaient de ressentir les sensations et les émotions présentes et passées. La cuirasse musculaire se constituait –selon Reich- essentiellement par les interdits parentaux et surtout sociaux. De ce fait, le corps montrait l'histoire de la personne ou du moins les moments-clés qui ont nécessité une protection.

Reich a mis en place des exercices tels que la « méduse » qui permettaient de contacter l'énergie sexuelle qui est aussi chez lui énergie de vie. Et qui permettaient aussi de retrouver des émotions anciennes. La psychanalyse introspective et historique ne se faisait alors plus seulement par la parole comme chez Freud mais aussi par la sollicitation du corps à travers des exercices organiques bien choisis.

Alexander Lowen (1910- ?)

Disciple de Reich, Alexander Lowen médecin qui s'intéressa au travail corporel très jeune a développé une méthode corporelle personnelle l'analyse bioénergétique, l'important pour lui est de débloquent les stases et contractions musculaires afin de débloquent les émotions. Lorsque tout circule bien, l'être humain est en bonne santé psychique. Théorie un peu simpliste qui implique aussi comme chez Reich le refus d'une dualité fondamentale. L'être humain est fondamentalement bon ; c'est la société qui le pervertit.

Le travail de Lowen va consister à casser les défenses en faisant prendre des positions de stress (cela dit bien ce que cela veut dire que cette expression « position de stress » ! Il faudra donc avoir mal pour travailler sur soi). Le travail sera donc essentiellement au niveau des muscles, il sera souvent mené en force en tenant longtemps la position, en s'exprimant dans le flux (montée d'énergie) et en favorisant énormément l'expression émotionnelle.

Gerda Boyesen (1922-2005)

Gerda Boyesen, psychologue et physiothérapeute, va aussi trouver des méthodes psychothérapeutiques qui mobilisent directement le corps mais elle va le faire avec des fondements théoriques différents. Elle connaissait les travaux des neurobiologistes comme le célèbre Broca (1878) qui avait nommé cette région lobe limbique (du latin limbus : bord), James (1884) et les théories de Cannon (1927) (2) et probablement de Papez (1930). Elle a une place importante pour l'analyse psycho-organique qui est une méthode créée par son fils, Paul Boyesen, qui prolonge mais aussi remanie le travail et la pensée de sa mère. Voyons donc tout d'abord les concepts-clés pour Gerda Boyesen.

Le réflexe de sursaut et le concept d'homéostasie des régulations corporelles lui servent de point de départ. Elle s'appuie vraisemblablement sur les théories de Cannon un physiologiste éminent à cette époque, pour qui les réponses corporelles formant la réaction d'urgence (l'équivalent du réflexe de sursaut) était l'instrument du système nerveux autonome sur le versant sympathique, le flux. Gerda Boyesen va dans cette direction en s'appuyant sur les manifestations neurovégétatives (système nerveux autonome) mais en favorisant, en polarité, le versant parasympathique, c'est-à-dire le déflux pour restaurer les

capacités d'autorégulation du corps et du psychisme qui se sont perdues suite à des traumatismes infantiles principalement.

Cela va différencier complètement sa manière de travailler avec le corps de celle de Lowen même si parfois elle utilise des exercices très semblables. Elle ne va jamais demander de prendre les positions mécaniquement, ni obliger à tenir à tout prix les positions de stress. Bien au contraire, pour elle, cela ne peut que favoriser des mécanismes de défenses plus profonds, voire devenir complètement contre-productifs en provoquant somatisations ou délires. Elle va au contraire s'intéresser au « déflux » au moment où l'énergie redescend, là le travail va aller en profondeur ; l'émotion si elle vient (il ne faut surtout pas la forcer à s'exprimer) va jaillir de la profondeur et va solliciter le canal émotionnel (estomac, intestins...) avec sa gamme de réponses viscérales (parasymphatique et sympathique du système nerveux autonome) : mouvement et bruit du péristaltisme intestinal, battements cardiaques... Elle dira du reste : Freud a découvert l'inconscient psychique, Reich, l'inconscient musculaire et moi l'inconscient viscéral !

Tout son travail s'oriente donc dans le sens de permettre au corps d'aller vers le déflux, car ainsi il se restaure, il s'autorégule et la névrose se « dissout », Gerda disait elle « fond ». Car pour elle, corps et esprit sont liés sans même qu'il ne soit nécessaire de passer par la représentation et la conscience. C'est là le point d'achoppement entre les théories de Gerda Boyesen et celle de Paul Boyesen (son fils) et c'est ce qui amena ce dernier à fonder une méthode différente : l'analyse psycho-organique. En effet, nous estimons en effet que le passage de l'information par le cortex permettant paroles et représentations mentales est aussi nécessaire car ses différents niveaux (le cortex, la zone limbique et celle du tronc cérébral) « dialoguent » entre eux. Nous y reviendrons un peu plus loin.

Notons de suite que le réflexe de sursaut (en cas de danger il se produit une contraction de tous les muscles et la fermeture du péristaltisme intestinal pour se préparer à la fuite ou à l'attaque) est une réponse extrêmement archaïque du corps, il est impossible de ne pas sursauter (clignement des paupières par exemple) si un stress intervient. Selon Michel Heller, on le retrouve chez des animaux tels que le ver de terre (3), il peut certes entraîner des réactions émotionnelles conscientes mais le réflexe de sursaut peut rester localisé dans le tronc cérébral. Son temps de réponse est extrêmement rapide (moins d'une demi seconde selon Ekman, Friesen et Simons (1997) (4) qui ont tiré un coup de pistolet (5) (en l'air !) à côté de gens qu'ils filmaient. Aucun acteur engagé par les expérimentateurs n'a réussi à imiter le réflexe de sursaut aussi rapidement que les personnes filmées qui ne s'attendaient évidemment pas à ce qu'un coup de pistolet soit tiré.

3. La question du lien corps/esprit

Je veux rappeler ici brièvement trois modèles (dont celui de Cannon qui a beaucoup influencé Gerda Boyesen et d'autres thérapeutes holistiques dans les années 70), car mis ensemble ces trois modèles peuvent nous éclairer dans la compréhension des mécanismes dans le cerveau et par là dans la conduite d'une psychothérapie corporelle.

Voici comment je pourrais formuler la première question qui nous intéresse ici.

Y a-t-il entre les réactions corporelles neurovégétatives (inconscientes) et les fonctions corticales (qui peuvent éventuellement être conscientes) une unité fonctionnelle complète ? Cela signifierait que si l'on travaille sur le corps on va modifier en même temps le psychisme sans passer par la conscience et inversement qu'il suffirait de passer par les représentations conscientes pour modifier les frayages dans le cerveau et les mécanismes corporels ? Dans ce cas il suffirait de travailler uniquement sur un des versants, l'autre devant suivre le même chemin. En fait ce serait un peu comme un fichier dessin dans l'ordinateur que l'on modifierait et qui répercuterait exactement les changements dans un autre fichier texte dans lequel on a importé le fichier dessin par exemple.

Ou bien y a-t-il un ou des allers-retours entre les zones concernées qui modifient les informations et entraînent en quelque sorte un dialogue dans leur fonctionnement? Dans ce

cas il n'y a aurait pas de modifications conformes mais dialogues et alors les deux chemins seraient nécessaires pour une psychothérapie en profondeur.

Question subsidiaire : dans ce deuxième cas, peut-on prévoir la conclusion de ce dialogue ou ces interactions entraînent-elles des ouvertures, des nouveautés qui permettent d'espérer un changement ?

Mais voyons d'abord les modèles anciens tirés du livre le LeDoux:

Le modèle de William James (1842-1910) psychologue et philosophe puis médecin et physiologiste. C'est avec lui que commence l'histoire moderne de l'émotion. Son modèle date de 1884 mais il est se rapproche de celui de LeDoux c'est pourquoi j'en parle, celui de Walter Cannon (1871-1945) physiologiste, date de 1927 et celui de Joseph LeDoux (1947-?), neurologue se trouve dans son livre paru en 2005.

Modèle de James

Un stimulus externe, comme la vue d'un ours est perçu avec les aires sensorielles du cortex cérébral. Les réponses, comme se mettre à courir, sont contrôlées par le cortex moteur. Elles produisent des sensations qui retournent au cortex cérébral où elles sont perçues. Cette perception, associée à la réponse émotionnelle est ce qui donne à l'émotion ses qualités propres dans la théorie de James. Pour James les réponses émotionnelles précèdent donc et déterminent les expériences conscientes.

Nous ne sommes pas là dans une réponse simultanée ; c'est le fait de fuir qui permet de sentir que j'ai peur (sentiment). On pourrait rajouter à ce modèle comme aux deux autres que le stimulus émotionnel produit une réponse réflexe (réflexe de sursaut) pour rendre plus complet le modèle mais je le supprime ici pour rendre les choses plus simples.

Modèle de Cannon

Cannon pensait que les stimuli externes traités par le thalamus étaient dirigés vers le cortex cérébral (voie 2b) et vers l'hypothalamus (voie 2a). Ce dernier envoie des messages aux muscles et aux organes dans le corps (voie 3a) ainsi qu'au cortex (voie 3b). L'interaction des messages dans le cortex entre ce qu'est le stimulus (voie 2b) et sa signification émotionnelle (voie 3b) résulte en une expérience consciente de l'émotion (sentiment !). Dans cette théorie, réponses émotionnelles et sentiments se produisent en parallèle.

Dans cette optique, le corps et l'esprit vont bien sûr ensemble, il est donc assez logique que Gerda Boyesen, y ait trouvé un appui à sa théorie, comme beaucoup de psychothérapeutes psychocorporels et les thérapeutes holistiques. Certes il y a constamment des liens entre corps et esprit ; personne ne pourrait le contester aujourd'hui mais il n'y a pas nécessairement simultanéité et il y a souvent des mouvements de rétroaction entre ce qui vient des l'hypothalamus (inconscient/organique profond) et ce qui vient du néocortex (conscient/concept). C'est ce que montre le schéma suivant de LeDoux

Modèle de LeDoux (circuit court et circuit long - voies haute et basse vers l'amygdale)

L'information sur les stimuli externes arrive à l'amygdale (actuellement l'amygdale est considérée comme un lieu crucial pour les émotions) par une voie directe provenant du thalamus (la voie basse) ou par une voie passant par le cortex (la voie haute). La voie basse est plus courte et donc plus rapide que celle arrivant du cortex. Mais comme elle court-circuite le cortex, elle ne peut bénéficier du traitement cortical et ne fournit donc à l'amygdale qu'une représentation grossière du stimulus. C'est une voie rapide et grossière de traitement. La voie directe nous permet de commencer à répondre à des stimuli relativement dangereux avant de savoir pleinement de quoi il s'agit. Cela peut être très utile dans les situations dangereuses. La voie haute permet de regarder plus sereinement la situation : je vais peut-être m'apercevoir que ce que je prenais pour un serpent n'est en fait qu'une corde mais j'ai bien fait de reculer car cela aurait pu être un vrai danger. La voie haute et plus lente mais elle permet d'évaluer grâce à ses liens avec les différentes mémoires d'évaluer la situation consciemment. J'ai donc alors une liberté un peu plus grande pour faire mes choix d'expérience.

Et c'est là que je veux introduire Antonio Damasio (6) (né en 1944), dirige le département de neurologie, neuroscience et psychologie à l'Université de Iowa aux Etats-unis. La question des émotions est particulièrement importante dans la psychothérapie car précisément, elle fait le lien entre ce qui se passe dans le cortex, la conscience, la possibilité de symboliser les affects et l'organique végétatif, hormonal et les réactions comportementales (fuites, agressivités, tremblements...)

Damasio (7) montre que l'émotion est un mécanisme héréditaire précédant tout encodage dans le cerveau et donc toute symbolisation. Il est un système de communication indépendamment du langage puisque les animaux peuvent communiquer sur ce mode. Si un chien montre par sa posture sa soumission à un chien plus fort, le chien le plus fort ne le tue pas.

Face à un signal émotionnellement compétent (SEC), l'organisme déclenche une série de réactions physico-chimiques génétiquement programmées (ensemble d'attitudes corporelles –par exemple agressives – accompagnées de modifications internes (par exemple hormonales) visant à préparer un ensemble d'actions futures : fuite, attaque, parade nuptiale... L'ensemble de ces réactions constitue l'émotion, au sens de Damasio.

Cet état du corps est encarté, c'est-à-dire qu'une image de cet état du corps est encodée dans le cerveau sous forme d'un état spécifique des aires cervicales pertinentes.

Il y a éventuellement perception de cet encodage ; si cela est le cas, cette perception s'appelle le sentiment. Donc l'émotion précède le sentiment.

La conscience est alors une perception de second ordre, c'est-à-dire une perception des idées des affections du corps.

Maintenant nous savons, arrivés ici dans cet exposé, que l'émotion précède le sentiment et qu'il a besoin de se produire pour que le sentiment, que l'expérience vécue puisse être symboliser donc devenir consciente.

Mais à notre question sur les liens entre le corps et l'esprit, nous n'avons pas encore de réponses bien claires. Voyons encore de plus près ce que dit LeDoux.

Pour LeDoux, il existe un système spécialisé dans les émotions qui reçoit des signaux sensoriels et produit des réponses comportementales, végétatives et hormonales. Nous avons ensuite des mémoires-tampons dans le cortex sensoriel qui maintiennent l'information sur les stimuli du moment. Nous avons une fonction exécutive de la mémoire de travail qui garde la trace de ces mémoires-tampons à court terme, récupère l'information de la mémoire à long terme, et interprète les contenus des mémoires-tampons à court terme en fonction des souvenirs à long terme activés. Et finalement nous avons une rétroaction corporelle, une information somatique et viscérale qui retourne au cerveau lorsque se joue la réponse émotionnelle. Quand tous ces systèmes fonctionnent ensemble, une expérience émotionnelle consciente (donc pour nous avec le sentiment) est inévitable. La mémoire de travail et l'activation de l'amygdale (une région-clé du cerveau pour l'organisation d'une

réponse émotionnelle) sont nécessaires pour un accès des sentiments conscients de la représentation de peur notamment.

LeDoux s'en tient à un inconscient neurobiologique à savoir aux synapses et aux molécules. Cela nous pose quelque problème à nous qui travaillons avec des êtres humains car cette manière d'entrevoir les choses permet à LeDoux de dire cela :

« Cette voie directe pourrait être à l'origine de réponses émotionnelles que nous ne comprenons pas, celles qui se produisent probablement chez chacun d'entre nous de temps en temps mais pourraient représenter un mode de fonctionnement prédominant chez les individus atteints de certains troubles émotionnels ».

Or c'est sont précisément ce type de théories qui avait amené bien avant les théories de LeDoux à des pratiques comme la lobotomie. En effet si on coupait la voie basse, les effets indésirables chez les personnes atteintes de réactions émotionnelles pathologiques comme la rage, l'agressivité compulsive etc. on pourrait imaginer enlever le symptôme indésirable... mais à quel prix ! Evidemment ses pratiques nous paraissent barbares et impossibles actuellement mais pourraient peut-être de nos jours être reprises avec des moyens chimiques. La position de Cannon elle au contraire avait ceci d'intéressant que le lien corps/esprit ne pouvait pas être coupés ni mécaniquement ni chimiquement !

Alors pour aller plus loin et faire un choix par rapport à nos deux hypothèses, il faut prendre un peu de la hauteur par rapport aux synapses et neurotransmetteurs. Et c'est là que Varela a été pour moi très fructueux parmi tous les apports des neurosciences de ces vingt dernières années:

Francisco. Varela (8) biologiste mais aussi bouddhiste convaincu, née en 1946 et mort en 200 ? a été quelqu'un d'important pour moi car il fut le premier à me faire comprendre pourquoi et surtout comment le cerveau ne fonctionnait pas comme un ordinateur ! On pensait que le biologique représentait en quelque sorte le soubassement « hard » du cerveau et la cognition ou le système symbolique, le système « soft ». Pour Varela cela ne fonctionne pas comme cela et heureusement pour nous car il faudrait mettre un programme dans le cerveau pour coordonner et hiérarchiser toutes les données qui y entreraient. Pour un informaticien, dit Varela- ce qui compte c'est la structure du programme qu'il utilise ou qu'il crée, il se moque de savoir sur quelle machine il travaille (le hard est nécessaire mais pas intéressant en soi). Le cognitiviste (computationniste), toujours selon Varela, s'intéresse au système symbolique (que produit certes le cerveau) mais le biologique ne l'intéresse pas vraiment non plus. Il ne dénie pas l'intérêt du biologique, il dit que ce n'est pas son domaine. Varela, lui inscrit l'esprit dans le corps, donc donne une place aux processus biologique du cerveau dans l'accès à la conscience. Il appelle sa vision du mode de fonctionnement du cerveau une vision dynamique et non pas computationnelle. Une des conséquences cruciales de l'approche dynamique, qu'on ne trouve pas dans une visée computationniste, c'est qu'on trouve des propriétés émergentes. Il n'y a pas besoin de niveau hiérarchique ou chef d'orchestre pour coordonner les choses, c'est la dynamique même qui va la porter. La cognition ne serait plus dans cette optique une propriété abstraite qui pourrait être reproduite dès lors qu'on aurait trouvé les règles d'agencement et de manipulations des symboles ; mais proviendrait de l'interaction des composants biologiques du cerveau. Cela veut dire aussi qu'il y a un côté aléatoire dans l'émergence d'une situation nouvelle. Cela est important dans une visée où l'on veut croire comme moi que l'être humain a en quelque sorte une liberté –relative bien sûr- de faire des choix. En APO on parle de choix d'expérience. Nous savons bien comment il est difficile de quitter un choix d'expérience pour entrevoir une nouvelle possibilité d'appréhender une situation ; les vieux schémas collent au cerveau !

Varela dit c'est comme si l'ontologie du monde était très féminine, une ontologie de la permissivité, de la possibilité. Cela peut émerger ou cela peut ne pas émerger ! Au milieu de tout cela la vie tire des possibilités, elle bricole en quelque sorte.

Parmi les propriétés émergentes, on trouve bien sûr le langage qui permet une conscience de soi à partir de son expérience de soi (non pas de manière purement abstraite) donc

encore une conscience où le corporel a une place entière (et non pas comme un matériel hard).

Par rapport à notre question de départ il me semble que nous avons avec la position de Varela une opportunité de ne pas cliver le corps et l'esprit puisque ce dernier est inscrit dans le corps mais de ne pas tomber dans le piège d'une uniformité corps/esprit puisque les différentes parties du cerveau dialoguent, parfois se contredisent mais de ce travail arrive une conclusion imprévue.

C'est, pour l'instant du moins, ma position actuelle.

4. Que peut-on tirer de tout cela aujourd'hui pour travailler en analyse psychologique

Comme toujours pour répondre à une question il est important de se décoller quelque peu de son sujet et c'est pourquoi je vais introduire ici Christophe Dejours (9) qui est un psychanalyste freudien qui s'est beaucoup intéressé au corps tout d'abord à travers les somatisations des patients qu'il rencontrait en tant que médecin du travail. C'est un des rares, peut-être le seul psychanalyste, à part Freud, qui s'intéresse à l'aspect biologique du corps. Il a trouvé une fonction du corps qui est un intermédiaire entre le corps biologique et les fonctions symboliques qu'il appelle le corps érotique (le corps érotique est une subversion libidinale d'une fonction purement biologique au départ : par exemple la bouche (en tant que fonction) sert à manger (biologique) mais très vite sert aussi au bébé à prendre du plaisir (corps érotique). Ce corps érotique est mobilisé dans l'agir expressif adressé à autrui. Cet agir expressif ressemble comme une goutte d'eau aux émotions telles que Damasio les définit. Aussi bien sûr pour nous cette théorie est très séduisante puisque nous mettons les émotions au cœur du processus thérapeutique lorsque nous utilisons le travail organique et le plaçons bien entre l'organique profond (le biologique) et le concept (la symbolisation).

Et Dejours bien sûr s'est posé la question de savoir ce que veulent nous dire les somatisations et on sait combien il est difficile de trouver le sens d'une somatisation. Pour ma part je suis très méfiante envers toutes les méthodes qui croient pouvoir dire que telle maladie dans telle partie du corps veut dire quelque chose de précis et univoque. Je crois que Dejours l'est aussi en tout cas il montre qu'il y a des endroits où la symbolisation fait défaut de manière absolue (cela n'est pas du tout quelque chose de refoulé que nous pourrions retrouver grâce à une bonne psychanalyse, c'est beaucoup plus absolu, on est dans l'impensable. Dejours parle d'inconscient amential et le différencie de l'inconscient freudien qui contient le refoulé qui est accessible à la conscience relativement facilement si on peut lever les barrières surmoïques. Et effectivement dans certaines situations il nous a été impossible de penser, je pense aux traumatismes de naissance, aux viols d'enfants ou même d'adultes choqués, d'accidents survenus de manière brusque, d'incestes bien sûr gardés secrets par la famille toute entière et donc littéralement impensables. Le circuit ne serait même pas resté encarté émotionnellement, il y aurait eu blocage avant, un blanc dans la tête. Il ne reste donc que des traces mnésiques dans le corps, même l'hippocampe peut-être endommagé par des stress trop fort (voir plus loin le schéma de LeDoux sur les voies du stress) ! Ce seul constat justifie le travail organique dans une psychothérapie.

D'où je dirai :

- L'importance des émotions pour être ce point-clé entre l'organique profond et le niveau du concept semble bien montrer que le travail organique est fort utile puisqu'il favorise les réactions émotionnelles. Le fait que l'émotion est un ensemble d'attitudes corporelles innées (théorie de Damasio) justifie les pratiques des méthodes psychocorporelles ; on comprend par exemple pourquoi le fait qu'une personne tape sur un coussin déclenche le sentiment de colère et ensuite le rappel de situations associées. Nous avons

fait Yves et moi une expérience avec Paul Ekman au Centre de Paris d'APO dans la fin des années 70. Il nous demandait de prendre une position particulière dans le visage, abaisser les coins de la bouche, ou serrer les dents ou écarquiller les yeux d'une certaine manière et tout à coup nous sentions la tristesse, la colère ou la peur nous envahir. Ces exercices se faisaient très rapidement ce qui fait que nous passions d'un sentiment à un autre à toute vitesse.

- Nous comprenons bien que, les réactions neurovégétatives, les émotions et les sentiments sont corrélés. Mais une émotion particulière n'est pas corrélée avec une réaction physiologique précise. Une augmentation du rythme cardiaque peut dire beaucoup de chose ; il faut donc qu'il y ait une reconnaissance des émotions qui viennent d'autre chose c'est-à-dire du néocortex. Dans ce sens nous aurons évidemment besoin d'aller aussi vers le langage qui permet de nommer les sentiments et les souvenirs qui leur seront liés. Mais il ne faut pas vouloir forcer les liens, il est nécessaire de bien distinguer les plans pour précisément ils puissent réellement dialoguer. Ainsi en passant par le corps nous pouvons trouver des réponses émotionnelles qui étonnent souvent les patients mais aussi les psychothérapeutes. Un psychothérapeute me disait dans le cadre d'une supervision. « J'ai simplement posé ma main sur le ventre de ma cliente, elle s'est mise à trembler, elle a senti le vide, puis la mort en elle, . Pourtant je ne voulais que limiter son débit de parole alors qu'elle parlait d'une difficulté de sa vie quotidienne ». La sensation de la main a fait basculer la cliente dans une faille ontologique on peut dire aussi dans l'encodage dont parle Damasio que les tremblements lui ont permis de sentir le vide puis de prendre conscience que seule son apparence était importante jusqu'à ce jour. Le travail organique apporte ainsi souvent des résultats inattendus à condition qu'il soit laissé un grand espace au client pour trouver son chemin. On fait une proposition organique précise mais attention ce n'est pas au psychothérapeute de nommer les représentations qu'il attend de son client. Souvent ce n'est que l'idéologique du psychothérapeute qui s'exprime. Il faut laisser un caractère ouvert au travail organique que l'on propose. Par exemple j'ai entendu un jour dire qu'un psychothérapeute dans un groupe de thérapie avait proposé le travail suivant sur le bassin : le client est debout, deux personnes le tiennent solidement par les bras et il lui est demandé de bouger vers l'avant avec un son, en même temps il doit regarder une quatrième personne qui se tient à distance de lui mais avec qui il reste en contact visuel. C'est un travail très classique. Mais le psychothérapeute voulant peut-être faire « plus APO » c'est-à-dire mettre du sens, des images, de la représentation a suggéré que les personnes qui le tenaient représentaient son père et sa mère et que le mouvement du bassin amenait le plaisir de faire l'amour avec soi. Bien sûr il y eut beaucoup de blocages dans le groupe, plusieurs personnes ne voulant pas faire l'amour devant leurs parents ! Je peux vous assurer qu'ayant fait faire plusieurs fois ce travail en ne donnant que des indications organiques, les patients ont trouvé des choses très différentes : plaisir et force dans le corps mais parfois aussi colère, parfois aussi rage et peur très archaïques ! Le travail organique n'a pas besoin d'être immédiatement accompagnée d'une représentation mentale si on croit à ce jeu possible entre les différents niveaux du cerveau.

- D'autre part, le fait qu'il y ait deux temps distincts soit d'abord l'encodage de l'état émotionnel du corps et ensuite la perception de cet encodage autorise une mise en relation entre cet encodage et le souvenir des situations corrélées à cette émotion. Il s'ensuit que l'attitude qui suivra pourra être plus ouverte, moins stéréotypée et donc potentiellement plus « intelligente ». Nous ne sommes pas soumis seulement à des mécanismes réflexes mais l'appel aux souvenirs des expériences passées et l'appréciation correcte du présent laissent une place à un choix nouveau et éclairé.

- On comprend aussi pourquoi, à l'époque où la stimulation organique des sentiments était pratiquée intensivement, un certain nombre de personnes entraient dans un cycle sans fin d'abréactions répétitives. La théorie alors en vogue (largement inspirée par W. Reich) voulait que l'on finisse par épuiser une sorte de réservoir émotionnel attaché à la situation correspondante. Or ceci est tout à fait faux : la situation est attachée au sentiment et le sentiment est déclenché par l'émotion laquelle est un système inné et automatique d'attitudes corporelles (accompagnées de modifications de l'état interne du corps). L'émotion

se produira à chaque fois qu'un Signal Emotionnel Compétent apparaît et ne peut donc pas s'épuiser.

- J'ai noté que cela amenait une sorte de dépendance au psychothérapeute (la thérapie ne peut prendre fin puisque à chaque fois la personne retrouve ses émotions et ses situations associées). Je l'ai nommée addiction tant cette dépendance me semblait, parfois, proche des dépendances à la cigarette ou autres drogues! Le psychothérapeute doit savoir stopper cette spirale qui n'amène que des comportements de plus en plus régressifs et mortifères. Un des signaux évidents est une trop grande activité péristaltique des intestins, le bruit n'est plus celui d'une « rivière joyeuse » mais celui d'une « bouteille à moitié pleine que l'on agite doucement ».
- En s'aidant encore d'un schéma de LeDoux sur les voies du stress, on comprendra aussi pour-quoi il est si important de travailler organiquement sur le déflux. On voit là qu'un massage par exemple permet à une personne de diminuer son stress initial par un jeu hormonal compliqué. Il va arriver une information différente au cerveau permettant de modifier un choix d'expérience parce que le stress n'obligera pas à une réponse émotionnelle immédiate et que l'on regrettera peut-être.

Les voies du stress selon LeDoux

Les stimuli associés au danger stimulent l'amygdale. Suite à son action sur le noyau paraventriculaire de l'hypothalamus (NPV), la corticolibérine (CRF) est envoyée vers l'hypophyse ce qui déclenche l'ACTH (hormone adrénocorticotrope) dans le sang. Cette dernière agit alors sur les cortico-surrénales et stimule la libération d'hormones stéroïdes (hormone de stress) dans le sang. Celles-ci circulent librement jusqu'au cerveau où elles se lient aux récepteurs spécialisés sur les neurones, notamment ceux de l'hippocampe et de l'amygdale. Par leur action sur l'hippocampe les hormones inhibent de nouvelles libérations de CRF par le NPV. Mais tant que le stimulus émotionnel reste pré-sent, l'amygdale pousse le NPV à libérer du CRF. L'équilibre entre les signaux excitateurs (+) de l'amygdale et inhibiteurs (-) de l'hippocampe sur le NPV déterminera combien de CRF, d'ACTH et finalement de CORT (hormones de stress) seront libérés.

Quand les gens ou les animaux sont soumis à une situation stressante, les surrénales sécrètent une hormone stéroïde dans le sang. Les stéroïdes libérés par les glandes surrénales jouent un rôle important dans l'organisme pour aider l'organisme à mobiliser ses forces de riposte face aux dangers. L'amygdale joue un rôle-clé dans la régulation de la libération de l'hormone stéroïde. Quand l'amygdale détecte un danger elle envoie des messages à l'hypothalamus qui transmet ces messages à l'hypophyse, ce qui se traduit par la libération d'hormone dans la circulation sanguine (ACTH). Celle-ci gagne les surrénales où elle provoque la libération dans le sang de l'hormone stéroïde qui atteint différentes cibles dans l'organisme dont le cerveau où elle se lie à des récepteurs comme l'hippocampe, l'amygdale et le cortex préfrontal. On appelle cette hormone, l'hormone de stress ! Mais ce n'est pas fini . L'hippocampe régule la libération d'hormone de stress dans le sens de la diminuer, il envoie des messages à l'hypothalamus pour lui dire qu'il doit informer l'hypophyse et les surrénales de réduire la libération d'hormone de stress. Donc en fait en cas de stress l'amygdale dit : « Libérez l'hormone de stress » et l'hippocampe dit : « Réduisez cette libération ».

Car si le stress perdure, l'hippocampe va donner des signes de faiblesse pour réguler la libération des hormones de stress et de son fonctionnement. Le résultat c'est que les réponses ne sont plus du tout adaptées : par exemple, le rat n'arrive plus à se rappeler l'endroit où il est en sécurité dans les expériences de stress qu'il subit, de même la mémoire de l'homme est aussi perturbée. Donc dit LeDoux il y a corrélation entre difficultés de mémoire et trop de stress (certains vétérans de la guerre au Viet-nam ont un hippocampe atrophié ! Cela nous donne une indication importante pour le travail organique car nous savons que si nous sollicitons trop le flux, nous allons encourager la libération d'hormones

de stress et donc risquer de bloquer la (les) mémoire(s) ; donc diminuer les chances de trouver des réponses adaptées lors d'un stress que le vie envoie inévitablement. Inversement en utilisant par exemple un massage, nous allons aider la réduction de l'hormone de stress et donc aider la personne à avoir un niveau de stress bas qui lui permette des réponses ajustées aux situations. On comprend aussi pourquoi lorsqu'une personne est sous-tensions fortes, il faut passer par une abréaction émotionnelle forte avant d'essayer de lui faire trouver le déflux par un massage. Car même très bon, l'action du massage sera contrecarrée par l'amygdale qui ressentira encore le danger.

- Cela montre donc qu'il n'est pas bon de travailler en forçant le corps à retrouver mécaniquement (donc sur le mode du flux, sur le versant sympathique) les émotions encodées et non accessibles à la conscience. Plusieurs personnes qui ont pratiqué les méthodes de Lowen ou de Navarro (autre psychothérapeute néoreichien) ont eu quelques problèmes importants, soit sur le versant de la somatisation, soit sur celle de la psychose lorsqu'elles n'ont pas pu trouver une relaxation organique et psychique. Outre le schéma de LeDoux, la théorisation de ce que j'ai vu maintes et maintes fois m'a été donnée par Christophe Dejourns et son concept d'inconscient amental. Il ne sert à rien de forcer le corps à se souvenir d'un choc impensable tant qu'une symbolisation ne peut se faire et certaines personnes, surtout les personnalités limites (dont les sentiments sont barrés) sont incapables de symboliser notamment au début de leur thérapie. Il faut donc prendre le temps, mettre un contexte symbolique, parfois historique, un contexte ternaire pour les aider à trouver une parole. Il y a des trous qui sont liés à un événements très individuel mais d'autres sont collectifs (en France par exemple la guerre d'Algérie, ici en Lettonie vous avez une histoire assez chargée pour qu'il y ait sûrement des endroits impensables). Le psychothérapeute peut aider à trouver les mots s'il n'est pas trop pris lui-même dans la problématique de son client. Une de mes clientes ayant subi un viol collectif par des « camarades de classe » avait pu retrouver ce souvenir grâce à une émission de télévision où on parlait des adolescents et des tournantes.

5. Conclusion

Je n'en ferai pas vraiment une car je crois avoir surtout ouvert des pistes de réflexion, probablement trop. Je serai très heureuse de vous entendre maintenant parler de vos expériences, de vos réflexions et questions sur votre pratique du travail organique dans la psychothérapie.

Notes

1. Je reprends le terme de Joseph LeDoux qui intitule son livre *Le cerveau des émotions*, paru en 2005 aux Editions Odile Jacob.
2. Michel C. Heller, dans une présentation faite à Oslo en 2005 au Collège universitaire (HiO) : *The Golden Age of Body Psychotherapy in Oslo*, rappelle l'importance de Cannon à l'époque où Gerda Boyesen mettait en place sa méthode psychothérapeutique dans les années 1950. Site de Michel Heller : www.aqualide.com
3. Toujours Michel C.Heller dans une conférence donnée en 2004 à l'université de Lausanne Les différentes peurs distinguées en psychoneurologie et les dimensions thérapeutiques qui leur correspondent.
4. Ekman Paul, Friesen Wallace V. et Simons, Ronald C. (1997) : *Is the Startle Reflex Reaction an Emotion ? in What the face reveals*. Oxford University Press.
5. Je tire cette information de la même conférence déjà citée.
6. A. Damasio, *Spinoza avait raison* Odile Jacob 2003
7. Je reprends ici très partiellement la présentation qu'en a faite Yves Brault dans un séminaire sur les États-Limites qu'il a donné à Toulouse pendant l'année 2006-7.
8. F. Varela, *L'inscription corporelle de l'esprit*, Seuil, 1993
9. Christophe Dejourns, *Le corps d'abord*, Petite collection Payot 2003