



LE SENS DE LA MALADIE : LA RELAXOTHÉRAPIE ANALYTIQUE

La maladie est toujours une confrontation à l'incompréhensible qu'il est difficile de dépasser, mais au-delà de sa morbidité, elle ramène au réel et rappelle que la santé dépend en grande partie du respect des besoins fondamentaux du corps et notre tête ne sait pas toujours en tenir compte. Au-delà encore, toute manifestation corporelle, a fortiori la maladie, est porteuse d'une signification au sein de la totalité de l'Être, expression symbolique d'un fait inconscient. Sa fonction est alors de ramener dans le champ de conscience ce qui en était exclu. Parallèlement à la signification physiologique commune (origine de la maladie, processus...), il existe une autre signification intime, unique, propre à la personne malade. La maladie est une sorte de moyen terme entre sa réalité quotidienne (obligations, contraintes) et sa réalité intérieure (besoins et émotions qui n'ont pas été suffisamment pris en compte, car souvent incompatibles avec le réel extérieur). C'est cet aspect inconnu, inconscient, qui donne au symptôme sa valeur symbolique et qui constitue la base du travail en Relaxothérapie Analytique (RTA). Outre ses désagréments, le symptôme est aussi ce qui a permis au sujet de survivre dans des conditions internes et/ou externes invivables. Aussi ne cherchons-nous pas à le faire disparaître artificiellement mais, en permettant la prise de conscience de ses causes émotionnelles et mentales profondes -en comprenant le sens de la maladie- à faire cesser sa raison d'être.

La RTA est une psychothérapie corporelle originale visant à rétablir l'unité entre le sujet et son corps, à travers un dialogue tonico-émotionnel. Le corps est considéré dans sa totalité et au sein de la totalité de l'individu : tous les aspects (physique, physiologique, historique, familial, professionnel, spirituel...) sont pris en compte dans le vécu de l'instant présent. Différente d'une technique de relaxation, elle appuie le processus psychothérapique sur l'écoute et l'interprétation des différents langages : verbalisation, bien sûr, mais aussi langage du corps (écoute des tensions résiduelles, des blocages, des sensations inhabituelles ou étranges, expressions émotionnelles), images mentales (surgissement spontané en état de relaxation profonde, ondes alpha), productions artistiques (dessin), associations d'idées. C'est la qualité de présence à son propre corps qui permet au sujet de donner sens à toutes ces manifestations qui le racontent. L'émotion tue, interdite ou oubliée peut alors s'écouler librement, ramenant à la conscience tout un pan de mémoire inscrite dans le corps, mais jusqu'ici jamais nommé et la plupart du temps jamais représenté. En RTA, nous nous attardons sur la nécessité de représenter sous forme d'image le conflit intra-psychique et la souffrance sous-jacents à toute manifestation somatique car le dessin permet de dépasser l'indicible du corps en offrant une étape intermédiaire entre inconscient et conscient. Plus tard viennent les mots, ceux qui relient l'événement au conscient, qui l'intègrent au Moi. Il est tout aussi nécessaire de penser sans se séparer de ses sensations que de sentir sans se séparer de la pensée rationnelle qui cadre, contient et donne sens à toute expérience.

Les trois niveaux de symbolisation :

Quelle que soit sa forme, le symbole nécessite d'être vécu, ressenti, éprouvé sous toutes ses facettes. Et si la mise en mot est indispensable, elle est et doit rester la dernière étape du processus, après la "mise en corps" (le ressenti/ l'éprouvé) et la "mise en image" (la représentation sous forme d'image).

1^e niveau : le corps et l'émotion. La RTA prend comme instrument premier les méthodes classiques de relaxation, en particulier le Training Autogène et la Sophrologie, qui abordent la personne de manière complète. Il s'agit d'apprendre à réduire les tensions et de renouer avec la sagesse instinctive du corps en se le réappropriant, à travers la reconnaissance de ses besoins vitaux, ce qui implique la prise en compte de toute manifestation corporelle spontanée. Cette (ré)éducation permet d'aborder le véritable objet : les inscriptions émotionnelles précoces à travers l'expression de la symbolique du corps qu'il s'agit de reconnaître et d'explorer. La RTA, technique régressive, replonge le sujet à cet endroit où, dans un passé plus ou moins lointain, certains événements ou certains manques ont laissé leur marque et qu'aucune image, aucune représentation, a fortiori aucun mot, n'a pu inscrire dans une compréhension globale de lui-même.

2^e niveau : la représentation, l'image. Au sortir de la relaxation, encore pris par le changement d'état de conscience, le sujet a du mal à verbaliser toute la richesse émotionnelle et sensorielle de ce qu'il vient de vivre. Une mise en mot prématurée ôte à l'expression somatique une grande part de sa valeur symbolique. Il en est de même pour les images mentales dont la description est souvent insatisfaisante du fait de l'insuffisance des mots à rendre compte de leur complexité. Pour éviter cet écueil, nous proposons au sujet de dessiner avant que le mental ne reprenne le contrôle. Il s'agit de "laisser s'exprimer la main" à travers des formes, des couleurs, dans une spontanéité où la mentalisation a peu de place. Cette représentation établit un pont entre ce qui vient de se vivre et la mise en mot, entre le sensible et le mental. L'image sur laquelle nous travaillons a donc plusieurs fonctions : elle relie les aspects corporels, comportementaux et verbaux, elle indique où en est le sujet, dans son questionnement et dans son évolution, elle a une fonction réparatrice, en ramenant dans le champ de conscience des éléments différents de ceux qui étaient conscientisés jusqu'alors.

3^e niveau : la parole. L'élaboration psychothérapique s'appuie sur tous les éléments symboliques fournis par la séance et par la représentation en les reliant au contenu de l'induction. La mise en mot dissocie l'émotionnel, précédemment refoulé, du vécu présent, à travers cette abréaction qui à la fois réactualise et dissout les conflits intra-psychiques. Elle libère de la compulsion de répétition en rendant à l'histoire ce qui lui appartient et en dégageant le présent des conditionnements du passé. Tout ce qui surgit au cours du travail de RTA permet de remonter aux origines inconscientes de la symptomatologie - événements traumatiques, problèmes narcissiques ou abandonniques, défaut de structuration du Moi... - afin d'en favoriser la prise de conscience et l'expression émotionnelle. Il est bien évident que nous ne nous référons à aucune grille symbolique préétablie. Seule nous intéresse la "mythologie" du sujet, sa symbolisation personnelle, la manière dont il se raconte le monde en fonction de l'intériorisation de son vécu.

En RTA, le terme analytique se rapporte essentiellement à l'approche jungienne, qui pose l'inconscient en "partenaire du Moi", partenaire qui ne s'exprime pas directement mais symboliquement et qu'il s'agit d'écouter, de rencontrer, avant de l'interpréter. L'approche jungienne nous relie à la notion de Processus d'Individuation, ce processus évolutif qui va de l'indifférencié (l'inconscient collectif) à l'Individuation (forme personnelle d'être au monde). L'émergence progressive de certains pans de son histoire permet au sujet de les relier à son développement en se les réappropriant, en les inscrivant dans la continuité des événements. Notre but est de l'accompagner dans la conquête de son identité en se confrontant à tout ce qui l'empêche d'être lui-même. Dans cette perspective et sans exclure les notions freudiennes du fonctionnement psychique, nous considérons toujours la symptomatologie comme ayant un sens, dans la problématique d'enfance du sujet comme dans la globalité de son histoire et dans le contexte présent de sa vie. La démarche psychothérapique s'inscrit dans un processus individuel d'évolution : la résolution des conflits, associés à une meilleure connaissance du corps, fait partie intégrante du processus, en permettant à chacun de devenir pleinement responsable, actif et autonome dans le choix de ses

orientations. La mise en mot des sensations, des émotions, des représentations clôt le processus de conscientisation. Elle l'inscrit dans le présent conscient du sujet à travers la symbolique du langage.

Elizabeth LEBLANC

Psychologue clinicienne

Psychothérapeute Jungienne - Relaxothérapeute

Co fondatrice de SAVOIR PSY

Ouvrages recommandés :

Dr Sali, *Corps réel, corps imaginaire*, Dunod.

D.Anzieu, *Le moi-peau*, Dunod.

M. Bruchon-Sweitzer, *Une psychologie du corps*, PUF.

S.Cady, *Psychothérapie de la relaxation*, Dunod.

Dr Fr.Dolto, *L'image inconsciente du corps*, Seuil.

Dr B.Golse, *Du corps à la pensée*, PUF.

G.Guy-Gillet *La blessure de Narcisse*, Albin Michel.

I.F.E.R.T., *Les relaxations thérapeutiques aujourd'hui* (2 tomes), L'Harmattan.

J.Marvaud (sous la direction de) *Relaxation, actualité et innovation* (2 vol.) L'Esprit du Temps.

Schultz, *Le Training Autogène*, P.U.F.

Sivadon, Fernandez-Zoila, *Corps et thérapeutique*, P.U.F.