

ANALYSE ET THERAPIE BIOENERGETIQUES

La thérapie bioénergétique est une méthode psycho-corporelle qui associe des interventions directes sur le corps (techniques de pression, étirements, mouvements répétitifs, positions, respiration profonde, etc.) à la communication verbale et non-verbale.

Elle peut être utilisée de différentes manières:

- 1) Sur le plan symptomatique pour des troubles d'origine tensionnelle (céphalées, syndrome myofasciaux, myalgies diverses, tics, fatigue chronique, etc.).
- 2) En tant que thérapie de soutien, particulièrement en cas de dépression réactionnelle, de situations de crise, etc.
- 3) Comme psychothérapie brève, limitée dans le temps, par exemple lors d'attaques de panique, de crises existentielles, de THADA chez l'enfant.

L'analyse bioénergétique est une méthode psychanalytique dans laquelle le corps est impliqué symboliquement, mais aussi concrètement, y compris avec ses aspects énergétiques (pulsionnels, économiques).

Elle a été développée par le psychiatre américain A. Lowen, sur la base des travaux de Wilhelm Reich, élève de Freud, qui fut à l'origine de la notion d'inconscient somatique: les divers vécus s'inscrivent très tôt dans le corps au cours de l'enfance, avec le développement progressif de ce qu'il appela la „cuirasse musculaire", c'est-à-dire les attitudes corporelles, la posture, les tensions fascio-musculaires par lesquelles les sentiments et les émotions sont „contenus" ou „retenus" pour se protéger contre des dangers supposés ou réels.

A travers ce travail sur le corps, on assiste à un « revécu » des expériences et situations traumatisantes précoces. L'intégration dans la thérapie des interventions corporelles et de la perlaboration analytique rend possible l'accès à des structures psychiques très profondes et archaïques, y compris pré-verbales.

Lowen a par ailleurs décrit une typologie caractérielle qui permet de formuler un diagnostic et de mieux orienter le traitement dès le début.

Indications, contre-indications, non-indications:

Les indications peuvent varier selon l'intérêt, les compétences et l'expérience des praticiens formés en analyse bioénergétique : par exemple, les psychiatres s'occuperont souvent plus volontiers de patients psychotiques, les médecins de malades psychosomatiques ou fonctionnels, les psychologues de personnes de structure névrotique ou d'organisation-limite.

Il peut exister des contre-indications relatives: une hypertension artérielle importante, une ostéoporose ou une néphropathie avancée, etc. C'est pourquoi, dans ces cas, un examen médical préalable est recommandé.

La question d'une non-indication peut se poser lorsqu'une autre approche serait plus judicieuse, par exemple une thérapie systémique, sexologique, cognitivo-comportementale, voire médicamenteuse.

Informations concernant la formation et les praticiens certifiés en Suisse romande :

SSATB (Société Suisse d'Analyse et Thérapie Bioénergétique)

www.sgbat.ch

Secrétariat :

Mme Anita Tan
Steinackerstrasse 10
8902 Urdorf
Tel. 043 455 91 53
fax 043 455 91 54

sekretariat@sgbat.ch

Supervision: Individuelle à disposition
Groupes d'étude de cas de type Balint.

Formation continue: à organiser ultérieurement .

Remboursement par les C.M.: Pour les psychiatres: tarif psychiatrie.
Pour les médecins: tarif psychothérapie (la SSATB est reconnue par la Charte des Psychothérapies).