

# Analyse psycho-organique

En complément d'information, vous pouvez consulter la fiche Psychothérapie. Vous y trouverez une vue d'ensemble des multiples approches psychothérapeutiques - incluant un tableau guide pour vous aider à choisir les plus appropriées - ainsi qu'un exposé sur les facteurs de réussite d'une thérapie.

## L'analyse psycho-organique, qu'est-ce que c'est?

L'**analyse psycho-organique** (APO) est une psychothérapie qui travaille avec l'**inconscient**, tant dans sa dimension psychique que corporelle. Créée par Paul Boyesen au début des années 1980, elle s'inspire fondamentalement de la démarche psychanalytique classique telle qu'elle a été formulée par Sigmund Freud. Mais elle intègre également la vision psychologique plus large proposée par Carl Jung, puis « intégrée dans le corps » par Wilhelm Reich, que l'on désigne parfois comme le père de la psychosomatique. L'objectif de l'analyse psycho-organique est de défaire les **blocages** intimes et de libérer l'**énergie** vitale.

### Les origines

Les travaux de Reich sur la transposition dans le corps des blocages de l'énergie vitale ou émotionnelle ont été repris par plusieurs de ses élèves et ont donné lieu - aux États-Unis, où il s'était exilé - à de multiples approches, comme la bioénergie, le Core Energetics, l'intégration posturale ou le Radix (voir cette fiche pour plus de détails sur Reich). Dans le cas de l'analyse psycho-organique, les premiers éléments se dessinent plutôt en Norvège, où Wilhelm Reich a vécu et enseigné de 1934 à 1939.

Gerda Boyesen, à la suite de son analyse avec une élève de Reich, a été la première à intégrer certains principes reichiens dans son travail de physiothérapeute et de psychologue. Elle a mis au point une technique qu'elle a appelée « **psychologie biodynamique** ». Elle a, entre autres, découvert que le péristaltisme intestinal pouvait agir comme régulateur du stress émotionnel. Et qu'ainsi, certains massages spécifiques des intestins pouvaient avoir un effet sur les **émotions**. Elle a aussi poussé plus avant les travaux de Reich reliant les mouvements organiques aux mouvements énergétiques et à la montée ou au reflux des émotions.

Enfin, une des caractéristiques de son approche était l'importance donnée à l'**attitude aimante** du thérapeute. « Le thérapeute, disait-elle, doit simplement offrir compréhension totale et amour afin qu'un stimulus intérieur puisse se développer complètement et transformer l'être qui est son patient. »<sup>1</sup> Gerda Boyesen appelait cela la « méthode de la sage-femme ».

Paul Boyesen, psychothérapeute et fils de Gerda Boyesen, élaborera, au début des années 1980, l'approche dont il est question ici. Il combina les méthodes mises au point par sa mère au travail sur les mots et les images issu de la psychothérapie analytique. Plutôt que de simplement juxtaposer des concepts analytiques au travail corporel, Boyesen et ses collègues ont cherché les liens entre **verbalisation**, production d'**images** et mouvements énergétiques dans le **corps**. Par ailleurs, ils ont pris davantage en compte l'aspect **relationnel** dans la cure thérapeutique et ont introduit les notions freudiennes de **transfert** et **contre-transfert** dans leur travail<sup>2</sup>.

Aujourd'hui, l'analyse psycho-organique se présente comme une approche se fondant sur 4 dimensions principales<sup>3</sup> :

- **Psychanalytique.** Ce qui comprend les phénomènes en jeu dans la relation thérapeutique (transfert, projections, etc.) et la nécessité de faire remonter à la **conscience** les situations **inconscientes**.
- **Psycho-énergétique.** Les manifestations **corporelles** de type énergétique sont toujours prises en compte, même si le corps n'est pas au centre du processus.
- **Humaniste.** La qualité de la **relation** doit permettre au client d'abandonner son système défensif et d'exprimer son identité propre.
- « **Sensologique** ». Ce concept propre à l'analyse psycho-organique réfère à la profonde connexion entre le **sens** que l'on donne à sa vie et la manière dont on la ressent.

Parmi les approches « néo-reichiennes », l'analyse psycho-organique est peut-être celle qui unit le plus intimement le **travail corporel** et les approches psychanalytiques classiques. Paul Boyesen parle d'une « approche analytique dans un travail psychocorporel »<sup>4</sup>. Selon le site de l'École Française d'Analyse Psycho-Organique (EFAPO), l'analyse psycho-organique permettrait, par une approche en finesse de l'inconscient, de voir comment se font **blocages ou distorsions névrotiques**. Et on pourrait, en plus, libérer une énergie - à laquelle on accéderait par le corps, les images ou les mots – permettant d'établir une bonne circulation entre le conscient et l'inconscient<sup>2</sup>.

L'approche est reconnue par la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse et par l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP). Voir Sites d'intérêt.

## Applications thérapeutiques de l'analyse psycho-organique

L'**analyse psycho-organique** se présente comme un outil d'accompagnement dans un processus de résolution de conflits intérieurs, que ce soit pour les individus ou les couples. Comme toute psychothérapie, elle s'adresse autant aux personnes qui veulent régler un **problème** spécifique qu'à celles qui désirent manifester plus pleinement leur potentiel. Elle se propose de rendre la personne plus consciente de ses réalités psychologiques et notamment des **forces négatives** qui l'habitent ou qu'elle projette sur les autres. Aucune étude portant sur l'efficacité de l'analyse psycho-organique n'a été publiée dans des revues scientifiques.



### Section Applications thérapeutiques

**Recherche, rédaction et révision scientifique** : Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.  
(décembre 2009)

## L'analyse psycho-organique en pratique

La démarche peut s'effectuer en **groupe** par séances de 4 à 7 jours consécutifs, ou en **individuel**. Les rencontres peuvent se dérouler face à face, mais le client peut également s'allonger sur un divan pour un travail sur les racines inconscientes des problèmes psychologiques. Le confort maximum est recherché pour que la personne puisse accueillir son expérience sans contrainte. En plus de l'attitude aimante du thérapeute, l'observation et la prise en compte des réactions « organiques » dans le **corps**, les **émotions** et les **pensées** (tonus musculaire, posture, réactions émotionnelles, mots choisis, façon de parler, etc.) sont des éléments fondamentaux de l'approche. Les outils d'intervention comprennent la parole, l'analyse des rêves, le travail corporel, la respiration, le mouvement et la créativité.

Une séance dure généralement de 45 minutes à 1 heure. Le nombre de rencontres peut varier en fonction des objectifs et des types de problèmes que l'on souhaite résoudre. Toutefois, une démarche en profondeur peut facilement s'échelonner sur plusieurs mois, voire 2 ou 3 ans.

## Formation professionnelle en analyse psycho-organique

L'École Française d'Analyse Psycho-Organique (EFAPO) est habilitée par la Fondation Boyesen à enseigner en France et dans les pays francophones la **psychologie biodynamique**, créée par Gerda Boyesen, et l'**analyse psycho-organique**, créée par son fils Paul. En France, l'Association d'analyse psycho-organique (AAPO) réunit les psychothérapeutes professionnels ayant suivi l'enseignement de l'EFAPO.

La formation s'adresse à ceux qui possèdent une scolarité suffisante et qui ont effectué un processus psychothérapeutique personnel, ou qui y sont engagés. L'enseignement est réparti sur 4 ans.

L'EFAPO propose aussi des formations qui ne conduisent pas à l'exercice du métier de psychothérapeute, mais qui permettent d'élargir une pratique professionnelle déjà axée sur la santé ou le service social.

## Livres, etc.

Langeard Matthieu. *Corps d'éveil*, texte extrait de l'article original publié dans le journal interne de l'Association d'Analyse Psycho-Organique, juin 2002. [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.matthieulangeard.com](http://www.matthieulangeard.com)

## Sites d'intérêt

### Association d'Analyse Psycho-Organique (AAPO)

Le site officiel de référence pour tout ce qui concerne l'approche.  
[www.aapo.asso.fr](http://www.aapo.asso.fr)

### Association Européenne de Psychothérapie (EAP)

Voir la description de l'analyse psycho-organique dans la section *Modalities*.  
[www.europsyche.org](http://www.europsyche.org)

### École Française d'Analyse Psycho-Organique (EFAPO)

Le site de l'école reconnue par l'AAPO.  
<http://efapo.free.fr>

### **European Association for Psycho Organic Analysis**

L'organisme fédérateur pour les pays d'Europe.

[www.eapoa.com](http://www.eapoa.com)

### **Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse**

Un des organismes qui accrédite l'analyse psycho-organique.

[www.ff2p.fr](http://www.ff2p.fr)

**Recherche et rédaction :** Lucie Dumoulin et Léon René de Cotret

**Mise à jour :** janvier 2010

## **Références**

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### **Bibliographie**

Association Européenne de Psychothérapie (EAP) [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.europsyche.org](http://www.europsyche.org)

Dura Roger, psychothérapeute et analyste psycho-organique. L'analyse psycho-organique. [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.psychotherapie-rogerdura.fr](http://www.psychotherapie-rogerdura.fr)

École Française d'Analyse Psycho-Organique (EFAPO). [Consulté le 13 janvier 2010]. <http://efapo.free.fr>

European Association for Body-Psychotherapy. [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.eabp.org](http://www.eabp.org)

Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse. [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.ff2p.fr](http://www.ff2p.fr)

### **Notes**

1. Andrade Julia. Gerda Boyesen, article du site *Artes de Cura* (Brésil), section Arte-Curadores. [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.artesdecura.com.br](http://www.artesdecura.com.br)

2. École française d'analyse psycho-organique. [Consulté le 13 janvier 2010]. <http://apoefapo.free.fr>

3. Dura Roger, psychothérapeute et analyste psycho-organique. L'Analyse psycho-organique. [Consulté le 13 janvier 2010]. [www.psychotherapie-rogerdura.fr](http://www.psychotherapie-rogerdura.fr)

4. Boyesen Paul, créateur de l'approche. Entrevue téléphonique le 4 juin 2004.