

L'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE D'HIER À AUJOURD'HUI

Louise Fréchette, psychologue

Analyste bioénergéticienne

et membre de la *Faculty* de l'*International Institute for Bioenergetic Analysis*

Définition

- "L'analyse bioénergétique est une forme de psychothérapie psychodynamique qui intervient sur les dimensions somatique (corps), psychique, émotionnelle et interpersonnelle dans une perspective globale et unitaire." (trad. libre de Baum, 2015)

Les racines de l'analyse bioénergétique : de Freud, à Reich, à Lowen

- Le terme « analyse bioénergétique » décrit bien cette approche psychothérapeutique caractérisée par l'attention portée à la dimension analytique tout autant qu'à la dimension somatique/énergétique tout au long du processus thérapeutique.
- L'approche plonge ses racines dans les concepts psychanalytiques, énoncés par **Freud** :
 - L'analyse des conflits infantiles
 - L'attention apportée aux défenses et aux résistances
- Elle les plonge également dans les concepts énergétiques énoncés par **Reich** :
 - La notion d'identité fonctionnelle entre le système de défense au plan psychique et son pendant somatique qui se retrouve dans les patterns de tension chronique chez l'individu
 - L'analyse caractérielle qui tient compte de l'entité corps/psyché, l'organisation somatique constituant le reflet d'un système complexe de traits défensifs au plan psychique (*L'analyse caractérielle*)
 - La notion de pulsation vitale et la sexualité en tant que pierre angulaire des théories reichiennes. L'abandon plein et entier au réflexe orgastique étant sensé, selon Reich, épuiser l'énergie résiduelle investie dans le système défensif (*La fonction de l'orgasme*), ce qui l'amènera à délaisser de plus en plus le travail analytique pour se concentrer sur la dimension purement somatique avec l'orgonothérapie.
- **Alexander Lowen**, élève et patient de Reich, reprend les concepts fondamentaux développés par celui-ci et élabore une typologie caractérologique de cinq types de caractères correspondant à des problématiques reliées aux diverses étapes de développement et l'impact des difficultés vécues à chaque étape sur l'organisation somatique (patterns de tension) de l'individu de même que sur son organisation psychique.

- "En un mot, lorsque l'évolution de la croissance est contrariée ou perturbée de telle sorte que la personne ne peut traverser avec succès l'une ou l'autre des étapes développementales, celle-ci élabore des stratégies défensives tant au plan psychique que somatique afin de protéger le self de blessures futures. La conséquence de l'élaboration de ces patterns défensifs en est la réduction de la capacité expressive de la personne, de sorte que la personne réprime l'expression de certaines émotions ou réactions afin d'éviter de provoquer à répétition des réponses venant de l'environnement susceptible d'infliger de nouvelles blessures." (trad. libre de Baum, 2015)
- Cette typologie a connu une première élaboration dans un ouvrage intitulé *Language of the Body (Le langage du corps)* puis dans un autre ouvrage intitulé *Bioenergetics (La bioénergie)*, où il synthétise les principaux traits caractérisant chaque structure (étiologie, organisation somatique, enjeux) et la situant sur le continuum développemental
 - Caractère schizoïde : étape prénatale/postnatale
 - Caractère oral : début de vie à 1 ½ an
 - Caractère psychopathe : période intermédiaire 1 ½ an à 3 ans
 - Caractère masochiste : période intermédiaire 1 ½ an à 3 ans
 - Caractère rigide : période œdipienne 3 à 5 ans

Un peu plus tard, dans son ouvrage intitulé *Narcissism. Denial of the True Self (Gagner à en mourir)* publié en 1985, il aborde la thématique des troubles narcissiques dans une perspective de continuum allant de troubles pathologiques sévères (paranoïa) à une forme de problématique narcissique de nature davantage névrotique (structure phallique narcissique), situant les structure états-limites environ à mi-chemin sur ce continuum.
- L'apport original de Lowen se situe également dans le développement du concept d'enracinement, en plus du travail respiratoire si important dans l'approche reichienne. Ce concept d'enracinement est axé sur la capacité à s'affirmer et à faire face aux défis de la vie. Avec ce concept, Lowen vient ajouter une dimension à l'approche reichienne des dernières années, prioritairement axée sur l'abandon au réflexe orgasmique.

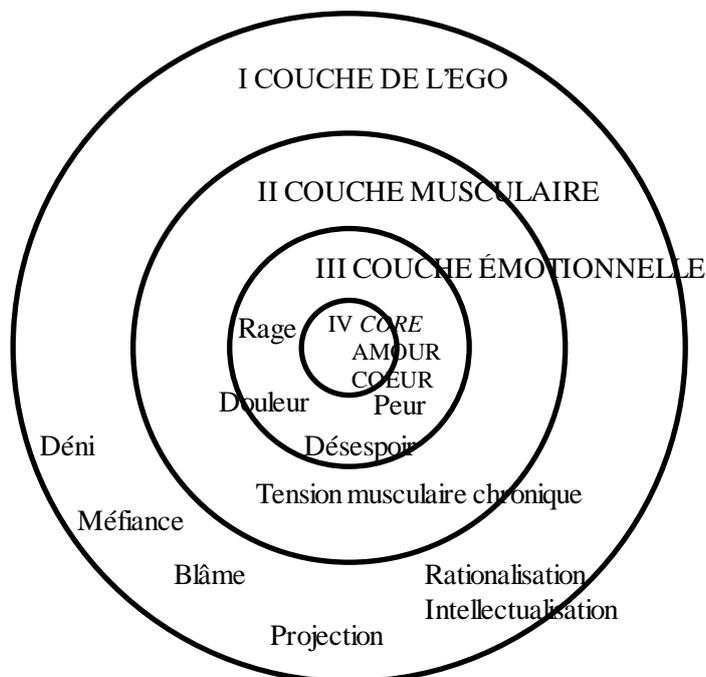
Les fondements loweniens de l'analyse bioénergétique

- L'analyse bioénergétique telle que développée originellement par **Lowen** s'intéresse à la reconquête du potentiel de vitalité et d'expressivité bloqué ou réduit par un système défensif au plan psychique trouvant son pendant dans l'« armure musculaire » ou ensemble de tensions chroniques qui réduisent la vitalité de l'organisme, l'expressivité de la personne et sa capacité à éprouver du plaisir dans sa vie sexuelle comme au sens large.
- À travers la **lecture corporelle**, l'analyste bioénergéticien cherche à mieux saisir dans leur complexité les enjeux existentiels vécus par la personne au moment de son développement et la manière dont ces enjeux ont façonné à la fois le corps et la psyché de cette personne

- Lowen s'est repenti plus tard d'avoir formulé sa typologie à cause de la tendance de bien des thérapeutes à « étiqueter » les clients à partir de cette typologie. Il insistait plutôt sur l'importance de « voir la personne ».

« ...and that's what we mean by reading the body. **Really understanding the person you're dealing with, or looking at, or going to be involved with. Now, you can't do that in a mechanical way.** You just can't say: "Oh, look. One shoulder is higher than the other". It may be true, it may have some significance, but it is relatively meaningless, you know. Yes, you do look at the whole shape of the body and all of that, you see. You look at the color of the skin. You look at every aspect of the body. **But what you are looking for is a sense of the person. That's the first thing.** » (transcription verbatim d'un exposé fait lors d'un atelier à Pawling, New York, 1988)

- Son modèle insiste sur l'importance d'intervenir sur la cuirasse musculaire, ce qui peut permettre d'aller tant du côté de l'analyse des défenses (ego) que du côté des émotions refoulées (diagramme des cercles concentriques).



"On peut résumer sommairement ces différentes couches comme suit, à partir de la plus extérieure:

La couche du Moi comprend les défenses psychiques, et c'est la couche la plus extérieure de la personnalité. Les défenses typiques du Moi sont:

- Dénégation
- Projection
- Blâme
- Méfiance
- Rationalisations et intellectualisations.

La couche musculaire, où se trouvent les tensions musculaires chroniques qui aident et justifient les défenses du Moi, et protègent en même temps de la couche sous-jacente d'émotions refoulées qu'on n'ose pas exprimer.

La couche émotionnelle des émotions qui comprend les sentiments refoulés de rage, de panique ou de terreur, de désespoir, de tristesse et de douleur.

Le centre, ou *coeur*, d'où dérive l'amour et le sentiment d'être aimé.
(Lowen, *La Bio-Énergie*, pp. 103-105)

l'approche thérapeutique ne peut se limiter à la première couche si importante qu'elle soit (...) ... travailler seulement sur la troisième couche ne produit pas les résultats désirés. (...) Si l'on travaille directement au niveau de la deuxième couche, on peut passer à la première ou à la troisième lorsque c'est nécessaire. On peut ainsi, en travaillant sur les tensions musculaires, aider quelqu'un à comprendre comment la rigidité de son corps et la façon dont il est cuirassé conditionnent ses attitudes psychologiques."
(Lowen, *La Bio-Énergie*, pp. 105-106)

- Au cours du développement de l'analyse bioénergétique sous Lowen, la position du thérapeute en est une d'expert qui doit se fier à ce qu'il voit dans le corps
« ...it frequently happens that you see one thing and they tell you another. You may say: "Oh, you are a very frightened person." and they say: "I don't feel frightened." In that case, **if you're a therapist, you must trust your own feelings. If you don't trust your feelings, get out of the business, because you cannot guide anybody.** » (transcription verbatim d'un exposé fait lors d'un atelier à Pawling, New York, 1988)

La spécificité de l'analyse bioénergétique aujourd'hui

Le corps professoral de la Faculté de l'institut international en analyse bioénergétique poursuit le travail du Dr. Lowen et continue à développer le corpus théorique de l'analyse bioénergétique de même que sa pratique clinique et ses techniques d'intervention.

J'aimerais ici faire référence à l'un de mes collègues Français de la Faculté, monsieur **Guy Tonella**, docteur en psychologie clinique et du développement, qui est l'un de ceux d'entre nous qui réussit sans doute le mieux à intégrer au plan théorique et clinique les concepts provenant des courants de pensée récents en psychologie, dont nous nous inspirons aujourd'hui pour enrichir la pratique de l'analyse bioénergétique, notamment les concepts liés aux **théories de l'attachement** (Bowlby et Ainsworth), ceux nous provenant des **neurosciences** (Damasio, Ledoux, Cozolino), du **courant intersubjectif et du développement du Soi** (Stern, Shore, Siegel), de même que ceux ayant trait au traitement des **états de stress post-traumatiques** (Van Der Kolk, Porges, Ogden, Levine, Berceci).

À cet égard, je vais me référer ici à des éléments que mon collègue **Guy Tonella** a exposés dans un court texte de proposition d'intervention à l'intention de l'université Mirail-Toulouse, et qui fait ressortir de quelle façon les apports des courants de pensée plus récents viennent s'intégrer aux concepts de base développés par le Dr. Lowen dans l'enseignement comme dans la pratique clinique de l'analyse bioénergétique d'aujourd'hui.

Les interrelations corps-psyché-cerveau

Lowen mettait l'accent sur l'analyse de caractère à partir principalement de la cuirasse musculaire (i.e. la façon dont la personne « se tient », les patterns de tension, les blocages énergétiques), incluant l'expression du visage. Pour Lowen, le corps raconte l'histoire de la personne et nous aide à saisir les enjeux auxquels elle a été confrontée dans son développement.

« To read the body, you got to understand the person. Or you can put it this way: to understand the person, you got to read the body. It goes together. »
(transcription verbatim d'un exposé fait lors d'un atelier à Pawling, New York, 1988)

Aujourd'hui, en plus de porter attention à la cuirasse musculaire, nous prenons en compte d'autres aspects ayant rapport notamment à la dimension neurologique. Ainsi, lorsque nous aidons un client à comprendre et à élaborer ce qui a pu se passer dans son histoire, nous portons attention à divers types d'information relevant de la dimension neurologique, notamment :

- 1) sur les **informations en provenance du corps** (activation du métabolisme et affects de vitalité, activation du système sensorimoteur et sensations, activations du système nerveux autonome et états émotionnels),
- 2) sur les **informations sensorielles en provenance de l'environnement**,
- 3) sur les **informations sensori-émotionnelles relatives à la relation** et aux interactions présentes.

C'est sur l'ensemble de ces informations, ou sur les plus pertinentes au moment présent, que se fonde le travail thérapeutique « bioénergétique ».

L'autorégulation neurobiologique du Soi

Dans la pratique actuelle de l'analyse bioénergétique, on accorde beaucoup d'importance au thème de l'autorégulation, tant à l'intérieur du travail thérapeutique (capacité de contenir l'expérience durant l'intervention) qu'entre les séances (capacité d'intégrer l'intensité émotionnelle qui a pu surgir en séance, de même que la capacité à s'autoréguler face aux défis de la vie)

À cet effet, nous nous inspirons de la théorie polyvagale de **Stephen Porges**, qui met en évidence l'existence chez l'être humain de capacités autorégulatrices. Ainsi, dans le travail thérapeutique nous cherchons à aider le client à maintenir son organisme dans une « zone optimale d'activation physiologique ». C'est en effet à l'intérieur de cette zone qu'il est possible pour la personne de traiter les informations reçues du monde extérieur et du monde intérieur, passées et présentes, avec leur intensité émotionnelle et physiologique, sans cependant qu'elles n'altèrent l'équilibre du Soi.

Nous cherchons à mettre à profit les ressources du Soi permettant à la personne de réguler son système neurobiologique. Ces ressources sont :

- 1) de nature psychologique (la conscience psychique, la parole, l'expression verbale des représentations présentes et des sentiments les accompagnant), et
- 2) de nature corporelle (la respiration, le relâchement musculaire, l'expression émotionnelle, l'enracinement dans la réalité, la sexualité).

L'ensemble de ces ressources est mis en jeu au cours du processus thérapeutique.

Ceci n'est pas très différent en soi de la pratique lowenienne qui accordait de l'importance à l'utilisation de ces ressources, mais ce l'est par rapport aux débuts de l'analyse bioénergétique, qui présentait des allures plus cathartiques. Lowen, dans sa pratique clinique, cherchait à aller rapidement « au cœur du problème » qu'il identifiait chez ses patients, ce qui donnait lieu à des expériences souvent intenses et cathartiques. La pratique de l'analyse bioénergétique d'aujourd'hui, tout en n'excluant pas que certaines expériences vécues en thérapie puissent être cathartiques, porte beaucoup plus attention à cette question d'autorégulation ainsi qu'à la capacité d'intégration des expériences par le client.

La régulation interpersonnelle du Soi par le lien d'attachement

Comme on le sait, tant chez **Reich** que chez **Lowen**, la pulsion sexuelle est au centre du construit théorique qu'ils ont développé. Or, ces dernières années nous avons intégré à ces fondements théoriques le concept d'attachement élaboré par **Bowlby**. Dans l'analyse bioénergétique d'aujourd'hui, nous considérons par conséquent que le besoin d'attachement est, dès l'origine de la vie, aussi présent et structurant pour le sujet que l'instinct sexuel.

Nous croyons que le mode d'attachement de l'enfant à sa mère a des incidences profondes et durables chez la personne en ce qui a trait à l'identité de soi, à son organisation corporelle et psychique, à sa sexualité et à ses relations futures. Ce mode fonde les patterns d'attachement sécure ou insécure.

Par conséquent, dans nos interventions cliniques, nous portons attention à la façon dont les patterns d'attachement des clients se rejouent au sein même du rapport thérapeutique. Notre collègue **Guy Tonella** a d'ailleurs opéré des rapprochements intéressants entre les patterns d'attachement de **Bowlby** et les diverses structures caractérologiques de **Lowen**.

Par ailleurs, des auteurs tels que **Stern** et **Schore** nous ont éveillés à la complexité de la régulation interpersonnelle, laquelle, de par sa nature relationnelle, met en jeu au sein de la relation thérapeutique plusieurs propriétés essentielles constitutives de la relation sociale. Cela nous amène à porter attention à des dimensions tels que l'intentionnalité, la synchronisation, l'accordage, la contention, la régulation sensori-émotionnelle et la réparation, et à les utiliser en tant qu'outils thérapeutiques majeurs. En ce sens, la pratique de l'analyse bioénergétique aujourd'hui, prend beaucoup plus en compte la nature guérissante de la dimension relationnelle elle-même, dans le rapport thérapeutique que cela n'était le cas au temps de Lowen.

La régulation post-traumatique du Soi

L'analyse bioénergétique telle que pratiquée aujourd'hui est également beaucoup plus attentive qu'à ses débuts aux vécus de stress post-traumatique. En effet, au moment où **Lowen** a développé son approche dans les années '50, '60 et même '70, il était à peine question de ce genre de problématique dont on parle beaucoup maintenant.

À cet effet, l'approche de ce type de problématique développée par des cliniciens tels que **Peter Levine, Pat Ogden, Stephen Porges, Daniel Siegel** inspirent nos pratiques. Ainsi nous sommes attentifs à l'importance du « titrage » dans notre façon de travailler avec des personnes présentant des symptômes de stress post-traumatique, notamment en ce qui a trait à la quantité excessive quantité d'excitation physiologique mobilisée par la situation traumatique, qui n'a pu être libérée et qui se manifeste sous forme de stress post-traumatique chronique. Des situations et des techniques spécifiques permettent de réguler progressivement ces diverses dysrégulations, tant au niveau corporel, qu'au niveau psychique et relationnel.

L'un de nos collègues, **David Berceci**, a même développé une technique spécifique appelée TRE (*Trauma/Tension Releasing Exercises*) basée sur les concepts développés par **Bessel Van Der Kolk** ainsi que sur la théorie polyvagale de **Stephen Porges**. Il s'agit d'une technique purement physique/énergétique, permettant l'apprentissage d'une forme d'autorégulation somatique à travers l'abandon à des mouvements involontaires appelés « tremblements neurogéniques » tout en demeurant dans une « zone optimale d'activation physiologique ».

Les diverses modalités de la relation thérapeutique : analytique, transférentielle, intersubjective

Enfin, nous consacrons de plus en plus d'attention à la façon dont se module la relation à l'intérieur du cadre thérapeutique. Nous considérons que chaque problématique spécifique explorée durant le processus thérapeutique est en attente d'un mode de relation ajusté de la part du thérapeute.

La « **relation analytique** », telle que définie par **Freud**, est spécifiquement orientée vers la prise de conscience des pensées, des fantasmes, des affects et des désirs réprimés, explicités verbalement. Elle implique souvent l'interprétation, par le thérapeute, de ce qui émerge du passé dans le processus présent.

Un deuxième mode de relation mis en jeu inconsciemment par le patient constitue la « **relation de transfert** ». Des pensées ou émotions liées au passé et réactivées par la situation thérapeutique sont projetées (« transférées ») sur la personne du thérapeute, comme si celui-ci incarnait l'interlocuteur historique (sa mère, son père, etc.) auquel ces pensées et émotions sont originellement liées. Son corollaire, la **relation contre-transférentielle**, fait aussi l'objet de beaucoup d'attention au moment de la formation, et c'est ce pourquoi les aspirants-thérapeutes en analyse bioénergétique doivent compléter minimalement 140 heures de thérapie personnelle, de manière à être conscients de leurs propres enjeux caractérologiques et des contre-transferts qui peuvent se manifester en lien avec ces enjeux.

Un troisième mode de relation, la « **relation intersubjective** », correspond au besoin du patient d'établir une relation réelle avec une autre personne réellement présente : le thérapeute. Celui-ci doit alors être capable d'implication subjective et de résonance affective, dans une juste distance continuellement évaluée. Ainsi se crée un espace de rencontre dans lequel des modalités non verbales de communication sont également impliquées, et dans lequel le patient peut construire, en s'appuyant sur des échanges intersubjectifs, sa propre subjectivité.

Conclusion

Le fondateur de l'approche d'analyse bioénergétique, le **Dr. Alexander Lowen**, a posé les bases d'une approche à la fois dynamique et complexe. Tout comme l'avait fait **Reich** avant lui, **Lowen** a cherché à aborder l'être humain dans son unité corps/psyché et dans son entièreté. L'orientation fondamentale de l'approche, tel que définie par **Lowen**, est axée vers la reconquête d'une vitalité et d'une capacité accrues à jouir de la vie.

Alors qu'il continuait à développer son approche, à laquelle il croyait fermement, **Lowen** est malheureusement resté trop longtemps à l'écart des découvertes qui émergeaient au fil des principaux courants psychologiques, le *mainstream*, comme on l'appelle.

Depuis une vingtaine d'années, les successeurs de **Lowen**, tant les formateurs membres de la Faculté de l'Institut international que les thérapeutes accrédités en analyse bioénergétique, ont à cœur de poursuivre et de développer l'approche d'analyse bioénergétique en y intégrant les apports des nouvelles découvertes et des nouvelles pratiques dans le domaine psychothérapeutique sans pour autant répudier les fondements de base qui en font la spécificité.

Ainsi, l'analyse bioénergétique continue d'être cette approche qui allie à la fois l'analyse des enjeux caractérologiques (lutte existentielle de la personne) et le travail énergétique visant à aider la personne à assouplir ses patterns de tension au plan corporel et à reconquérir un niveau de vitalité et d'expressivité accru. Elle y parvient en portant une attention toute spéciale à la dimension intersubjective de la relation et à ses qualités régulatrices et réparatrices.

Approche: analyse bioénergétique

Nom:: Louise Fréchette,

Adresse: 4916, rue Jean-Brillant,
Montréal (Québec)
H3W 1T7

Tél. bureau: 514-739-6737

Adresse courriel: louisefrechette@videotron.ca

Site web personnel: www.louisefrechettepsy.com

Site web Société québécoise d'analyse bioénergétique:

www.soqab.com

Bibliographie sommaire

- Baum, S.** (2015) Bioenergetic Analysis. *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*. SAGE Publications Inc. New York.
- Berceli, David** (2008), *The Revolutionary Trauma Release Process*. Namaste Publishing, Vancouver, Canada.
- Bowlby, John** (1969), *Attachment and Loss*, Vol. I, Attachment, The Tavistock Institute of Human Relations, 1978 trad. fr., *Attachement et Perte*, Vol. I, Attachement, Paris, PUF
- Bowlby, John** (1973), *Attachment and Loss*, Vol. II, *Anxiety and Anger*, The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1978 trad. fr., *Attachement et Perte*, Vol. II, *La Séparation, Angoisse et Colère*, Paris, PUF
- Bowlby, John** (1980), *Attachment and Loss*, Vol. III, *Anxiety and Anger*, The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1978 trad. fr., *Attachement et Perte*, Vol. II, *La Perte, Tristesse et Dépression*, Paris, PUF
- Cozolino, Louis** (2012) *La neuroscience et la psychothérapie*. Les éditions CIG, Montréal.
- Damasio Antonio** (1999) *The Feeling of What Happens, Body and Emotions in the Making of Consciousness*, Harcourt Brace and Company, New York, trad. Fr. (1999) *Le sentiment même de soi, corps, émotion, conscience*, Odile Jacob, Paris.
- Lowen, Alexander**, (1985) *La Bio-Énergie* . France-Amérique Montréal, Québec (Édition préalable par Tchou, 1984)
- Lowen, Alexander**, (1978) *Pratique de la Bio-énergie*. (En angl. *The Way to Vibrant Health*, éd. originale 1977). Éditions Sélect, Montréal, Québec.
- Reich, Wilhelm** (1992) *L'analyse caractérielle*. (En angl. *Character Analysis*, éd. originale 1933) Éditions Payot. Coll. Sciences de l'homme Payot. Paris.
- Reich, Wilhelm** (1970) *La fonction de l'orgasme* (En angl. *The Function of the Orgasm*, éd. originale) L'Arche éditeur. Paris.
- Scaer, , Robert C.** (2001) *The Body Bears the Burden. Trauma, Dissociation and Disease*. The Haworth Medical Press, N.Y.
- Schore, Allan N.** (2003) *Affect Regulation and the Repair of the Self* . W.W. Norton & Co., N.Y.
- Shane, Morton; Shane, Estelle and Gales, Mary.** (1997) *Intimate Attachments. Towards a New Self Psychology*. Guilford Press, N.Y.

- Siegel, Daniel J.** (2010) *The Mindful Therapist. A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration.* W.W. Norton & Co., N.Y..
- Stern, Daniel N.** (2000, éd. originale 1985) *The Interpersonal World of the Infant.* Basic Books., N.Y.
- Tonella, Guy,** (2007) *Paradigmes pour l'analyse bioénergétique à l'aube du 21e siècle.* Texte d'une communication faite à l'occasion du XIXe congrès de l'International Institute for Bioenergetic Analysis, Séville, Espagne. Publiée en version anglaise dans le *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis.* 2008, No. 18, pp. 27-59