

# Thérapie primale

La **thérapie primale** est un processus de psychothérapie et une ébauche de théorie développés en 1967 par Arthur Janov, un psychologue américain de formation freudienne. Son fonctionnement et la théorie sur laquelle elle fonctionne sont explicités dans son livre *Le Cri primal* (1970).

## La théorie

Dans une phrase volontairement simplificatrice Arthur Janov résume la thérapie primale comme un « traitement pour la guérison de la névrose ».

En fait les patients qui témoignent dans le premier livre de Janov intitulé *Le cri primal* décrivent des histoires de vie, des symptômes et des résolutions qui correspondent à une large palette de la névrose - psychose, schizophrénie, etc.

Cette approche porte ce nom car Arthur Janov, psychanalyste en 1970, demande un jour à un patient d'appeler sa « maman ». Après avoir prononcé plusieurs fois le mot « maman », le patient pousse un « cri ». Ce cri correspond à l'état primal, de son revécu. Dès lors, Janov s'efforce avec ses patients d'explorer ce moment, qui se situe entre la naissance et l'enfance (Janov définit la naissance comme étant la période allant de la naissance dite jusqu'au neuf premiers mois du nourrisson). Il se rend alors compte que quelque chose se passe en deçà du niveau de la parole, et donc, du cortex. Il en vient à penser que ce « cri » vient des tréfonds de notre corps, de son « origine », et il nomme donc cette nouvelle thérapie, la « thérapie primale ».

Janov ne comprendra pas tout de suite l'importance de la naissance au sein de cette nouvelle thérapie. Ce n'est qu'une dizaine d'année après son apparition que certains thérapeutes (et patients) vont « vraiment » s'y intéresser. Beaucoup des premiers patients ont souffert du manque de cet élément (naissance-première ligne, voir ci-dessous) dans leur thérapie, nécessaire au déroulement « primal » (le *debunking primal thérapie*).

Pour d'autres, elle sera tout de même libératrice. Par exemple, John Lennon composa son premier album solo *Plastic Ono Band* après avoir fait cette thérapie, plus particulièrement la chanson *Mother* qui fait directement référence à la thérapie primale.

## Les trois niveaux

La thérapie primale est différente d'une psychothérapie verbale car elle actionne ce qu'appelle Janov les « trois niveaux » nécessaires à l'exploration des sentiments :

1. La troisième ligne, celle du présent, celle du cortex cérébral ;
2. La seconde ligne, celle des souvenirs, des émotions, celle du système limbique ;

3. La première ligne, celle de l'enfance, celle de la naissance, celle du cerveau reptilien.

## Le processus

Le processus de **vécu des névroses** et d'intégration est ce que l'on nomme « faire un primal ». On parle bien de vécu des névroses et non revécu, une névrose étant par définition un événement traumatisant refoulé et donc non ressenti.

À partir du présent, de la troisième ligne, il y a une descente vers la seconde, puis à la première ligne. Cette combinaison est nécessaire pour réaliser un « primal ».

Janov explique qu'il n'est pas possible de « guérir » une personne en actionnant seulement le niveau du cortex vu que la plupart des traumatismes remontent bien au-delà de la parole et sont inscrits dans le corps et donc le cerveau reptilien.

Le fait d'intellectualiser n'aidera aucunement à « démanteler » une névrose, comme dans une psychanalyse conventionnelle. Cela servira juste à renforcer la névrose, à renforcer le refoulement, le système de défense.

## Critiques

La thérapie primale n'a pas obtenu une large acceptation de la part de la psychologie traditionnelle. Elle a souvent été critiquée pour le manque d'études de suivi qui auraient prouvé son efficacité, et est considérée comme une des moins fiables de toutes les formes de psychothérapie.

La thérapie primale a souvent été rejetée comme superficielle et simpliste. On lui a aussi reproché de ne pas accorder une attention suffisante au transfert (psychanalyse). Quelques chercheurs ont avancé que la prétention de la thérapie primale à la possibilité pour les adultes de se remémorer les expériences infantiles est empiriquement réfutée. Elle a aussi été rejetée comme dogmatique ou réductionniste.

Dans un article de 1982 de la revue *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, Ehebald et Werthmann rapportent qu'ils n'ont trouvé aucune donnée sur les résultats thérapeutiques et les études de suivi, et en concluent que la thérapie primale n'est pas une technique thérapeutique valide. <sup>[réf. nécessaire]</sup>

En 1996, Starker et Pankratz publièrent dans *Psychological Reports* une étude portant sur 300 psychologues pris au hasard. La thérapie primale fut identifiée comme une des approches les plus questionnées quant à leur sérieux. <sup>[réf. nécessaire]</sup>

## Situation et développements

La thérapie primale est née à une époque d'intense créativité dans le domaine des thérapies et des approches de développement personnel. Des travaux plus récents sur la psychopathie du jeune adulte (Congrès de Rennes 1988 Violence délinquance psychopathie) développent des approches similaires à la thérapie primale. (Publication de Jacques Selosse)

## Les thérapeutes

De nombreux thérapeutes effectuent leur formation au centre de thérapie primale de Los Angeles et ouvrent ensuite leur propre centre. Il en existe un en Europe, basé à Genève. Tout comme un psychanalyste ne saurait analyser ses patients sans avoir lui-même vécu le processus analytique en tant qu'analysé, les thérapeutes primals doivent, afin d'être en mesure d'accompagner correctement les patients dans leur processus primal, avoir eux-mêmes entrepris une thérapie primale au préalable et durant leurs années d'accompagnement thérapeutique.