

e-Journal Philosophie der Psychologie	L'INCONSCIENT CORPOREL von WALID H. SARKIS
--	---

"Le Moi est avant tout une entité corporelle"

Freud, Le Moi et le ça

On pourrait presque affirmer que le corps comme lieu d'expression des manifestations psychiques n'a commencé à retrouver sa place dans le processus thérapeutique que dans les années 1960 grâce, d'une part, à la découverte ou à la redécouverte des écrits de Reich, Marcuse et autres, ainsi qu'à la "révolution sexuelle" qui leur doit en partie son idéologie et qui a éclaté un peu partout dans le monde au cours de ces mêmes années.

Il devenait dès lors tout à fait admissible, sinon justifié et impératif, d'édifier les assises de nouvelles thérapies "psychocorporelles", réhabilitant de ce fait ce *corps*, "théâtre du Je" selon l'expression de Joyce Mac Dougall, que maints courants psychothérapeutiques avaient banni du champ de la cure.

Ces thérapies psychocorporelles se donnaient pour objectif la recherche d'une détente musculaire et d'une restructuration de l'image du corps, phénomènes intimement liés aux émotions et pensées du patient et ce, à travers toute une panoplie d'approches psychologiques et de pratiques thérapeutiques et pédagogiques qui font presque toutes une place importante à l'approche corporelle et mettent l'accent sur l'expression émotionnelle et la communication non verbale.

I- Wilhelm Reich: Profil d'un Précurseur

Médecin psychiatre et psychanalyste américain d'origine autrichienne, Wilhelm Reich (1897-1957) entame des études de droit, puis s'oriente vers la médecine. Il s'enthousiasme pour les idées de Freud et s'intéresse également aux idées philosophiques de Bergson dont la conception d'un élan vital et d'une énergie créatrice le passionnent.

Influencé par les conceptions freudiennes qui font prôner l'aspect sexuel des névroses, il publie *La Fonction de l'orgasme* en 1927, un classique de la psychanalyse *hétérodoxe*, où il place l'orgasme, summum de l'excitation génitale, au cœur de sa doctrine et de sa thérapeutique. Tout mauvais fonctionnement de l'orgasme, énergie régulatrice des fonctions affectives et nerveuses, détruirait l'équilibre biologique et conduirait à de nombreux troubles psychiques et somatiques. Ainsi affirme-t-il le fait que les névroses prennent leur source dans une *impuissance orgastique* liée à une incapacité d'accomplissement total de l'acte sexuel.

En 1930, Reich part pour Berlin et fonde la SEXPOL, association pour une politique sexuelle prolétarienne. Il s'éloigne de plus en plus de l'*orthodoxie* freudienne, réfute l'universalité du complexe d'Œdipe ainsi que les théories freudiennes sur l'agressivité, et rejette la pulsion de mort en tant que négation de la sexualité. Il publie en 1932 *L'irruption de la morale sexuelle* et critique l'organisation de la famille patriarcale et monogamique comme incarnation de la morale bourgeoise répressive, responsable de la misère sexuelle et sociale.

En 1933, Reich publie *L'analyse caractérielle*, où il expose le concept de *cuirasse caractérielle*. Ainsi affirme-t-il que

le caractère est une modification chronique du Moi à laquelle on pourrait donner le nom d'induration. C'est elle qui est responsable de la chronicité des réactions caractérologiques d'une

personne. Elle vise à protéger le Moi contre les dangers externes et internes qui l'assaillent. En tant que mécanisme de protection permanent, il mérite parfaitement le nom de cuirasse.

Le caractère est donc à la fois une structure et un mécanisme de défense au moyen duquel la personne arrive à survivre. Autrement dit, il peut être positif et adaptatif ou négatif et morbide, voire biopathique, générateur de maladies. Reich constate de même qu'à cette cuirasse caractérielle correspond une autre, musculaire et somatique: une émotion refoulée s'exprimant dans le corps sous la forme d'une rigidification musculaire. Pour Reich, en effet, *la rigidité physique représente, en réalité, la part essentielle du processus de refoulement.*

Notons toutefois que Reich avait identifié 7 anneaux de tension, à savoir l'oculaire, le buccal, le cervical, le thoracique, le diaphragmatique, l'abdominal et le pelvien qui peuvent être le siège d'une stase énergétique. Pour illustrer, on pourrait dire que nous réagissons tous aux variations de notre environnement par des mises sous tension de nos tissus musculaires, conjonctifs, organiques... Quand une personne a peur, elle peut serrer les dents, avoir le souffle coupé, rentrer la tête dans les épaules, avaler son ventre resserrant ainsi l'anneau cervical, diaphragmatique et abdominal... Si tout s'arrange, un relâchement des tensions s'effectue grâce à une mobilisation énergétique, c'est-à-dire que le phénomène de charge musculaire cède la place au phénomène de décharge qui prend la relève, réinstallant ainsi l'homéostasie et la détente. Si toutefois la pression ou le trauma est trop fort, voire répétitif, dépassant de ce fait les capacités d'adaptation de l'individu, la mobilisation musculaire devient chronique et permanente. De ce fait, même quand des années plus tard tout contrainte et danger auraient disparu, la contraction est toujours là, inscrite dans le système végétatif avec les émotions associées qui ont été figées.

De 1935 à 1957, d'abord en Europe, puis aux États-Unis, Reich s'intéresse de plus en plus à l'énergie sous toutes ses formes et dans toutes ses manifestations. Considérant qu'un conflit infantile non résolu, s'organise dans le corps sous forme de tensions et de raideurs musculaires qui appauvrissent la vie sexuelle et émotionnelle, empêchant ainsi l'épanouissement de l'être humain, il crée une méthode thérapeutique nouvelle, la *végétothérapie* (connue aussi sous l'appellation d'*orgonothérapie*, mot construit sur la racine grecque *orgân*, bouilloner d'ardeur, et d'où il fait dériver les mots *orgasme*, *orgastique*, *orgonomique*...), qui vise à dissoudre la cuirasse en rétablissant la motilité profonde de l'énergie, figée dans le corps à un moment donné de l'histoire personnelle.

Avec Reich, la personne parvient à *simplifier* son comportement qui devient plus spontané. Elle peut alors, après avoir réussi à défaire ses fixations infantiles, approcher davantage son désir et, idéalement, atteindre une auto-régulation adéquate. En d'autres termes, la personne n'a plus besoin d'un contrôle extérieur et en vient à gérer elle-même sa dynamique. Il s'agit de dépasser la régulation morale qui scotomise l'énergie vitale et empêche l'être humain d'accéder au plaisir de la vie, c'est-à-dire à la jouissance pleine et actuelle de l'existence. Reich écrit, au sujet de ce dépassement:

Maintenant que l'aptitude à la satisfaction devient égale à l'intensité des pulsions, la régulation morale devient inutile, l'ancien mécanisme de maîtrise de soi n'est plus nécessaire. C'est que l'énergie s'est retirée des pulsions antisociales, et il ne reste plus grand-chose qui doive être contrôlé.

De par sa formation, Reich s'intéresse au cancer, maladie qu'il considère de nature biopathique et qu'il met en relation avec une insuffisance d'oxygénation des tissus, un blocage émotionnel et une désintégration des cellules due à une stase de l'énergie orgastique. Il publiera ses recherches sur ce sujet en 1948 dans *La biopathie du cancer*.

II- Le Corps: La Redécouverte d'un Langage

Au cours des années 1950-1960, et en suivant la perspective reichienne de la pathologie, des thérapies psychocorporelles, telles *l'analyse bioénergétique* d'Alexander Lowen, la *psychologie biodynamique* de Gerda Boyesen, *l'eutonie* de Gerda Alexander ou la *somatanalyse* de Richard Meyer, se sont attachées à reconsidérer la personne comme une "unité psychosomatique". En effet, tous les humains vivent le conflit, le manque d'affection, l'incompréhension, la manipulation et autres situations difficiles inhérentes aux relations interpersonnelles. Soumis à ces expériences douloureuses et pénibles, l'enfant tente alors de s'en protéger par le recours à des mécanismes psychologiques (déli...) ou physiologiques (contraction des muscles limitant la mobilité des articulations...). Quand les contractions sont fréquemment répétées, un réflexe programmé s'installe et se développe. Celles-ci deviennent chroniques et s'inscrivent profondément dans l'attitude du corps, forgeant ainsi une armure caractérielle.

À l'instar de Reich, le thérapeute psychocorporel attache donc une grande importance aux expressions corporelles – regard, respiration, posture, comportement, ton de la voix, rythme des pas – qui lui révèlent la structure du système de défense de la personne et le type de lutte existentielle qu'elle mène. En effet, l'observation attentive de ces éléments apporte de précieux indices sur les résistances lesquelles, pour la plupart inconscientes, demeurent toujours inscrites dans le corps.

Reich, comme nous l'avons déjà évoqué, avait identifié une organisation particulière du corps destinée à remplir des fonctions psychologiques bien déterminées. C'est ce qu'il a baptisé *la cuirasse*, qui est à la fois caractérielle et musculaire (le caractère se structure pour protéger l'organisation et l'homéostasie, même critique, de l'individu). Au niveau du corps, il y a sept anneaux qui vont des yeux jusqu'au bassin qui peuvent faire l'objet de contractions diverses, lesquelles peuvent induire à leur tour des maux chroniques très variés. C'est sur ces anneaux que doit s'exercer le travail du thérapeute afin de dissoudre la cuirasse sans pour autant la briser car elle a son histoire et ses raisons d'être.

Le travail corporel que ce dernier se doit d'entreprendre consiste, non pas à explorer l'inconscient, mais plutôt à éliminer les résistances, les cuirasses névrotiques, en les touchant là où elles se sont inscrites, à savoir dans le corps, et ceci en aidant le patient à tourner son attention sur ses propres sensations. Ensuite, et à l'aide notamment d'exercices respiratoires, de postures, de mouvements ainsi que de pressions manuelles, le thérapeute favorise la prise de conscience chez son patient de ses vieilles tensions musculaires devenues chroniques. Cette analyse psychocorporelle permettra ainsi de restaurer l'équilibre qui va dans le sens d'une libération progressive de l'énergie statique de manière à ce qu'elle soit à nouveau réintégrée. Des yeux au cou, au diaphragme et enfin au bassin, nous pourrions enfin retrouver le fonctionnalisme fondamental du corps.

L'objectif de ces thérapies est d'identifier les défenses que, enfant, le patient a construites pour faire face à des situations difficiles, puis de s'attacher à les assouplir et à les réaménager. En adoptant des positions qui engendrent de fortes tensions ou à travers des exercices parfois vigoureux qui peuvent provoquer cris, larmes et colère, le thérapeute crée les conditions propices à d'intenses libérations émotionnelles de la part du patient. Il s'agit, du même coup, de récupérer

toute l'énergie de ce dernier qui, jusque là, était en quelque sorte occupée à cacher et à retenir ses émotions.

Dans cette perspective, l'énergie, telle que la conçoit Reich, n'est pas une notion abstraite ou symbolique. C'est une pulsation spontanée de la Vie: le mouvement de charge et de décharge en sont la manifestation, la rigidité et les tensions chroniques le signe de son rétrécissement. Ainsi, la quantité d'énergie dont dispose une personne et la façon dont elle la gère, déterminent son comportement face aux situations de l'existence.

Quant à la portion verbale, elle découle des racines psychanalytiques de l'approche (de Freud à Reich...). Le praticien y fait un travail d'analyse pour aider la personne à relier ses mots à ses expressions corporelles et à son histoire intime. L'objectif est d'aider le patient à vivre avec ses émotions, considérées comme *les mouvements spontanés de l'organisme*.

III- L'Héritage Reichien

Après Reich, et dès 1948, un groupe de médecins formés par le maître à ses techniques thérapeutiques crée l'*American Association for Medical Orgonomy* afin de se défendre des attaques de diverses associations médicales et psychiatriques. Plus tard, Baker fondera l'*American College of Orgonomy* qu'il dirigera jusqu'à sa mort et qui aujourd'hui encore assure la formation de médecins et de thérapeutes. Divers collaborateurs de Reich, tel Myron Sharaf, continueront de pratiquer et d'enseigner l'orgonomie. En Europe, Ola Raknes, collaborateur proche et ami fidèle de Reich, continuera de pratiquer la végétothérapie et participera à la formation de nombreux thérapeutes, parmi lesquels Gerda Boyesen, David Boadella et Federico Navarro, qui à leur tour formeront de nouvelles générations.

Aujourd'hui, l'héritage thérapeutique reichien se divise en deux courants principaux:

1) *La bioénergie d'Alexander Lowen*. Ancien patient et disciple de Reich, Lowen propose de nombreux exercices visant à favoriser les décharges émotionnelles et les revécus émotionnels en vue de modifier le potentiel énergétique des patients par un travail de catharsis, de détente musculaire, d'amplifications respiratoires et d'analyse verbale des sensations corporelles et affectives.

En travaillant sur la respiration, la structure caractérielle et la lecture du corps du sujet, cette thérapie cherche à réaliser l'intégration saine du soma et de la psyché. Il ne s'agit pas seulement d'amoindrir les tensions mais d'aller plutôt les chercher et les rendre accessibles en vue de traiter le conflit dont elles ne représenteraient que la face accessible.

L'analyse bioénergétique se définit donc comme une approche des profondeurs. Elle ne vise pas simplement à faire disparaître des symptômes, mais à aider une personne à apprivoiser et à réaménager la structure de sa personnalité. Ce qui nécessite généralement un travail de plusieurs années.

Cette thérapie (l'analyse bioénergétique) a originellement été mise au point pour soigner des personnes souffrant de problèmes de névrose (dépression, anxiété...), de troubles de la personnalité (comme le narcissisme) et de problèmes d'ordre relationnel; c'est du reste ce qui a amené certains praticiens à accepter de travailler sur le court terme avec des problématiques ponctuelles (ménage, travail, société...).

Du fait de sa composante corporelle, l'analyse bioénergétique était également appropriée pour le traitement de maladies de nature psychosomatique (cancer, impuissance, ulcère...).

Les personnes en bonne santé pouvaient d'ailleurs y trouver un moyen de traverser une crise existentielle, d'approfondir leur vie affective et de libérer leur potentiel de joie et de créativité.

2) Le deuxième courant est cependant plus difficile à cerner vu qu'il regroupe les apports personnels de différents continuateurs qui ont souvent donné des appellations nouvelles à leurs pratiques, sans même toujours reconnaître ce qu'ils devaient à Reich. C'est par exemple le cas de:

a- *La Thérapie Primale de Janov*, axée sur le revécu de sentiments anciens refoulés et qui se réalise à travers le *cri primal*.

Janov, quoique niant l'évidence des influences qu'il a subi, s'inscrit dans le courant reichien. Il prive l'organisme de son patient de toutes les compensations et fausses assurances pour l'obliger à extérioriser les tensions psychiques les plus anciennes et les plus fondamentales, espérant ainsi les traiter définitivement.

b- *La Gestalt-thérapie*, développée par Fritz Perls qui entama une psychanalyse avec Reich, est une thérapie axée sur le développement personnel global de la personne, sous-tendue par l'idée de réunification entre les cerveaux gauche et droit. La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience actuelle globale et tente de combiner la psychanalyse, les thérapies psychocorporelles d'inspiration reichienne, le psychodrame, le rêve-éveillé, les approches phénoménologiques et les philosophies orientales. Cette thérapie qui se veut plus une philosophie holistique, permet une implication contrôlée du thérapeute et met l'accent sur l'importance du travail en situation de groupe.

c) *Le Courant Californien* qui emploie non seulement la méthode freudienne de l'association libre des idées, mais aussi des techniques corporelles (massages, pressions, mouvements, postures, respirations, réflexes neuro-végétatifs, etc.) destinées à amener l'expression de contenus inaccessibles aux méthodes purement verbales.

d) *L'Intégration Structurale* d'Ida Rolf, méthode connue sous le nom de *Rolfing*, consiste en un massage en profondeur, visant à remodeler la structure dynamique, l'équilibre et l'harmonie du corps, travail pouvant s'accompagner d'une libération de certaines tensions émotionnelles.

Jack Painter, disciple de Rolf et d'orientation plus reichienne, proposa une variante de la méthode qui se focalise plus sur l'expression émotionnelle et la libération des tensions de la cuirasse musculaire: *l'Intégration Posturale*.

On retiendra en fin de compte que Wilhelm Reich, disciple du fondateur de la psychanalyse, compte parmi les plus célèbres continuateurs de ce dernier. Il a développé la pensée du maître et donné à la psychanalyse une nouvelle dimension: le corps.

Il a d'abord conçu son approche pour soigner des cas de troubles psychiatriques sévères.

Il fut le premier, dans les années 1930, à introduire le concept de *l'inconscient corporel* et à tenter d'identifier les traces physiques des douleurs psychiques.

Les contractions musculaires engendrées par nos émotions mènent, disait-il, à la formation d'une *armure caractérielle* qui a pour but de nous préserver de la souffrance, mais qui a aussi comme conséquence d'inhiber la libre circulation de l'énergie. C'est dans cet esprit qu'il écrira aux "paralysés affectifs":

Tu ne sais que ramasser et prendre, tu ne sais ni céder, ni donner, car l'attitude fondamentale de ton corps est celle de la retenue, du refus et du dépit; tu es saisi de panique quand tu sens le mouvement originel de l'Amour et du Don de soi.

Alors que les psychothérapies traditionnelles se contentent d'échanges verbaux, on admet généralement que c'est grâce aux développements apportés par Reich, que le concept d'énergie a pris une place prépondérante dans la compréhension de l'être humain. Ses travaux ont été à l'origine de toutes les démarches analytiques intégrant la dimension corporelle. Le corps dévoile en effet l'histoire psychologique de la personne, et le rôle du thérapeute consiste à l'observer et à le lire pour mieux interpréter les messages transmis par les attitudes, les postures, la gestuelle, les tensions ou les blocages, afin d'aider la personne à prendre conscience d'elle-même à travers la perception de son corps.

Bibliographie Sélective

- BOYSEN G., *Entre psyché et soma*, Paris, Payot, 1985.
- CHEMOUNI J., *Psychosomatique de l'enfant et de l'adulte*, Paris, Nathan, 2000.
- DADOUN R., *Cent fleurs pour Wilhelm Reich*, Paris, Payot, 1975.
- DE MARCHI L., *Wilhelm Reich: Biographie d'une idée*, Paris, Fayard, 1973.
- DOUCET C., *La Psychosomatique*, Paris, Armand Colin, 2000.
- FREUD S., "Le moi et le ça", in *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1979.
- GUELFY J. D. et al., *Psychiatrie*, Paris, PUF, 1987.
- GAUTHIER U., "La nouvelle médecine corps et âme" in *Le Nouvel Observateur*, n° 2024, Paris, 2003.
- LOWEN A., *La pratique de la bioénergie*, Paris, Dangles, 1993.
- REICH W., *L'analyse caractérielle*, Paris, Payot, 1971.
- REICH W., *L'irruption de la morale sexuelle*, Paris, Payot, 1999.
- REICH W., *La biopathie du cancer*, Paris, Payot, 1975.
- REICH W., *La fonction de l'orgasme*, Paris, L'Arche, 1967.
- REICH W., *La psychologie de masse du fascisme*, Paris, Payot, 1972.
- REICH W., *La révolution sexuelle*, Paris, Union Générale d'Éditions, "10/18", 1968.
- REICH W., *Reich parle de Freud*, Paris, Payot, 1998.

*