

CORPS ET REGRESSION

Le rôle du corps dans l'analyse me questionne beaucoup dans ma pratique clinique, notamment avec ces patients qui n'ont aucun souvenir, une vie fantasmatique assez pauvre comme s'il n'y avait rien, juste du vide sur lequel il est difficile de mettre des mots. Je me suis aperçue au fil du temps, que ces patients m'apportaient autre chose au moyen de leur corps, un symptôme, une somatisation qui semblait être là en lieu et place d'un discours et pouvait donc être interrogé afin de permettre qu'un dialogue s'instaure entre ce corps en souffrance, le patient et l'analyste.

Dans le travail analytique et notamment dans les périodes de régression, la mise en image de ce qui se passe dans le corps, peut permettre que des **contenus non refoulés** de l'inconscient, ces fragments de complexes, non digérés, somatiquement inscrits, achèvent leur représentation mentale.

Mais tout d'abord, de quoi parlons nous lorsque nous parlons de régression ? **En latin, régression** veut dire, retour, repli mais aussi marche en arrière ou retour à un état moins évolué.

Il me semble important en préambule de mentionner que l'analysant n'ira pas plus loin que là où son analyste est émotionnellement et affectivement capable de l'accompagner. L'analyste est-il capable d'accueillir des états archaïques de dévoration et d'agression, d'être touché dans son corps ? Une neutralité bienveillante ne suffit pas pour descendre avec quelqu'un le puits de sa mémoire. Il s'agit d'entrer dans son histoire. La réponse appartient au sentiment au sens jungien du terme. Dans les zones archaïques, le psychisme du patient a une compétence et il fait l'analyste, un peu comme l'enfant fait sa mère. L'analyste peut apporter la qualité de son accompagnement sans comprendre ce qui se passe.

Jung définit d'abord l'inconscient d'une **façon énergétique**, c'est à dire comme ce qui est autonome et qui peut se manifester par le biais des rêves, d'un lapsus, de fantasmes qui surgissent ou de pensées qui nous assaillent.

Ce phénomène énergétique ne dépend pas du moi. Le mouvement et les dynamiques qui l'organisent sont autonomes et inconscients. La régression est un retour en arrière de la libido, de l'énergie psychique. Dans son retour en arrière, elle anime ou réanime des matériaux psychiques antérieurs qui reposent dans l'inconscient. **Ainsi chargés d'énergie**, ces matériaux deviennent vivants, perceptibles et donc accessibles à la conscience. Le mouvement régressif se déclenche lorsque la libido est barrée dans son avancée, lorsqu'il n'y a pas assez d'énergie pour surmonter un conflit et pas les moyens de gérer celui-ci. **Le mouvement est dynamisé par les fixations** qui constituent des pôles attractifs vers le retour en arrière.

Ce qui s'oppose à la régression nous dit Jung est la progression. La progression est un processus continu d'adaptation aux exigences posées par le milieu tandis que la régression au contraire est adaptation aux conditions du monde intérieur et fondée sur la nécessité vitale de donner satisfaction aux **exigences de l'individuation**.

Cette capacité d'adaptation repose sur ce que Jung appelle **l'attitude** : attitude du conscient envers la vie, envers les autres, qui inclut une attitude envers l'inconscient et la régression. L'attitude donne ses bases à un système d'équilibrage des opposés qui permet à la personne de se tenir à peu près entière face aux circonstances de la vie dans lesquelles elle peut et doit trouver un moyen de s'inscrire et d'élaborer des réponses qui la satisfassent suffisamment. Cette attitude est structurée par une organisation psychique inconsciente élaborée au cours de la vie du sujet, au fur et à mesure de ses rencontres et expériences ; elle inclut la façon dont la personne s'est défendue et organisée face à ce qu'elle ne pouvait pas satisfaire ou résoudre, particulièrement dans son enfance ; le fonctionnement opérationnel pour la personne et structurant son attitude inclut donc des modes de réponse inadaptés à la situation du présent et à l'âge du sujet, celui-ci continuant à perpétuer ces réactions en en ayant oublié l'objet et le contexte. Il arrive que l'attitude et l'organisation psychique qui la fonde ne permettent plus l'adaptation, ne soient plus opérantes pour le sujet. Cela peut être du fait d'un événement, d'un changement dans la vie, de nouvelles données extérieures auxquelles la personne se trouve confrontée (chômage, deuil, séparation) et qu'elle n'arrive pas à gérer ; ou cela peut être apparemment sans raison : ce qui jusque-là était satisfaisant ne l'est plus ou ce avec quoi la personne arrivait à s'accommoder devient insupportable. La progression est alors stoppée, la

personne ne trouve plus ses réponses et se sent dans l'incapacité de trouver des solutions. Son fonctionnement se fissure et le mouvement de régression se met en branle, énergétisant les matériaux refoulés, clivés, dissociés, ce qui augmente la désorganisation et la désorientation et accentue le mouvement de la régression.

L'analyse ouvre l'espace à ce mouvement régressif, répondant de façon paradoxale à la demande de l'analysant d'aller mieux. Venu chercher de l'aide, l'analysant se voit régresser, devenir plus démuni, plus impuissant, plus incapable et dépendant, ce qui fait dire à certains analysants que décidément, l'analyse ça n'arrange pas. Pourtant, c'est par là que ça passe. Par la prise de conscience et l'analyse des soubassements inconscients de l'attitude, à travers la réactivation régressive de ceux-ci. Par une désorganisation, une destruction des anciennes formes, en vue ou plutôt dans l'espoir, de trouver une organisation plus apte à permettre le travail d'adaptation d'une façon **conciliable avec l'exigence intérieure de la poussée du soi cherchant à advenir**. La régression est un processus qui attaque les ressorts de la répétition. Elle permet non seulement de revivre un état d'origine mais encore de le dénouer en sorte que les organisations qui le perpétuent se transforment ou soient progressivement vidées de leur énergie et fassent place à d'autres. Dans la régression, la réactualisation du passé-toujours-présent se produit dans la tension d'une relation entre deux personnes. **Ainsi, les complexes se remettent en scène et peuvent se transformer puisque le scénario évolue différemment**. La régression est un agent thérapeutique mais aussi un agent de création dans lequel l'analyste sert de support en tant que Moi auxiliaire.

Lorsque les représentations sont mises en question et ne jouent plus ce rôle d'appui, la **zone de confusion se reporte dans le corps** et risque de l'entraîner dans un dysfonctionnement « délirant », ce que nous allons voir avec Florence. La réactivation de situations traumatiques anciennes se fait là où elles se sont engrammées, c'est à dire **dans le corps**. La régression analytique y conduit aussi, mais elle maintient une part de symbolisation psychique, ce qui évite des dysfonctionnements trop graves. La pulsion de mort que toute régression déchaîne –puisqu'elle en utilise le sens et l'énergie- se trouve compensée, au moins partiellement, par la libido d'Eros qui continue de circuler entre l'analysant et l'analyste. L'importance de la régression dans l'analyse (contrairement à Jung qui en fait l'expérience en solitaire) permet l'expérience de la DEPENDANCE à l'autre dans son

intimité même. C'est la relation analytique et précisément la dépendance qu'elle comporte, qui rouvre la mémoire de la mère.

Alors qu'avec le langage, on fait l'expérience de la séparation, **avec le corps, on a le contact, on retrouve la base de la relation primordiale avec la mère.** Le vécu de la régression et l'effort de mise en mots et de conscientisation s'effectuent tant, sur et par l'analysant, que sur et par l'analyste, à travers en particulier le vécu du transfert. Les matériaux inconscients activés par régression sont mis en scène, actualisés dans le transfert où les deux partenaires, analyste et analysant, les vivent comme une réalité vivante et présente. Ce qui est ainsi actualisé dans la relation transférentielle est pendant tout un temps vécu, ressenti sans que rien ne puisse s'en dire vraiment. Puis des aspects de ces contenus se font jour. L'analyste est vécu avec les visages et les réactions contenus dans les souvenirs et fantasmes inconscients présentifiés par la régression ; il est, par exemple, ressenti par l'analysant comme, rejetant, en colère. L'analyste, de son côté, se sent mis à cette place, dans ce rôle, sans pouvoir y échapper ; il se sent parfois même devenir ce personnage rejetant, négatif et violent.

Face au phénomène de la répétition et aux réactions thérapeutiques négatives, Freud a posé l'hypothèse de la pulsion de mort. Il suggère qu'il y aurait un désir dynamique à l'œuvre, une force d'inertie qui maintiendrait les formes sans changement, dans la répétition et organiserait de façon active un mouvement d'autodestruction, d'attaque de la vie, de refus du changement, de la relation, du lien.

Jung ne parle pas de pulsion de mort mais il décrit dans les métamorphoses de l'âme et ses symboles, un combat entre des forces archaïques, avec dans ces forces une tendance à lutter contre le devenir conscient, qui prend la forme et apparaît sous les traits d'une Mère terrible, d'une Mère de mort. Même s'il prône la nécessité d'une régression à la mère, il en montre les difficultés et les risques mais aussi la nécessité thérapeutique et spirituelle et l'aide qu'elle peut représenter. Il décrit la difficulté à tenir la descente dans les vécus et les revécus de la première relation à la mère, la puissance des affects, des investissements, des fixations et des adhérences. La régression est rencontre dans cette plongée avec des forces archaïques : vécus et désir de dévoration, intrusion, terreur, exigence, omnipotence, impuissance, absence.

Jung voit dans le désir de retour à la mère et les images d'inceste qui l'accompagnent un désir et une potentialité de ré-enfantement.

« Quand on ne la trouble pas, la régression ne s'arrête nullement à la mère ; elle la dépasse, pour atteindre, pourrait-on dire, un éternel féminin prénatal, le monde originel des possibilités archétypiques dans lequel, « entouré des images de toutes créatures, l'enfant divin attend en sommeillant de devenir conscient. Ce fils est le germe de la totalité. Au delà de la mère, la libido, libérée des fixations et de l'ancienne forme démantelée, poursuit sa route et retourne dans les couches archétypiques de la psyché humaine au contact des formes primordiales et de leurs dynamiques numineuses. Ainsi se fait par la création symbolique le renouvellement, la « métamorphose » des formes dans lesquelles s'inscrivent la libido », et ce faisant, la création de soi-même. La thérapie ou l'analyse est un recours lorsque ce renouvellement est bloqué ou lorsque la personne n'arrive pas ou plus à trouver un moyen d'exister ou d'avoir un sentiment de son existence.

Ne pas troubler la régression, c'est la laisser descendre jusqu'aux zones archaïques, préverbales où objet et sujet ne sont pas tout à fait différenciés (participation mystique, commune inconscience) jusqu'au revécu dans le transfert de la première relation à la mère, jusqu'à l'intériorisation d'une mère positive donnant à la personne un fondement corporel et sensoriel, une forme de tranquillité, d'assurance, de confiance de base pour se tenir en soi dans son corps propre et en relation. La pratique de la régression est pratique du transfert.

Mais le processus de la régression prend du temps. **Laisser se vivre et vivre ce qui a été enclenché, aller jusqu'à l'inscription dans le corps des souvenirs et images, suppose un vécu des affects et de la patience.** La relation analytique sert de contenant et de révélateur des dynamiques activées et des souvenirs réactualisés par régression. C'est une période souvent délicate où le patient tente de s'échapper, d'échapper à lui-même et à la souffrance qu'il pressent. Il me semble important dans ces moments-là que l'analyste rassure sur le processus en cours afin que le patient se sente contenu.

L'analyste lui aussi est du voyage. Il va devoir, même si c'est à « **son corps défendant** », accepter de se laisser faire par l'analysant ou, plus exactement, par l'inconscient de celui-ci et les réactivations dans son propre inconscient. Il accueille, reçoit, supporte autant que possible les vécus émotionnels, les impulsions, les attentes parfois très exigeantes, voire dévorantes de l'analysant, ses propres activations inconscientes dans son contre-transfert, ainsi que la confusion amenée par l'intrication entre ses réactivations et celles de l'analysant, mélange de souvenirs, fantasmes, et contenus symboliques qu'il est impossible pendant tout un temps de démêler.

L'attention minutieuse aux réactions contre-transférentielles et aux éléments transférentiels qui peuvent apparaître, sont le plus souvent, le seul axe sur lequel l'analyste peut s'appuyer, pour élaborer une position et décider de ses interventions ou non-interventions, dans cette situation où ni lui, ni l'analysant, ne peuvent savoir de quoi il retourne, ce qu'ils sont en train de vivre, ce qui se tisse entre eux. Sans savoir, sans comprendre, analyste et analysant maintiennent la question de la signification et du sens. Qu'est ce qui se vit là ? Qu'est ce qui se rejoue ?

Le maintien du cadre, l'accueil autant que possible sans jugement et la tenue de la tension de la non réponse par l'analyste, la confiance qu'il garde dans le processus, son désir que l'analysant s'en sorte, son engagement dans la relation, aident au tissage d'une relation transférentielle positive, indispensable pour que la régression puisse être gérée et rester un agent thérapeutique.

L'analyse amène à l'élaboration d'une butée à la régression par le vécu du sacrifice, du renoncement, du deuil. C'est par le sacrifice, la mise à mort des attentes et désirs infantiles, de la demande de réparation, et la libération de l'énergie fixée dans ces attentes et dans les défenses contre la frustration et la souffrance, que s'opère la translation d'énergie nécessaire au renouvellement.

Le sacrifice et le deuil sont des processus qui s'opèrent dans un va et vient, une mise en tension entre, d'une part, ce qui en l'analysant ne veut pas renoncer et proteste contre la perte, réactions qui ont besoin d'être reconnues, analysées, sans reproche et sans complaisance ; et, d'autre part, ce qui chez l'analysant, de l'intérieur même nous dit Jung, par la

poussée archétypique du soi, sent la nécessité du renoncement, du sacrifice, acceptant ce faisant par confiance et par nécessité interne la règle qui lui est signifiée par l'autre, par l'analyste : « C'est alors l'instant dangereux où il faut choisir entre anéantissement et vie nouvelle ». A cet endroit, l'analysant est laissé à son choix. L'analyste peut désirer qu'il s'en sorte, mais à un moment donné, c'est sur son désir à lui de vivre que l'analysant va devoir s'appuyer et il n'y a que lui qui peut trouver, créer ses propres réponses et compromis.

Avec des patients ayant subi des blessures précoces, des traumatismes, ce qui est important, c'est la création d'un climat relationnel de sécurité, où l'analyste accepte de jouer le temps nécessaire, le rôle d'objet primaire, toujours présent, discret, indestructible, au sens qu'il supporte sans être détruit, la haine, les attaques, l'impulsivité, les « demandes impérieuses ». Les limites mises au « trop » dépendent donc en partie, de ce que l'analyste peut supporter sans être atteint.

Ces patients ont besoin de vivre cet accord avec un autre, dans la relation thérapeutique, pour intérioriser la possibilité d'un tel vécu et pouvoir s'accorder avec eux- mêmes et avec les autres. Ils ont besoin de régresser dans les zones de leur blessure primaire, pour pouvoir la revivre dans la relation, et être reçus dans l'expérience de leur blessure, ainsi que dans leurs récriminations, leurs ressentiments et leur haine, **sans que l'issue en soi la même.**

Dominique GOUR : Psychologue clinicienne, psychothérapeute, sophrologue.