

Article

« Thérapie néo-reichienne »

Paule Lebrun

Santé mentale au Québec, vol. 2, n° 2, 1977, p. 103-109.

Pour citer la version numérique de cet article, utiliser l'adresse suivante :

<http://id.erudit.org/iderudit/030026ar>

Note : les règles d'écriture des références bibliographiques peuvent varier selon les différents domaines du savoir.

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter à l'URI <http://www.erudit.org/documentation/eruditPolitiqueUtilisation.pdf>

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. Érudit offre des services d'édition numérique de documents scientifiques depuis 1998.

Pour communiquer avec les responsables d'Érudit : erudit@umontreal.ca

Thérapie néo-reichienne

Paule Lebrun

La bioénergie développée par Alexander Lowen, (présentée dans le précédent numéro de cette revue, 1977) est sans doute la plus connue et la plus structurée des techniques thérapeutiques inspirées des travaux de Wilhem Reich. Il existe cependant un autre courant qui utilise les principaux concepts reichiens mais avec une technologie et dans un esprit différent de la bioénergie classique. Il s'agit du néo-reichien.

Pour nous en parler nous avons rencontré Gérard Bélanger, Ernest Godin et Louise Noiseux, trois thérapeutes gestaltistes formés à cette nouvelle approche. 1 La rencontre avec ces thérapeutes a porté pour une large part sur une tentative d'établir des frontières entre le néo-reichien et les autres approches corporelles inspirées de Reich (particulièrement la bioénergie). Qu'est-ce qui constitue la spécificité du néo-reichien ?

Au premier abord la délimitation semble difficile à faire. Les technologies thérapeutiques se raffinent et s'étoffent au cours des années en s'empruntant mutuellement des éléments et en effectuant de nouvelles synthèses.

A la lumière des propos tenus lors de l'entretien, on pourrait définir le néo-reichien principalement comme un mélange d'hypothèses gestaltistes et d'intuitions reichiennes concernant le corps.

Paule Lebrun est journaliste et suit actuellement un entraînement en thérapie gestaltiste.

(1) E. Godin et L. Noiseux sont thérapeutes gestaltistes au Le Centre Québécois de Gestalt. G. Bélanger est thérapeute gestaltiste et travaille en bureau privé.

LES INTUITIONS PROPRES A REICH

Le néo-reichien revient à l'essentiel du Reich de la *Fonction de l'orgasme*. Reich voyait la vie comme un processus énergétique (et inversement la névrose comme un blocage du flux énergétique dans l'organisme).

LA GRILLE ENERGETIQUE

Pour lui, l'organisme humain est un peu comme une pile qui se charge et se décharge constamment: une sorte de transformateur d'énergie. L'émotion est essentiellement vibration, mouvement énergétique de l'organisme. Lorsqu'une émotion qui surgit est bloquée dans son expression, tout l'équilibre énergétique normal de l'organisme s'en trouve perturbé. Prenons l'exemple classique de l'enfant qui bloque son impulsion à pleurer. Les muscles se mettent en action, la respiration se modifie, tout l'organisme se charge énergétiquement de cette impulsion et tend à la décharge dans le mouvement qui suit. Si la décharge s'accomplit, la séquence énergétique est bouclée et l'organisme passe à autre chose. Si la décharge ne peut se produire, l'organisme garde une masse énergétique stagnante à l'intérieur. L'énergie prisonnière se scinde alors en deux pôles antagonistes qui s'annulent: une partie est encore dirigée vers l'extérieur; le mouvement initial amorcé tend à se compléter. Une autre partie de l'énergie sert à tendre les muscles et à bloquer le mouvement. Ainsi s'instaure un conflit épaisant à l'intérieur de l'organisme dont la personne peut être totalement inconsciente. Le système de tensions musculaires chroniques a été nommé par Reich "cuirasse musculaire". La structure de la cuirasse varie d'un individu à l'autre. Elle est l'histoire solidifiée de chaque personne, une cristallisation des émotions et des conflits refoulés.

Le blocage du mouvement au niveau de la musculature s'accompagne toujours d'une diminution de la respiration. Pour Reich, la réduction de la respiration est intimement liée à tout comportement névrotique. Aussi commençait-il toujours son travail par l'ouverture de la respiration. La réduction automatique de la respiration lors du processus de refoulement entraîne une réduction globale de l'énergie dont un organisme dispose. Les stratégies de défense permettent à l'individu de survivre mais de survivre dans un état dégradé. Quand la "petite respiration" devient elle aussi chronique, il se produit un rétrécissement vital de l'organisme et une perte de contact avec des pans entiers de la réalité corporelle et de l'environnement. Cette grille énergétique est utilisée comme telle par les néo-reichiens.

LA NOTION D'INCONSCIENT SOMATIQUE

Cet ancrage physiologique de l'inconscient confirme les intuitions

plutôt brumeuses de Freud à ce sujet et est cautionné par les récentes découvertes en neurophysiologie: on y parle de "mémoire corporelle" d'où emmagasinement au niveau de la structure même du système nerveux de tous les événements, ou plutôt de tous les processus corporels antérieurs.

Comprenons-nous bien. Les mécanismes de défense corporels ne sont pas un simple "support somatique" au refoulement psychique. La limitation de la respiration et de la motilité fait partie du processus même du refoulement. L'individu se névrose en respirant moins et en figeant là.

Dans cette perspective, on ne peut faire émerger l'émotion à la conscience que si la respiration naturelle se rétablit et la tension musculaire se relâche.

LA RESPIRATION EN POLARITE

Une large part du travail en néo-reichien se fera sur la respiration. "Pour peu qu'une personne ait une partie de son organisme qui n'est pas oxygénée" dit Louise Noiseux, "elle a une partie complète d'inutilisée. Il n'y a pas de vie sans oxygène. Le contact avec la vie commence par la respiration. Certaines personnes schizoides ne respirent même pas assez pour avoir envie de vivre. Mon souci est de donner à ces personnes une expérience de l'intérieur, une conscience existentielle de la vie. Respirer c'est se nourrir".

En néo-reichien le client est en maillot, il est couché, les genoux fléchis, les pieds appuyés au sol. Cette position a l'avantage de mettre le client dans une situation régressive et de favoriser un type d'abandon très archaïque. Le thérapeute fait bâtir au client une charge énergétique en le faisant respirer profondément. L'oxygénation massive de l'organisme met la personne en contact avec des émotions et des parties d'elle-même auxquelles sa petite respiration ne lui donne généralement pas accès. Reich faisait travailler la respiration en polarité. On sait qu'il existe deux systèmes nerveux qui règlent la vie végétative des organes. L'excitation du système sympathique accélère le cœur, augmente la pression artérielle, rend prêt en quelque sorte à agir. Le système parasympathique a une action antagoniste. Il permet aux muscles de se relâcher et favorise l'abandon. Avec le client, le thérapeute vise surtout à faire expérimenter la polarité laissée dans l'ombre: enraciner (Grounder) ceux qui ont tendance à l'inertie et à la dépendance; favoriser l'abandon chez ceux qui ont tendance à un trop grand contrôle; faire sortir la personne de son programme, de son type de réponse habituelle.

L'idée, encore ici, est de rendre à l'organisme, par la connaissance et l'expérience de ses différentes polarités, sa pleine capacité énergétique.

LE TRAVAIL PAR SEGMENTS SUR LA CUIRASSE MUSCULAIRE

Pendant la construction de la charge énergétique, le thérapeute observe le corps de son client, "là où ça passe", "là où ça ne passe pas". Les principaux indices dont il se sert: la couleur, la température, la texture de la peau, les contractions musculaires apparentes, l'information verbale que lui donne le client. Le thérapeute peut alors opérer une série de manipulations, pressions ou massages doux sur les zones où l'air n'entre pas de façon à faire tomber la résistance ou à mettre le client en contact avec les zones mortes de son corps. Les néo-reichiens utilisent encore la grille reichienne qui voyait la cuirasse musculaire structurée en une série de segments, d'anneaux horizontaux qui partent du haut du corps et qui descendent vers le bas. Reich voyait sept (7) segments: segment oculaire, segment oral, segment de la gorge, du dos et du haut de la poitrine, de la poitrine et du diaphragme, de l'abdomen, et du bassin. A chaque segment sont plus ou moins liées des émotions typiques: la rétention de l'envie de pleurer contracte les mâchoires, les muscles de la gorge et du diaphragme. Le refoulement de la colère peut être associé à des tensions des muscles des épaules et du haut du dos, le refoulement de la peur se localise dans les muscles de la poitrine, des épaules et du cou, le refoulement sexuel va de pair avec le blocage du bassin, etc.... Reich travaillait sur l'ouverture des segments en commençant par le haut et en descendant. Il ne croyait pas qu'on puisse ouvrir le segment oral par exemple avant que le segment oculaire ne soit parfaitement délié. La façon dont les néo-reichiens utilisent les segments est beaucoup plus souple.

On sait maintenant que toute contraction à un certain niveau du corps va entraîner automatiquement des compensations à d'autres niveaux pour maintenir la structure en équilibre, de sorte que travailler dans un ordre précis importe assez peu. De plus sous l'influence de la gestalt, le thérapeute s'applique davantage à partir de "là où est le client", là où il y a une conscience plutôt que de manipuler le corps à l'aide d'une grille analytique rigide.

UNE PHILOSOPHIE GESTALTISTE

Cela nous amène d'emblée à parler de la différence d'esprit qui existe entre la bioénergie et le néo-reichien (toutes les hypothèses de travail dont nous avons parlé jusqu'à date sont communes aux deux approches). Qu'est-ce donc, répétons-le, qui fait la spécificité du néo-reichien ?

La rupture nette se fait entre une conception analytique de la thérapie et une conception qui s'axe davantage en termes de processus. Reich puis Lowen travaillent avec le corps, mais dans une perspective freudienne très classique. Le caractère chez Reich comme chez Lowen est la façon stéréotypée (propre à chaque personne) dont un organisme s'y prend pour résister à l'énergie. Les deux auteurs ont développé toute une nosographie de type psychiatrique, une grille analytique des blocages et

résistances de chaque caractère, grille qu'ils appliquent lors de leur traitement.

L'ACCENT MIS SUR LE PROCESSUS

Pour les néo-reichiens, cette grille analytique va rester en toile de fond. On va plutôt partir de là où la personne a une conscience claire que de là où le thérapeute voit la résistance. En fait, on ne parle même pas de résistance comme telle mais plutôt de deux processus qui interfèrent entre eux.

“Le corps n'est pas une chose” dit Gérard Bélanger. “C'est essentiellement un processus de l'énergie en mouvement, c'est l'hypothèse majeure des néo-reichiens. Qu'est-ce qui se passe à chaque moment ? Comment je m'y prends pour couper ou augmenter mon énergie ? et non plus : pourquoi je fais cela” ? Cette intuition du corps comme processus est déjà présente chez Reich. Perls l'a développée plus spécifiquement au niveau des émotions. Les néo-reichiens la récupèrent à la fois au niveau somatique et au niveau des émotions (il faut dire que pour les néo-reichiens l'émotion est essentiellement une vibration, un événement physique).

Le client sent quelque chose : une émotion non nommée. Que ressent-il physiquement ? Son cœur se serre, il a la gorge serrée. Qu'il reste en contact avec cela. Qu'il laisse se développer l'émotion, qu'il la laisse prendre toute la place. Qu'il la goûte. Qu'il sente bien comment se bâtit et se joue sa tristesse. Lorsque l'organisme se laisse vivre à fond une émotion, il libère l'énergie occupée à inhiber cette dernière et peut passer à autre chose.

CONTACT AVEC SOI ET AVEC L'AUTRE

“Le bioénergéticien peut démanteler le conflit de façon fine et incisive” dit Louise Noiseux, “mais sans se soucier de consentement du client. Il applique sa grille analytique”.

“En fait le client n'a pas besoin de savoir exactement ce qui se passe à l'intérieur de lui-même” dit Gérard Bélanger. “Le thérapeute bioénergéticien te fait accéder à un au-delà de ton armure caractérielle mais tu es pour ainsi dire entre ses mains. Alors qu'en néo-reichien, on est plus soucieux que le client soit conscient (aware) de ce qui se passe. C'est lui qui garde l'initiative”. D'après M. Godin, “cela modifie complètement le rapport de pouvoir à l'intérieur du jeu thérapeutique”.

Le thérapeute devient moins l'expert, celui qui détient le savoir, qu'un guide, qu'un accompagnateur qui crée les conditions favorables pour que le client fasse son propre cheminement. Cela a l'avantage de développer beaucoup les responsabilités personnelles (le self-support) et

l'autonomie du client face au thérapeute.

Les néo-reichiens insistent beaucoup sur l'importance du contact. On met moins, dans cette approche, l'accent sur le transfert que sur la relation qui s'établit ici et maintenant entre deux personnes. Cela demande au thérapeute cette empathie, cette implication subjective qui suppose une constante mise au clair avec soi-même. Cette utilisation du contact typiquement gestaltiste vise à ce que le client prenne conscience de ce qui se passe moment par moment dans sa relation avec le monde extérieur et avec lui-même. Le thérapeute néo-reichien ne s'occupe que de ce qui est là présentement; la situation présente du corps, les processus de prise de contact et de retrait étant un microcosme de l'attitude générale du client dans la vie.

UNE DISTINCTION QUASI PHILOSOPHIQUE

Monsieur Bélanger fait remarquer que la différence entre la bioénergie et le néo-reichien est du même ordre que celle qui existe entre les thérapies classiques et les groupes de croissance. C'est la différence entre une conception médicale de la thérapie et une conception de la santé axée davantage sur le développement du potentiel. "Si tu cherches la maladie, tu vas trouver la maladie. Si tu cherches la vie, tu vas trouver la vie. Notre formation gestaltiste nous pousse à traiter davantage avec les îlots de vie qu'avec les résistances. On suit l'excitation là où elle est. Si par exemple une personne est crispée, on n'a pas avantage à partir de sa crispation. On partira du flot énergétique qui est là. Le focus est toujours mis sur ce qui change (le processus) plutôt que sur ce qui ne change pas (le caractère)."

Madame Noiseux insiste sur "la saveur orientale" et le côté "typiquement côté ouest" de ce type d'approche. "Prendre le bout de la plante qui n'est pas tari et faire repartir la circulation grâce au contact. Il y a là une distinction quasi philosophique à souligner. C'est récent en occident, cette façon de s'axer davantage sur le plaisir de vivre, la détente, la fluidité énergétique plutôt que sur une évaluation diagnostique des problèmes".

Est-ce que ce genre de thérapie, en apparence extrêmement simple (l'essentiel repose sur le rétablissement de la respiration naturelle), peut amener des changements profonds et durables dans l'organisme ?

Pour qu'il y ait une transformation véritable en thérapie, il faut qu'il y ait une transformation du corps disent les néo-reichiens. Quand le corps commence à prendre de l'expansion c'est toute la personne qui modifie sa façon d'être et de sentir. Monsieur Godin souligne les modifications corporelles importantes qui ont eu lieu pendant l'année chez les gens en formation au Le Centre Québécois de Gestalt. "La morphologie de certains avait visiblement changé. C'était moins informe ... ça précise, si tu veux, les lignes du corps".

Actuellement, la plupart des thérapeutes formés au néo-reichien utilisent cette approche en complémentarité avec une autre technologie thérapeutique (le plus souvent la gestalt). "Si on n'en fait pas une gymnastique de centration et si on travaille en même temps le contact", dit Louise Noiseux, "c'est une thérapie complète en soi, très fine, où tu peux aller chercher des gens très perturbés et les amener là où des thérapies plus spécifiquement verbales ne réussissent pas nécessairement".

SUMMARY

The author describes the basic concepts of this corporal approach and distinguishes it from the bioenergetic method. Thus he presents some of Reich's intuitions such as the energizing grid (the body seen as an energy transformer), the notion of the somatic unconscious (the limitation of respiration and motility is a part of the repressive process), polarity respiration, and the work on the seven segments of the muscular armour (ocular, oral, throat, back and upper chest, chest and diaphragm, abdomen, pelvis). Next, the author explains the differences between neo-reichian and bioenergetic therapies. These are found to reside in the conception of therapy (one is analytic and the other more centered on process) and in a philosophical distinction (pleasure in living versus the diagnostic evaluation of the problem).