



## Le Concept thérapeutique de la TPC

### La TPC, un concept cybernétique dont l'« Insula » est le centre névralgique.

La cybernétique, science de tous les systèmes vivants, considère que le mécanisme équilibrateur de tout ce qui vit est l'« homéostasie ». Pour l'être humain, le processus homéostatique est double : il concerne d'une part le fonctionnement de ses organes et d'autre part ses comportements face aux événements.

Ce double jeu homéostatique, adéquatement appliqué, lui donne les moyens de privilégier les stratégies qui respectent ce qui est l'« Essentiel pour Soi », à savoir ce qui est le sens profond de sa vie et la meilleure manière de se réaliser ; c'est ce processus, dans toute sa complexité, qui est à la base du concept thérapeutique de la Thérapie Psycho-Corporelle (TPC). Le centre intégrateur et régulateur (avec ses mécanismes auto-équilibrateurs) de ces deux systèmes homéostatiques se trouve à la face interne des lobes frontaux, une zone cérébrale appelée « Insula ».

Pour comprendre ce processus « fondamental » à l'équilibration de la vie qui est à la base du concept de la Thérapie Psycho-Corporelle, il faut revenir à des notions de physiologie élémentaire.

Selon la cybernétique, tout système vivant est en équilibre instable ; l'homéostasie permet qu'à toute force déstabilisante réponde une force de ré-action, opposée et directement proportionnelle à la première...qui rétablisse l'équilibre.

L'homéostasie concernant les organes, procède d'une régulation à la fois neuro-végétative (par l'équilibration sympathique – parasympathique) et humorale (par le jeu de feed-back hormonal de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien). Son centre intégrateur se situe au niveau postérieur de l'Insula et son jeu d'auto-équilibration n'est en principe pas perçu par le conscient du patient. Il n'en est pas moins enregistré, de sorte que l'on peut dire que notre cerveau mémorise tous ces mécanismes d'instabilité et de rééquilibration organiques de façon inconscience et qu'il est donc capable à tout instant de s'en « souvenir organiquement ».

Dans la partie antérieure de cette même Insula existe un relais identique mais qui, lui, analyse et enregistre les événements vécus par le sujet ; ce centre lui fournit aussi toutes les informations nécessaires à lui faire faire les bons choix pour mener sa vie adéquatement vers son « Essentiel pour Soi ».

Grâce à la coordination de sa partie antérieure (organes) et postérieure (comportements), **l'Insula fonctionne donc comme le centre névralgique de l'individu**, dévolu à lui permettre, en fin de processus et de façon consciente cette fois, de prendre les bonnes décisions pour se réaliser au mieux.

L'indicateur conscient du degré d'adéquation à cet « Essentiel pour Soi » est assuré par l'émotion qui constitue une « boussole existentielle » indiquant au sujet comment ré-agir... ; schématiquement, la situation est vécue, comme à la période pré-verbale, en terme de « c'est OK ou non-OK », selon le degré d'adéquation à l'« Essentiel pour Soi ». Si le constat est non-OK, une action de rééquilibration devra s'ensuivre ! Mais cette étape est loin d'être simple à réaliser. Pour comprendre ce qui parfois empêche l'individu de prendre les bonnes décisions, il faut décortiquer ce processus.

### La plasticité neuronale pour un triple enregistrement de la vie

L'être humain prend « subjectivement » conscience de soi dans son environnement grâce à ses sens. Ses neurones établissent entre eux des réseaux complexes de connections qui permettent de stocker de façon extrêmement détaillée toutes les informations liées au quotidien.

Toutes ces perceptions sont enregistrées dans des structures à complexité croissante, sur base de logique intégrative (par plasticité neuronale) pour finalement permettre à l'individu, au stade ultime de cette synthèse, de percevoir sa vie selon 3 modes : en vécus corporels (sens, posture, biologie ...), cognitifs (compréhension, intellectualisation, prévision ...) et émotionnels.

L'émotion n'est pas un phénomène « subi » ; au contraire, produit du corporel et cognitif réunis, elle est activement « produite » par l'individu, avec un rôle d'indicateur de la qualité des vécus, distinguant ceux qui sont en adéquation avec l'« Essentiel pour Soi », qui génèrent des sentiments favorables, de ceux qui ne le sont pas et qui sont associés à des sentiments défavorables.

Ce triple enregistrement (corporel, cognitif et émotionnel) s'effectue de façon continue et intéresse la totalité du cerveau qui est assimilable à un formidable ordinateur capable d'intégrer tous ces événements, qui progressivement constitueront la structure complexe psycho-somatique de l'individu dans toute sa subjectivité.

## **Le présent réactive toujours le passé**

Mais, les neurosciences nous ont aussi montré que l'événement présent qui s'enregistre aux 3 niveaux décrits, réactive simultanément dans sa mémoire existentielle tout ce qui a été précédemment enregistré lors d'événements analogues dans l'une ou l'autre de ces 3 dimensions (voire dans les 3) : en corporalité (sensorialité, réponses neuro-végétatives...), en capacité cognitive ou en émotion.

La célèbre « madeleine de Proust » est une illustration bien connue de ce type de revécu à l'occasion d'un événement présent. L'individu se trouve alors, pour cet événement « ré-évoqué », en situation de lui appliquer son processus « homéostatique » inné, de le ré-évaluer sur les plans organiques et comportemental, par la réponse émotionnelle (ok ou non ok) qui lui indique, comme lors du vécu initial, les choix à faire pour être en adéquation avec son « Essentiel pour Soi ».

A lui de décider s'il veut appliquer à cet ancien événement, a posteriori, ce que son Insula lui avait proposé de réaliser pour rééquilibrer la situation et qu'il n'avait alors pas suivi ; très souvent, le patient tente, d'ailleurs, inconsciemment d'occulter ce souvenir, sans néanmoins y parvenir complètement puisque l'événement présent se voit toujours être contaminé par le passé émergent.

Les raisons qui font qu'un individu n'applique pas ce que son savoir de l'« Essentiel pour Soi » lui indique d'entreprendre sont généralement en lien avec les événements du début de sa vie.

## **Les impasses précoces et la thérapie pour les dépasser**

Chacun sait que dès le début de sa vie, chaque fois qu'il est confronté à une situation qui n'est pas en adéquation avec l'« Essentiel 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 colère » (réponse émotionnelle pulsionnelle de refus archaïque, obligatoirement produite par l'individu quand il fait face à une impasse existentielle) ; cette « saine colère » constitue le 1<sup>er</sup> stade du processus d'ajustement, c'est l'émotion lors du constat de refus.

Viennent ensuite toute une série d'actions possibles qui font partie de ce que l'on appelle la « saine agressivité » (« *ad-gressere* » : *aller vers...*), à savoir affronter la difficulté en tentant de résoudre activement le problème », en recherchant, négociant une solution qui soit en adéquation avec l'« Essentiel pour Soi ». En cas de réussite de ces démarches, le vécu est assimilé à un événement ressourçant ; mais en cas d'échec, il lui faut alors renoncer à l'objet de son désir, en vivre le deuil, duquel il devra rebondir pour se retourner vers un « objet » de remplacement.

Toutes ces étapes permettent, si elles sont réalisées, un renforcement de la confiance en soi du sujet.

Mais, certaines de ces situations sont particulièrement douloureuses à affronter, à un tel point insupportables, et génératrices d'une telle colère (assimilée à une pulsion meurtrière), 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 (que Jung a nommé « persona »). Sa pulsion homéostatique « physiologique » étant refoulée, il se met en déséquilibre durable, inducteur de pathologie (souffrances autant physiques que psychiques), avec son cortège de symptômes « fonctionnels » (psycho-somatiques).

Même si le conscient s'arrange pour « oublier » l'insupportable, le triple processus de mémorisation somato-cognitivo-émotionnel se poursuit sans cesse ; le sujet reste donc toujours « en conscience » de la totalité de son histoire, de ses poursuites comme de ses impasses, et en particulier de ses « détresses » et colères inhibées, enregistrées dans sa mémoire, qui continuent à se manifester par des dérèglements biologiques et comportementaux, ceci tant qu'elles n'auront pas été renégo-ciées et réajustées.

Dès lors, il faudra bien, un jour, approcher ces blocages, si une action thérapeutique fondamentale est souhaitée pour se rapprocher toujours davantage de l'« Essentiel pour Soi ».

Toutes les thérapies ont pour but d'aider le patient à prendre conscience que ses pulsions primitives terrorisantes sont des ressources salvatrices qu'il doit d'abord accepter comme incontournables à l'équilibre physiologique de sa vie, pour, dans un second temps, l'aider à apprendre à les gérer ; ensuite, fort de ces puissants leviers de sauvegarde, la thérapie devra lui permettre de faire le deuil des situations sans issue, pour enfin rebondir vers des vécus de remplacements, avec l'aide du thérapeute.

## **La « vigilance paradoxale » au profit de la TPC**

Des acquis neurophysiologiques actuels, il semble bien que l'individu approche plus aisément un vécu global de soi lorsqu'il se trouve dans un état modifié de vigilance (dit de « vigilance paradoxale » - Roustang) que les pratiques corporelles permettent d'atteindre de façon optimale.

Les approches psycho-corporelles nomment « (bio)-phénomène » ou « éprouvé » tout ce qui est vécu par un individu dans son quotidien, mais aussi, et tout particulièrement, lors d'un travail introspectif « avec son corps » ; il se trouve alors dans un état de vigilance que la dynamique corporelle induit rapidement : la « vigilance paradoxale » qui est très proche du « sommeil paradoxal ». Dans cet état particulier de vigilance, les perceptions corporelles, émotionnelles, voire réflexives, échappent en partie à la censure du surmoi et révèlent ainsi des vécus « plus profonds » que ceux que le conscient laisse émerger dans l'état de veille habituelle.

Cette « vigilance paradoxale », qui mène le sujet à s'ouvrir de façon « plus perméable » à son « non-conscient », lui permet de revivre dans l'« ici maintenant » divers événements de vie que le sujet va reconfronter à sa capacité innée d'en juger la qualité existentielle, s'appuyant sur son vécu émotionnel de l'instant: il confirmera ce qui est respectueux de l'« Essentiel pour Soi » comme un événement ressourçant, et rejettera tout ou partie de l'évènement qui ne l'est pas ; ce processus est la 1<sup>ère</sup> étape thérapeutique de la TPC.

Ce revécu (l'éprouvé, le « bio-phénomène ») participe à ce qui ne serait rien d'autre qu'un état des lieux de sa mémoire existentielle sous la forme d'une projection dans le présent d'événements passés, qui peuvent s'exprimer dans l'une (ou plusieurs) des 3 dimensions dans lesquelles ils ont été mémorisés (sensations corporelles, évocations ou émotions) ; à chaque fois, néanmoins, le bio-phénomène est représentatif de la totalité des événements passés concernés.

### **La TPC, une invite répétée à retrouver ses mécanismes homéostatiques et les appliquer**

Quelle que soit sa technique, le thérapeute psycho-corporel invite son patient à rendre toujours plus conscients ces processus d'information et d'indication vers l'autoéquilibration homéostatique, qui sont vécus au niveau de l'Insula.

Pratiquement, il lui propose de vivre, ici et maintenant, son corps et les émotions qu'il renferme (sa boussole existentielle), lui rappelant que ce qui « apparaît », l'éprouvé, émane directement de son histoire tout entière. Cette étape, dite de sensibilisation au corps-émotion, est présente au début de toutes les prises en charge TPC, elle est de nature éducative (*ex-ducere*) en ce sens qu'elle rappelle au sujet sa physiologie existentielle avec la nécessité des choix pour sa sauvegarde. Cette phase est elle-même thérapeutique sans qu'il soit obligatoirement nécessaire de traiter du détail des événements éventuellement évoqués.

A noter que les processus de censure, même s'ils sont amoindris en état de vigilance paradoxale, persistent néanmoins toujours ; dans l'espace de la TPC « sensibilisation au corps-émotion », le thérapeute doit les respecter sans y confronter son patient. Ce n'est que dans l'espace de la « TPC globale active » que ses défenses feront l'objet d'une « interrogation » de la part du thérapeute.

Lorsque le phénomène est, par contre, respectueux de ce qui est essentiel pour soi, celui-ci se verra confirmer par le patient, mais aussi par son thérapeute, comme un vécu ressource.

Par le revécu bio-phénoménologique de la « vigilance paradoxale », le sujet prend donc à nouveau conscience du caractère non adéquat de l'évènement ré-évoqué quant à l'« Essentiel pour Soi » et sera, grâce à son écoute émotionnelle, sa « boussole existentielle », en possibilité de refaire ses choix.

Les vécus bio-phénoménologiques mènent donc le sujet vers une harmonisation progressive et c'est cette dimension auto-équilibratrice directement liée à l'éprouvé de la vigilance paradoxale qui est la spécificité même de la Thérapies Psycho-Corporelles grâce à son principal levier effectif : l'émotion.

Dr Lucien GAMBIA  
17 Mars 2014