

# L'analyse Bioénergétique

L'Analyse Bioénergétique est une pratique de psychothérapie reposant sur l'unité corps esprit de la personne qu'elle considère dans sa globalité : corporelle, émotionnelle, psychologique, relationnelle et symbolique. Elle allie un travail sur le corps et ses tensions musculaires à un travail d'élaboration psychique.

L'histoire de la personne, inscrite dans son corps et son langage, est appréhendée en termes de structure, de mouvements, d'émotions et d'énergie vitale. Favorisant l'émergence de l'inconscient, l'Analyse Bioénergétique intègre dans son travail la dimension transférentielle et contre transférentielle.

## Historique

C'est en 1950 qu'**Alexander Lowen** a élaboré la théorie bioénergétique dans la continuité de la notion de cuirasse caractérielle développée par **Wilhelm Reich**. La dimension analytique du travail s'appuie sur l'œuvre de **Freud** en référence à la dimension économique de sa première topique.



*Photo de Reich, Freud et Lowen*

Lowen a proposé il y a 50 ans des outils de travail émotionnels dans une double perspective : **la décharge émotionnelle et l'enracinement**. Ce sont des outils précieux, en particulier les exercices dits « de stress », pour les expériences cathartiques thérapeutiques (Violaine de Clerk).

L'évolution actuelle de l'Analyse Bioénergétique s'enrichit des notions de relation d'attachement et d'accordage, de catharsis et de régulation émotionnelle, de mémoire corporelle et d'élaboration des traumatismes.

## Les mémoires du corps

Nous portons en Analyse Bioénergétique une attention particulière aux processus qui sous-tendent la relation. Car outre son expression verbale, l'individu communique avec son corps à l'instar de la relation du bébé à sa mère qui, bien avant le langage parlé, s'exprime émotionnellement, manifeste ses besoins et échange avec le monde environnant avec son corps, ses tensions, ses sourires ou ses pleurs. Cette communication participe à sa construction psychique.

L'analyste bioénergéticien est à l'écoute de l'histoire préverbale inscrite dans les mémoires du corps, mémoires qui remontent à ce moment de l'existence où il n'y a ni mot, ni image. Cette

histoire s'exprime par des signaux émotionnels et corporels non verbaux et non conscients, « *tels des mouvements, des sons, des vibrations, des regards, toutes sortes d'expressions diverses et variées à contenir et interpréter au fur et à mesure de l'histoire que nous construisons et reconstruisons avec notre patient dans ce qu'il nous fait vivre sensoriellement, émotionnellement et rationnellement dans l'interaction avec lui.* » (Lucienne Spindler)

“*Le passé d'un être, c'est son corps, et il peut se lire au présent*” nous dit A. Lowen.

## **Tensions, Mouvements, Émotions...et Relation...**

L'Analyse Bioénergétique tient compte des réactions corporelles qui, en lien avec les réactions psychiques, bloquent l'évolution affective et sexuelle de la personne. Ces modes de réaction relèvent de défenses anciennes destinées à se préserver d'expériences infantiles douloureuses. Ces blocages défensifs ont amoindri la vitalité et la capacité de l'être humain à s'inscrire dans sa réalité d'aujourd'hui.

En effet, les défenses corporelles se manifestent sous forme de tensions musculaires chroniques, de contractions de certaines régions du corps, de rigidités psychiques, retenant la charge émotionnelle et empêchant l'expressivité. L'individu, conscient ou non de ses conflits et de leurs origines, voit alors son potentiel énergétique, émotionnel et sa vitalité fortement diminués. Sa capacité aux sensations, aux mouvements, à l'action, ainsi qu'aux sentiments et par conséquent au plaisir dans la vie est largement entravée.

## **Énergie et Vitalité**

Le travail thérapeutique corporel, analytique et relationnel est basé sur une compréhension énergétique. Le concept d'**énergie** s'appuie sur la première topique de Freud (vitalité, libido). Dans le but d'aider une personne à augmenter sa capacité d'expression, l'Analyse Bioénergétique accorde une grande importance à la libre circulation d'énergie dans le corps. Après avoir aidé la personne à prendre conscience des tensions musculaires et des blocages qui perturbent cette circulation énergétique, on tente d'assouplir ces tensions à l'aide de mouvements et de postures adaptés. Afin de restaurer la vitalité tant sur le plan somatique qu'émotionnel.

## **Énergie et Élaboration des troubles post-traumatiques**

Le rétablissement de la circulation énergétique améliore la régulation émotionnelle et participe au travail d'élaboration des troubles post-traumatiques. En effet, la confrontation à une situation soudaine irréprésentable telle que la mort, ou à une atteinte physique et/ou psychique, peut engendrer chez la personne un trauma avec phénomènes de reviviscence ou d'évitement de la situation traumatique.

L'organisme en état de choc, incapable d'intégrer l'évènement, va se défendre contre le débordement émotionnel en mettant en place un mécanisme de « coupure » de ses sensations et de ses réactions. (La personne peut par exemple bloquer sa respiration et se contracter de manière à ne pas laisser l'énergie ou les sensations circuler dans les différentes parties du corps). La libération de l'énergie, des émotions, des affects et des tensions dans un cadre

contenant et transférentiel remet en mouvement l'individu tant sur le plan physique que psychique et peut favoriser la « digestion » de l'expérience traumatique.

## Une expérience d'évolution personnelle

L'Analyse Bioénergétique aide à gérer les affects, à apprendre de nouvelles façons plus satisfaisantes d'être en relation aux autres et à soi-même, à relâcher les tensions musculaires chroniques, à travailler sur les difficultés sexuelles... La relation thérapeutique apporte un espace de sécurité où un processus de « guérison » peut commencer. Mieux outillé pour la vie quotidienne, chacun peut faire de cette expérience un levier d'évolution personnelle.

## Le travail thérapeutique

### Le principe

Une séance en analyse bioénergétique pourra comprendre différents exercices sur la respiration, le mouvement, la mise en tension, l'expression active, à partir du matériel verbal et corporel que la personne apporte. A travers l'expérience vécue en séance avec le thérapeute, dans ses dimensions transférentielles et contre transférentielles, des prises de conscience successives permettront l'intégration de la dimension psychosomatique en lien avec son histoire passée. Le moi s'assouplit et se renforce.

### Les outils

\* **La lecture corporelle** permet d'observer et de comprendre avec la personne la manière dont elle s'est structurée au cours de son développement. Ce regard commun aide l'individu à prendre conscience de ce qui s'est joué, et ce, dans l'ici et maintenant de la relation. Le thérapeute fait une lecture du corps, résonne avec son énergie, perçoit les émotions, écoute, entend et répond avec les mots. Le langage du corps (postures, gestes, respiration, motilité, expression...) est le point de mire puisqu'il nous donne à voir la réalité de la personne dans sa dimension passée, présente et future.

\* **La structure caractérielle** : les expressions caractérielles élaborées dans la conception reichienne et lowenienne s'appuient sur les observations des phases de développement de l'enfant conçues par Freud. Il s'agit de repérer les défenses de caractère que le moi a mis en place au cours des différents stades de développement. Celles-ci sont plus ou moins adaptées à la vie actuelle de la personne. L'aide psychothérapeutique va lui permettre de mieux vivre en trouvant des outils internes plus adéquats avec sa vie d'adulte. Il peut s'agir parfois d'aider à la construction ou au renforcement de défenses lorsqu'elles sont déficitaires.

\* **Des exercices** sont proposés à la suite de la lecture corporelle. Il s'agit de ramener de la vie, de remettre en mouvement et en circulation l'énergie, de se laisser ressentir le corps vivant et vibrant, de favoriser le contact avec les perceptions, les sensations, les émotions et les affects éprouvés, de les contenir et les exprimer, et de laisser émerger les images corporelles associées.

\* **L'enracinement** - ou '*Grounding*' - est une énergie d'ancrage entre la réalité physique du sol (terre), environnement, réalité de son être, et réalité de la relation avec le thérapeute. Elle recherche et permet une perception 'incarnée' de soi et de l'autre, de l'environnement.

Cet ancrage apporte un support de sécurité, sécurité de base pour soi ou pour l'exploration graduelle de la construction de l'être et de son changement.

\* **La respiration** : l'observer est indispensable car il existe un lien étroit, indissoluble entre l'inhibition de la réponse émotionnelle et la restriction de la respiration. Ce lien étroit existe également entre la respiration et la vitalité, entre la respiration et le lâcher-prise – contrôle. La mobilisation de la respiration offre un nouvel éclairage, en terme d'espace interne à posséder, développer et à agrandir.

## Les séances thérapeutiques

Le travail de thérapie peut s'effectuer en individuel ou en groupe.

### Les séances individuelles

Généralement hebdomadaires, elles ont une durée de 45 minutes à une heure. L'engagement dans un travail thérapeutique se fait d'un commun accord entre le thérapeute et le patient, soit à l'issue du premier entretien soit à la suite de quelques séances préliminaires.

### Les séances de groupe

Leurs modalités varient. Il s'agit généralement de groupes de 10 à 15 personnes qui travaillent avec deux psychopraticiens :

***Soit de manière ponctuelle*** : Il s'agit alors de groupes qui peuvent être résidentiels, d'une durée variable d'un week-end à 4 ou 5 jours. Cela permet généralement aux participants d'avoir une première approche du travail en Analyse Bioénergétique ou pour ceux qui sont déjà en analyse individuelle d'approfondir leur travail.

***Soit de manière continue*** : Il s'agit d'un travail sur la durée, le groupe se retrouvant à intervalles réguliers, pour une soirée, une journée ou un week-end. Le travail dans la durée permet des créer des liens internes entre les participants. Le groupe devient ainsi de plus en plus contenant et favorise la capacité d'expression, le travail relationnel dans un climat de confiance.