

Les thérapies Psycho-Corporelles

du Dr Lucien GAMBIA

dans le cadre du Certificat de formation complémentaire en Médecine Psychosomatique et Psychosociale (UNIL/HUGE) - 2004

Des processus simples pour des êtres complexes

L'être humain prend " subjectivement " conscience de soi dans son environnement grâce à ses sens. Ses neurones établissent entre eux un réseau réticulé de connections qui permettent de stocker de façon extrêmement détaillée les informations liées au vécu quotidien. Toutes ces perceptions sont enregistrées dans des structures à complexité croissante, sur base de logique intégrative, pour finalement permettre à l'individu, au stade ultime de cette synthèse mnémonique, de percevoir sa vie selon 3 modes : en vécus corporels (sens, posture, biologie ...), cognitifs (compréhension, intellectualisation, prévision ...) et émotionnels.

L'émotion semble jouer le rôle d'indicateur de la qualité des vécus, distinguant ceux qui sont " adéquats pour soi " (vers un développement optimal de soi) qui génèrent des sentiments favorables, de ceux qui ne le sont pas et qui sont associés à des sentiments défavorables, avec toutes les nuances possibles ; ce processus caractérise le stade préverbal, qui va rester présent durant toute la vie, comme première étape de toute expérience de vie.

Ce triple enregistrement s'effectue donc de façon continue, et intéresse la totalité du cerveau qui peut être assimilé à un formidable ordinateur capable d'intégrer les nouvelles informations tout en les comparant à celles déjà inscrites dans la mémoire du sujet ; c'est cette référence qui constitue l'expérience et c'est elle qui mènera la personne à entreprendre telle ou telle action, consécutivement.

Dès lors, il est possible de postuler que tout individu a " en conscience " la totalité de son existence, même s'il n'a présent " à son conscient " qu'une partie de celle-ci.

A noter l'omniprésence du corps comme support de notre subjectivité, que ce soit dans les mécanismes de perception par les organes sensoriels ou dans les processus de mémorisation inter neuronaux, jusqu'aux actions effectives avec les adaptations biologiques, corporelles et comportementales ; il est donc logique que l'homme ait cherché à entrer en connaissance de sa mémoire existentielle et à prendre conscience de soi dans sa globalité par le biais même de l'objet de sa concrétisation : le corps.

Du symptôme " apparent " au " bio-phénomène " .

A chaque fois qu'un individu se voit confronté à une situation non " adéquate pour soi ", il vit une déstabilisation, une détresse (" dys-stress ") à laquelle il se devrait (dans le meilleur des scénarios) de répondre par une " saine agressivité " qui lui permette de ramener la situation à " quelque chose " d'acceptable ; comme il se doit, la totalité de l'événement s'enregistre dans les 3 dimensions de sa mémoire : le somatique, le cognitif et l'émotionnel. Lorsqu'il doit affronter des événements qui sont de même tonalité que

d'anciens vécus déséquilibrants, il réactive, à chaque fois dans ses 3 dimensions mnémoniques, ses anciennes dérégulations auxquelles s'ajoute l'expérience délétère du nouvel événement.

Durant les premières années de sa vie, l'être humain est confronté à des situations particulièrement douloureuses, dont certaines sont à tel point insupportables, génératrice d'une telle agressivité, que le " sur-moi " les censure, ne laissant apparaître au conscient, que ce qu'il juge tolérable de se révéler à soi comme aux autres : c'est l'" apparent " du sujet, la " persona " de Jung... mais ce qui est " refoulé " dans le non-conscient n'en existe pas moins en la conscience globale du sujet!

A l'apparent s'oppose ce que les approches psycho-corporelles nomment " phénomène " (dit aussi " éprouvé "), à savoir tout ce qui est vécu par un individu en rapport à l'évènement présent, perçu en terme somato-cognitivo-émotionnel, qui est en résonance avec des vécus " plus anciens " qui vont influencer l'instant présent eux aussi dans ce triple registre.

Notons que le " phénomène " est souvent nommé " bio-phénomène ", en référence à la Bio énergie de Lowen, fille de la " végétothérapie " de Reich qui est l'origine du concept thérapeutique psycho-corporel.

Selon ce même principe, le symptôme doit lui aussi être considéré dans les 3 dimensions existentielles et comme la partie apparente du " tout psycho-somatique ", incluant la partie "oubliée" de ce tout qu'il faudra bien, un jour, approcher si une action thérapeutique " fondamentale " est souhaitée.

En effet, même si le conscient s'arrange pour " oublier " l'insupportable, le triple processus de mémorisation se poursuit sans cesse et le sujet n'en reste constamment " en conscience " de la totalité de son histoire ; en particulier, les " détresses ", mais aussi les actes rééquilibrateurs inhibés (la saine agressivité interdite), qui ont été enregistrées dans la mémoire du corps, continuent à se manifester par des dérèglements biologiques et des troubles du comportement, souvent non-conscients.

En psychosomatique, ne traiter que le symptôme apparent n'a donc qu'une efficacité limitée, puisque la partie invisible, enfouie dans la mémoire existentielle, ne pourra que renaître, sous la même forme ou celle d'un autre symptôme.

Des thérapies " de rêve "

Les thérapies psycho-corporelles mènent toutes, à terme, à un état modifié de vigilance plus ou moins profond qui induit chez les patients un vécu qui a beaucoup d'analogie avec la manifestation phénoménologique principale du sommeil paradoxal : le rêve ; le dormeur vit des projections de son histoire sur l'" écran de son rêve ", il est au contact de son passé et ce qu'il y vit doit être compris comme une expérience de nature symbolique (en rapport spécifique à sa propre histoire) qui possède déjà un certain caractère rééquilibrateur en soi et qui peut, d'ailleurs, être approfondi par un travail de décodage analytique.

Il en va de même avec un patient en thérapie psycho-corporelle : ce qu'il y vit, dans les 3 dimensions existentielles, peut aussi être décodé par un travail spécifique où le thérapeute invite son patient à se redonner le " droit à éprouver " son corps et les émotions qu'il renferme, de la manière la moins inhibée possible, s'autorisant ainsi progressivement de vivre la " saine agressivité " si souvent réprimée et ainsi retrouver le chemin de son authenticité.

Pour tenter de comprendre le mécanisme auto-équilibrateur du vécu bio-phénoménologique, il faut se référer aux récentes publications faites dans le domaine des neurosciences ; l'utilisation expérimentale des pet-scann nous a montré que l'être humain active ses neurones de l'aire cingulaire antérieure chaque fois qu'il vit un événement qui lui entraîne une douleur somatique ou une souffrance psychique ; par contre ce sont les neurones de l'aire congulaire postérieure qui s'activent quand la douleur ou la souffrance disparaît.

Il semble donc bien que l'être humain a cérébralement la conscience de la qualité de ses vécus physique et psychique et que l'émotion en est la résultante informative perçue ; l'émotion serait donc bel et bien une sorte de " boussole " qui indique à l'individu comment il doit agir (la saine agressivité) pour que l'évènement en cours évolue dans le domaine de l'" adéquat pour lui ".

Le problème est que le sujet ne s'autorise pas toujours à tenir compte de ce que son cerveau lui dit... ; l'agressivité, de saine qu'elle est au départ, indiquant la voie d'action pour se rééquilibrer, devient malsaine pour le sujet quand elle est inhibée et se retourne contre lui !

Les thérapies psycho-corporelles cherchent à reconnecter le sujet, via son corps, à sa référence innée d'auto-équilibration (mesurée en termes émotionnels) qui lui permet de jauger les événements enregistrés dans sa mémoire existentielle et de se redonner progressivement le droit à la " saine réaction ".

La polyvalence thérapeutique des techniques psycho-corporelles

Les thérapies psycho-corporelles mettent, en gros, à disposition du praticien 4 types d'actions thérapeutiques différentes :

- des techniques cognitivo-comportementales qui mettent à profit cet état de vigilance particulier pour inscrire dans la mémoire existentielle du sujet des sensations, mouvements ou comportements jugés adéquats par le patient et son thérapeute ;
- des techniques bio-phénoménologiques pures qui traitent du corps symbolique et développent la fonction auto-équilibratrice de l'" éprouvé " résultant d'activations corporelles diverses ;
- des techniques analytiques qui, dans la phase de post-activation, utiliseront " l'éprouvé " bio-phénoménologique comme point de départ au travail analytique habituel.
- des techniques de conception systémique.

Quel que soit le choix de la technique, les thérapies psycho-corporelles cherchent toujours à faire prendre conscience au sujet des 3 dimensions des vécus existentiels (cognition, sensation corporelle et émotion) et à les équilibrer.

Il n'est pas rare qu'une thérapie psycho-corporelle commence par une approche comportementale, pour se poursuivre par un vécu de l'éprouvé bio-phénoménologique d'un programme d'activation corporelle, pour se terminer par une approche thérapeutique des profondeurs.