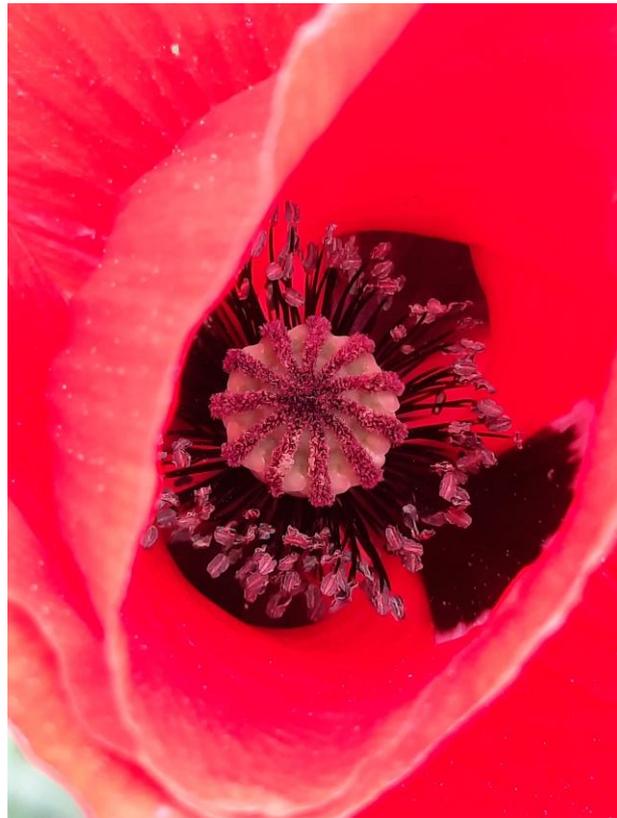


Plaidoyer pour les thérapies des profondeurs



Photographie Marlène Collin© Uzès

L'APsySE

Analyse Psycho Somato Énergétique

**Thérapie corporelle énergétique et analytique
Thérapie des profondeurs**

**Le Psy ne peut plus être déconnecté de la réalité des grands changements
du monde et des fantasmes apocalyptiques réveillés
par la situation sanitaire actuelle**

*Pour un monde en bouleversement, réfléchir les thérapies existantes, repenser la pratique
analytique et corporelle pour une meilleure prise en charge
de la souffrance psychique croissante*

L'Analyse Psycho somato énergétique **Une psychothérapie au temps de la COVID***

* Clin d'œil à « *l'Amour au temps du choléra* » de G. Garcia Marquez où le personnage principal a « l'ultime conviction que les êtres humains ne naissent pas une fois pour toutes mais que la vie les oblige de nouveau et bien souvent à accoucher d'eux-mêmes ».

Accoucher de soi-même c'est bien ce à quoi invitent les thérapies des profondeurs lorsqu'on n'y parvient pas tout seul sous la pression des évènements.

À l'occasion de cette pandémie et de comment elle est traitée, nos valeurs, nos croyances, certitudes et repères s'effritent. Notre courage de vivre aussi : « Le ciel nous tombe sur la tête », vieux fantasme Gaulois ! générant des comportements aberrants.

Comment renaître quand la peur de la mort et l'évidence des multiples finitudes sont à l'ordre de chaque jour ?

À souffrance psychique musclée, thérapies musclées ? Va-t-on encore surmédicaliser la souffrance humaine en recourant à la chimie - nécessaire parfois, excessive souvent - ou faire confiance aux vraies psychothérapies, aux soins de l'âme ?

On dirait que la France a découvert la psychanalyse avec la série « En thérapie », alors même que le livre de Paul B. Preciado « *Je suis un monstre qui vous parle* » remet en question quelques aspects de la théorie psychanalytique freudienne et semble un pavé dans la mare de concepts bien installés ! Dommage la psychanalyse est aussi une thérapie des profondeurs.

Ainsi, au quotidien, dans un contexte très difficile à gérer, les informations contradictoires affolent les cerveaux déjà bien fragiles dans

une société « état limite ». Si l'on se reporte à Harold Searles, cela s'appelle « *L'effort pour rendre l'autre fou* ».

Entre psychanalyse, thérapie psychocorporelle, thérapie énergétique, l'Analyse Psycho somato énergétique reprend, aujourd'hui, en France, la lignée des thérapies reichiennes dont notre association peut en rappeler l'historique. Peu médiatisés nous le sommes tous. Et pourtant, depuis plus de 40 ans en France, bon nombre de Psy n'ont cessé d'être reichiens après Reich disparu en 1957 dans un pénitencier américain (voir Gérard Guasch « *Wilhelm Reich Biographie d'une passion* » – Ed. Sully 2007).

Mon propos ici n'est pas d'exposer l'œuvre de Reich (la végétothérapie), d'encourager à lire ses écrits, oui, et de rappeler qu'il est le père des thérapies psychocorporelles analytiques, qu'il a inspiré en France plusieurs écoles, et depuis 20 ans, notre pratique en APsySE (une actualisation de sa végétothérapie déjà reprise par le Dr. Federico Navarro sous le nom de végétothérapie caractéro analytique).

On a reproché à Reich de trop s'occuper de l'énergie sexuelle (il a dû s'exiler pour cela) et il rétorquait : « si l'eau courante vient à manquer dans votre maison, cela devient votre principal centre d'intérêt jusqu'à ce que la circulation soit normalement rétablie ». Lorsque Reich parle de l'énergie sexuelle, il parle de la bioénergie qu'il nomme orgone, énergie de Vie et d'Amour. De génération en génération, nous avons repris son idée maîtresse : la libre circulation de l'énergie au travers du corps est à l'origine de la santé mentale, émotionnelle et somatique.

Les techniques psychocorporelles au fil du temps s'améliorent, bénéficient de la connaissance du cerveau, des recherches en neurosciences, de la compréhension de l'appareil psychique et du fonctionnement de l'inconscient.

Ainsi il en va de l'APsySE dont la recherche et la pratique s'articulent autour de la certitude que pour changer sa vie, il faut changer son cerveau et essentiellement ses traits de caractère, ses croyances, en

commençant par sa structure corporelle musculaire, sa posture physique et mentale.

Changer en partant du corps pour aller vers la Parole et la Pensée « Je pense comme ma mère qui pense comme mon père, qui ne pense rien ! » dit un patient psychotique, non sans humour !

L'APsySE permet d'entrer dans le vif de ce sujet-là, le sujet sidéré, privé de penser. N'est-il pas urgent de réapprendre à penser par soi-même, réfléchir et non réagir à tout de façon émotionnelle ?

J'ai lu avec intérêt Cynthia Fleury, philosophe, psychanalyste. Dans un ouvrage complexe et courageux, utile à la compréhension des vrais dangers actuels, « *Ci-gît l'amer, guérir du ressentiment*¹ », les pages 150 à 174 rappellent les fondements de la pensée reichienne, fort éclairants en ce temps de « folie covidienne » et de gestion de nos émotions par la technique : « L'homme a renoncé à se comprendre lui-même et a délégué aux machines le soin des âmes, de son angoisse, de ses émotions de vide, en somme il a préféré le divertissement – aurait dit Pascal – que d'assumer le face à face avec l'infini néant ».

Cynthia Fleury n'oublie pas la formule de Reich à propos du fascisme « peste émotionnelle » et alors que nous voyons pointer son spectre, lisons si ce n'est déjà fait « *La Psychologie de masse du fascisme* » conçue en Allemagne pendant les années de crise de 1930 à 1933, pour comprendre que l'histoire ne cesse de se répéter sous de multiples formes.

Nous vivons avec la COVID une autre pandémie de « peste émotionnelle » qui contribue à affaiblir l'individu et son immunité. La PEUR, sentiment universel, est réactivée à son plus haut point par le contexte insécurisant et nos cerveaux reptiliens et limbiques ne permettent plus une pensée saine (cortex).

¹ Gallimard, 2020.

Penser clair pour parler juste et agir droit, ce chemin de sagesse semble se perdre dans tous les discours dissonants.

Un livre récent aussi : « *La Posture juste* » de Thierry Janssen s'appuie directement sur les travaux d'Alexander Lowen, patient et élève de Reich.

De quoi se sentir soudain moins seuls en APsySE !

De Reich, j'ai beaucoup retenu : « il faut humaniser l'humanité ». La formule dérange, elle demanderait de si profondes remises en question des valeurs de ce monde, qu'il vaut mieux évacuer les esprits qui appellent à repenser la totalité de la vie, de son organisation, de son sens (le plus simple étant que le sens de la vie, c'est la vie elle-même et son respect). Qui entendra le sens de humaniser l'humanité car l'homme reste au fond un animal (je renvoie au chapitre 12 de la Psychologie de masse du fascisme). Dans cette période de notre histoire contemporaine si particulière, l'APsySE, thérapie découvriante de nos profondeurs, se révèle utile dans son projet de construire en chaque patient un MOI plus solide. Pour nous, l'émergence d'un MOI mature passe par un processus corporel et analytique très précis qui prend en compte la vie fœtale, la vie néonatale, les fameux mille premiers jours, la généalogie familiale et ses circonvolutions. D'où découlent en grande partie les contenus de l'inconscient (refoulé, enfoui, forclos) et ses subtiles et stratégiques transmissions et répétitions.

Un MOI solide est un MOI libéré des peurs archaïques et de la pression des pulsions infantiles difficiles à canaliser sans thérapie des profondeurs. Le câblage de la PEUR se fait très tôt dans notre cerveau de même que le refoulement des pulsions. Notre méthode consiste en un processus d'**activation** et de **stimulations** neuromusculaires (SISTIMS) afin de déclencher le retour du refoulé. L'inconscient corporel – le ça freudien – est convoqué à travers la barrière des défenses, permettant ainsi à l'énergie de vie des pulsions d'investir le MOI et de lui restituer

sa force « primaire » première. Dans une situation de transfert/contre transfert, l'analyste accompagne à chaque instant cette libération mémorielle, émotionnelle, énergétique. Les pulsions dont on accueille l'énergie vitale (longtemps figée parfois) pour en nourrir le MOI, sont intégrées sans leur part destructrice d'avant la conscience, et d'avant la mise en place chez le patient d'un surmoi bienveillant. L'analyste cadrant et bienveillant étant là pour guérir du SURMOI parental souvent limitant et répressif.

Une des grandes forces de l'APsySE c'est de proposer un travail très important à partir des yeux. C'est grâce à ce travail que l'on fait baisser le seuil des PEURS, de la violence et que l'on va traiter par exemple les troubles dissociatifs de l'identité (TDI). Le regard porté sur le monde ou l'autre dangereux, ou sur soi-même ou sur sa vie va s'en trouver modifié.

Autre force, c'est la connaissance des structures corporelles énoncées par la lignée de W. Reich, Lowen, Navarro et de comment ces structures parlent de la personne et de son histoire.

Les intuitions fondées sur l'observation et la compréhension du langage du corps – langage de l'inconscient – que nous utilisons depuis plus de 40 ans sont aujourd'hui confirmées par bien d'autres approches. Les déficits et les troubles précoces, tout comme les conflits ultérieurs vécus au cours de l'enfance, laissent des traces au niveau de l'organisme, sous forme de tensions chroniques de la musculature, sous forme de figement de l'énergie rendue indisponible. Le fonctionnement métabolique et circulatoire en est alors entravé.

C'est sur cette histoire solidifiée corporellement que l'APsySE fonde son approche clinique et théorique. Nous proposons puis imposons un retour obligé au corps « pour en apprécier la vie au plus haut point possible, pour retrouver sa nature première qui est une condition de liberté, un état de grâce et possède un caractère de beauté » écrit Lowen.



Photographie Martine Herren© Vers-Pont-du-Gard

L'APsySE se donne le projet d'ouvrir le cœur à sa fonction naturelle d'Amour et d'Intelligence, au-delà des haines, rage, colère, honte, culpabilité et conflits internes qui se révèlent en cours de processus. Long chemin pour certains, mais toujours possible.

L'énergie anime ou pas le corps, nous savons combien son manque alimente les plaintes des patients déprimés, fatigués et combien elle est difficile à conserver en chacun de nous pour permettre l'action et la joie. L'énergie est partout dans l'univers.



Photographie Martine Herren© Vers-Pont-du-Gard

Nous l'observons à l'œuvre et nous utilisons pour en parler les mots charge, décharge, circulation, équilibre, blocage, énergie en trop ou pas assez, hyper ou hypo organomie ! C'est tout ce que nous renvoie un corps lorsqu'on l'observe finement, de précieuses informations, un langage implicite qui ne ment pas. On peut y lire le présent de la personne, mais aussi son passé. Tant d'expériences sensorimotrices sont inscrites dans « l'architecture corporelle ».

Observer et lire le corps de l'Autre suppose d'être Présent à son propre corps, d'en avoir acquis une réelle conscience psychique, affective, physique. C'est ce que j'appelle « *habiter son corps* » être présent, ressentir ce qu'il exprime d'unique mais aussi d'universel, les douleurs émotionnelles, la maltraitance, le besoin de protection, d'amour, les privations, frustrations, suppression de la liberté et de l'élan de vie.

Le chemin accompli en APsySE permet ce détricotage des souffrances. Ce que nous vivons depuis plus d'un an rouvre tous les traumas liés à l'insécurité et à la fragilité de la vie que cette société d'illusion et de mensonge tente de masquer.

Soudain rien ne va plus !

Montrer ce qui ne va pas est encore mal vu ou mal vécu. Pourtant aller dans les racines de ce qui ne nous rend pas heureux est une grande promesse de changement.

L'APsySE en proposant ce protocole corporel contraignant, exigeant, spécifique, nous fait plonger dans ce qui ne nous rend pas heureux, dans notre corps d'enfant, langage de l'histoire des parents (voir Willy Barral, psychanalyste). La personne enfermée dans ce corps d'enfant vit un état d'*incomplétion* d'incomplétude.

La complétion, c'est notre travail, compléter en nous ce dont la croissance a été arrêté en chemin, y compris l'intelligence de l'esprit et du cœur.

Le vécu actuel risque de figer encore plus la croissance humaine, la croissance de toute une jeunesse, fabriquant encore plus de troubles psychiques. Pour cette raison, connectés à la réalité, nous devons les « Psy » défendre nos pratiques de thérapies des profondeurs et oser dénoncer plus haut et plus fort ce qui pervertit, c'est-à-dire détruit la Vie.

Ce qui est anormal, chaque jour, devient un peu plus normal, sans que nous n'y prenions garde ! Jusqu'où ?

Christine ZÜRCHER

Analyste en analyse Psycho Somato Energétique

Co-fondatrice de la méthode

Formée à la psychanalyse et aux thérapies psychocorporelles

kriszurcher@gmail.com

06 30 95 91 14