

Préface

A l'aube du troisième millénaire, nous pourrions penser que l'être humain a une place prépondérante dans le système de valeurs qui nous régit. Pourtant les épurations ethniques dans le monde, les massacres d'innocents pour justifier la foi en un dieu ou affermir un pouvoir, démontrent que les peurs, les haines, les souffrances que l'humanité porte en elle depuis la nuit des temps sont toujours présentes. Mais on élabore des lois, on préconise les droits de l'homme, on s'apitoie sur le sort des plus défavorisés, on achète le journal du sans logis fixe. On se veut une société solidaire. On est heureux de travailler car beaucoup n'ont pas cette chance. Bref, nous sommes tout à fait intégrés dans un système pernicieux que nous avons choisi. En réalité notre civilisation fait de l'homme un moyen économique pour faire perdurer le système. Tout nous incite, voire nous conditionne, à n'être qu'un consommateur et par voie de conséquence à tout mettre en œuvre pour devenir producteur. Je dis que le système est pernicieux car personne ne se pose la question du « qui suis-je ? ». L'individu s'installe dans cette dimension, s'y complaît et ne veut pas en sortir pensant que c'est cela la vie. Pourtant chaque année, on enregistre plus de 20.000 tentatives de suicide chez les moins de vingt cinq ans, les drogues se vendent de plus en plus, les jeunes des banlieues explosent dans la violence, les idéologies progressistes disparaissent pour laisser place à la compétition économique à outrance et aux idéologies extrémistes. Les plus forts écrasent les plus faibles. Les sectes fleurissent pour répondre aux besoins identitaires

des individus, mais elles ne visent qu'à asseoir un pouvoir spirituel et temporel au détriment des énergies vitales qu'on leur abandonne.

Aujourd'hui le plaisir et l'amour ont tendance à être détrônés par les contraintes et les souffrances que l'homme semble privilégier, à son insu, dans sa vie de tous les jours. Pourquoi l'homme est-il dans une telle situation, alors que chacun sait en son for intérieur que l'aptitude au bonheur et à l'amour existe quelque part en lui ? Pourquoi le laid et le médiocre seraient-ils plus louables que le beau ? On pourrait penser que tuer une idée ou un ensemble de concepts, ne sert à rien. Pourtant, aujourd'hui, la souffrance des individus semble atteindre un tel degré que l'on ne peut les laisser chevaucher vers cet horizon morne de raidissements, de dessèchements. Un grand potentiel énergétique se voit ainsi gaspillé, détourné de sa fonction première. L'épanouissement de l'homme vers une plus grande liberté intérieure et le bonheur qui en résulte méritent en effet que l'on s'attarde à essayer de comprendre les mécanismes qui ligotent l'âme et qui l'empêchent d'accéder au plaisir sain et à s'ouvrir au sentiment d'amour et de paix que réclame à cor et à cri notre être profond.

Ce livre, « La Psychothérapie par le Corps », s'adresse à tous ceux qui m'ont côtoyé en tant que thérapeute et dont j'ai pu mesurer et ressentir l'ampleur de la souffrance.

Je suis conscient que cette souffrance névrotique est le lot de l'humanité car elle est due aux systèmes d'influences qui génèrent la construction de l'homme. Mon désir est de proposer une démarche susceptible de les aider à sortir de cette ornière et de leur permettre d'accéder au plaisir d'être. Ce livre concerne donc tous

ceux qui aspirent à se donner les moyens de se rencontrer eux- mêmes.

L'énergie nécessaire à vouloir se re-con-naître, c'est-à-dire psychologiquement à naître à nouveau, s'accepter, s'aimer afin de pouvoir aimer les autres, est disponible au fond de chaque être humain, mais prisonnière d'un système de constructions qu'il convient de pouvoir aborder afin de libérer l'Être essentiel : celui capable de se réaliser dans la plénitude de ses aspirations profondes, délivré d'une partie de ses peurs. Il devient alors conscient de l'importance de la vie, dont la force créatrice s'oriente et se dirige vers une transformation que nul n'arrête plus.

Quand en 1975, formateur au Centre National de la Sécurité Sociale à Paris, j'ai eu la possibilité d'observer le mal être des stagiaires, j'ai pris conscience de leurs difficultés de communication, de leurs peurs du jugement et du regard des autres. Leurs corps reflétaient ces souffrances. Les uns rigides avaient un comportement agressif, d'autres aux yeux quémailleurs souhaitaient la reconnaissance du formateur, les soumis au dos voûté, les séducteurs au masque souriant, les narcissiques épris d'eux-mêmes. Tout dans leur corps, dans leurs attitudes traduisait les plaintes inconscientes de leur véritable nature, contrainte et liée par les sentiments et les émotions engrangés lors de la construction de leur propre histoire.

A cette époque, mon travail consistait à remettre en question leurs comportements, à leur donner des recettes pour mieux communiquer afin d'améliorer leurs relations humaines. J'ai vite pris conscience de la fatuité de mon travail lorsque au cours de différents stages je revoyais ces mêmes personnes. L'évaluation dans leur quotidien de l'expérience qu'elles avaient vécue lors des sessions précédentes restait désespérément stable. D'une manière générale le feed-back s'avérait être : « Nous gardons un

bon souvenir de cette cession, mais nous n'avons pu mettre en application l'enseignement reçu car très vite nous subissons de nouveau la pression du groupe avec lequel nous travaillons ».

Je restais pleinement insatisfait de mon travail. J'avais l'impression de ne servir qu'à frustrer mes stagiaires. Les recettes de communication que je m'efforçais de transmettre avec toute ma bonne foi me semblaient devenir dérisoires, les « il faut... » « Il n'y a qu'à... » n'atteignaient pas la dimension sous-jacente susceptible de les transformer en profondeur de changer leurs personnalités pour améliorer leurs conditions de vie et de travail. Cette prise de conscience m'amena à m'interroger sur moi-même. A cette époque j'étais encore en analyse mais je sentais confusément qu'il me manquait une lecture de ma propre histoire.

La rencontre avec Frédéric Navarro fut pour moi une révélation. J'assistai à ses conférences et je découvris l'importance considérable du travail corporel dans la thérapie. Motivé par cette découverte j'ai fait le lien entre ces nouvelles données et mon observation des corps des stagiaires d'une part et de ma propre problématique d'autre part. J'étais dans l'enthousiasme et même dans l'exaltation de ce que j'apprenais. J'entamai une végétothérapie avec Frédéric Navarro. Saisi d'une avidité de connaissances je lus tous les ouvrages de W. Reich.

Wilhelm Reich est psychiatre et psychanalyste, mais aussi philosophe, écrivain, militant et penseur politique, et, plus que tout peut-être, savant, capable de pousser ses recherches avec pertinence dans de multiples directions : biologie, physique, mathématiques. Reich est un des hommes le plus passionnément controversé de notre

temps. Ses travaux et ses thèses offrent pourtant une ligne de développement d'une rare cohérence.

Attaché d'emblée au primat de la sexualité donné au principe même de la doctrine freudienne, Reich refuse toujours de s'en laisser distraire par des détours ou évasions de l'interprétation métaphorique ou de la spéculation métaphysique. L'énergie sexuelle, ou libido, posée comme une expression fondamentale de l'organisme, du vivant, est une réalité physique, étroitement liée à l'activité du système neurovégétatif ; elle constitue, par ailleurs une manifestation spécifique de ce que Reich appelle *l'orgone*.

Mais c'est surtout dans les premiers travaux de Reich que je puisais avidement la connaissance. Ses ouvrages « L'analyse caractérielle » (1) et « La fonction de l'orgasme » (2) furent pour moi une révélation sur le moteur de la construction des névroses et par voie de conséquence des cuirasses caractérielles.

« Amour, travail, connaissance », cette épigraphe chère à Reich est devenue mienne. J'ai compris pourquoi tout le travail sur les relations humaines que j'avais mené jusqu'à présent n'avait été qu'un emplâtre sur une jambe de bois. J'adhérais pleinement à l'analyse de W. Reich concernant la peste émotionnelle qui gangrène la société. Pour la première fois je comprenais que la névrose individuelle est le résultat d'influences négatives que les familles transmettent de génération en génération et que la révolution se fait dans une thérapie individuelle et non pas dans la révolution sociale.

J'avais dix-sept ans lorsque j'ai renié ma foi en Dieu, je me suis tourné vers le marxisme dans un espoir de changer la société pour un monde meilleur. Militant et syndicaliste,

je menais tous ces combats parce que je croyais à l'avènement d'une société meilleure. Mais subsistait en moi un vide que le militantisme n'arrivait pas à combler. Je n'avais pas compris que cette société était faite d'hommes. Mon idéal ne prenait pas en compte la réalité des névroses humaines. Mais ce fut pour moi un moyen de transcender mes propres frustrations sexuelles et mes peurs. Dans cet activisme, je m'oubliais.

J'abandonnais donc toutes ces illusions pour entrer dans un combat moins spectaculaire mais combien plus enrichissant : aider l'homme à se reconnaître, à s'accepter, à s'aimer, car l'épanouissement ne vient pas de la conquête et de la domination des autres, mais de l'acceptation de sa propre réalité intérieure et extérieure.

En 1980, je quittai Paris pour travailler à Marseille. Mon métier de formateur ne me satisfaisant pas pleinement, j'organisai une série de débats sur W. Reich. Ceux-ci m'ont permis d'entrer en contact avec les souffrances exprimées par des participants dont certains ont accepté de travailler en Bioénergie. J'ai ouvert un cabinet et créé des groupes de travail, je suis aussi intervenu auprès de patients, en séances individuelles. Mon expérience des relations humaines me fut profitable, j'appliquais ce que j'avais intégré depuis longtemps, l'approche de l'écoute, de l'effet miroir, de l'empathie prônée par Carl Rogers. J'avais dans mes bagages sept années de psychanalyse Freudienne, deux années de végétothérapie et l'expérience de six années de formateur en relations humaines. A cette époque j'intégrais aussi quelques pratiques d'A. Lowen.

C'est en 1982 que je rencontrai John Pierrakos lors d'un stage à Trimurti. J'ai eu tout de suite un très bon feeling avec lui malgré ma difficulté à suivre son discours

en anglais. Je le sentais profondément humain et néanmoins lucide sur la grande messe thérapeutique qu'il officiait. Il savait écouter et comprendre la souffrance de chacun, démasquer le vrai du faux, approprier un travail pour chaque cas et donner de lui-même sans compter. Son origine grecque me le rendait encore plus cher, ses références aux auteurs antiques me permettaient de me sentir en communion d'esprit avec lui.

La théorie de John sur le **noyau énergétique** suscita chez moi un écho, je retrouvais l'idée et les travaux de W. Reich sur l'orgone. Cette théorie me donna envie d'entamer mes propres recherches sur le noyau énergétique qui est pour moi le sens de la vie. J'allais travailler plusieurs années avec John Pierrakos et je tiens à le remercier ici pour tout ce qu'il m'a permis d'expurger, pour tout ce qu'il m'a appris et lui dire que je l'aime. Avec lui je suis entré en thérapie du fond de mon cœur.

Imprégné de ces différentes sources, de Freud à Reich, de Navarro à Pierrakos en passant par Lowen, je me suis senti suffisamment harmonieux pour agir. Mon but était d'élaborer une pratique thérapeutique en mettant en synergie ces différentes sources. Je ne voulais pas appartenir à une école précise, peut-être en souvenir de ma vie militante qui m'avait laissé un goût amer. J'ai toujours appartenu au grand courant de la Bioénergie mais j'ai toujours voulu être libre d'adapter ma pratique en fonction du besoin du moment, considérant les techniques comme des moyens et non comme une fin en soi.

C'est à partir de la transversalité des techniques et de ce qu'elles sous-tendent que j'ai pu enrichir ma connaissance et ma pratique.

J'ai créé la PSYcore thérapie pour donner un sens et un nom à ma pratique. C'est une thérapie de la vie. La vie dans sa globalité psychosomatique : physique, sociale, culturelle, émotionnelle, sexuelle, spirituelle.

Mon unique but est d'obtenir des résultats probants envers la personne qui vient me confier sa souffrance : travailler sur ses névroses, lui insuffler l'espérance à partir de son propre noyau énergétique, l'aider à trouver le sens de sa vie.

Chapitre 1

LE PHENOMENE BIOSOCIAL

Nous vivons dans une civilisation qui génère les maladies psychosomatiques à l'origine de certaines pathologies. La France en est l'exemple, elle a le triste privilège d'être la nation la plus médicalisée des pays industrialisés. Face à ce mal être, que faire ? Je pense intimement qu'il faut rompre avec ces influences qui nous conditionnent et nous entraînent dans la souffrance, en cherchant à cicatrifier les blessures psychiques et en faisant resurgir nos potentialités bioénergétiques.

En termes de dynamique humaine, les crises personnelles, les crises de couples et les crises mondiales sont identiques. Elles naissent de la conjonction négative de la peur et de l'entêtement volontaire. Nous craignons les autres et projetons nos sentiments négatifs sur ceux auxquels nous sommes directement confrontés, qu'il s'agisse de conjoints, de patrons, de partis politiques, d'idéologies ou de nations. Nous refusons de reconnaître les aspirations légitimes des autres de crainte qu'ils ne nous privent de notre propre épanouissement et nous piègeons nos énergies positives dans l'exaltation négative de nos défenses caractérologiques.

La paix en nous, dans nos rapports avec autrui, dans notre société, dans le monde, ne viendra pas de règlements, de lois, de traités, d'armements défensifs, mais d'une volonté de trouver cette paix radieuse avec nous-même. La tâche principale qui nous attend, facilitée par le noyau de l'être humain, est de nous ouvrir aux réalités et aux possibilités infinies qui s'offrent à nous. En comprenant et en acceptant d'abord, puis en transformant les aspects négatifs de nos personnalités, nous créons la merveilleuse possibilité d'un monde où la compréhension mutuelle et la coopération constituent un but réalisable. L'influence culturelle imprègne notre culture et donc chacun de nous. Le drame vient que les différents cultes prônent les frustrations et la souffrance comme moyen d'atteindre le paradis pour les uns et le nirvana pour les autres.

Notre noyau énergétique, sur lequel je reviendrai amplement dans le chapitre suivant, émet un rayonnement. Nous pouvons observer autour de tout ce qui est vie, une auréole de lumière changeante dans sa couleur et dans sa forme. Cette lumière que nous appelons Aura a été observée depuis des siècles et figure souvent dans les allégories religieuses et mystiques. Michel Ange, Léonard de Vinci, entre autres, ont laissé des chefs-d'œuvre dans lesquels l'Aura couronne la tête des saints.

L'idée de sainteté correspondrait à l'harmonie de l'être à l'état pur, c'est-à-dire dépourvu du sens du mal et capable d'amour inconditionnel. Pourtant nous pouvons remarquer que la plupart des religions ont le goût du martyr, qu'elles soient chrétiennes avec cette recherche de la souffrance rédemptrice, musulmanes avec les intégristes prêts à devenir les martyrs d'Allah, bouddhique avec la fatalité du karma ; toutes nous présentent la sainteté comme le résultat de souffrances endurées, souvent suivies

de mort violente. Faut-il toujours être dans une souffrance rédemptrice pour avoir une Aura lumineuse ?

Il y a là une contradiction fondamentale. Il nous faut comprendre ce qu'est le noyau énergétique de l'être humain pour pouvoir accepter cette contradiction et la gérer. En effet la souffrance rédemptrice qui provoque la contraction du corps, ne fera qu'alimenter la strate négative du noyau énergétique et étouffera le rayonnement de l'Aura. Pourquoi nous inculque-t-on qu'il faut souffrir pour être harmonieux, quand nous savons que la souffrance met en place une contraction psychocorporelle bloquante ?

Notre civilisation judéo-chrétienne est fondée sur la notion du péché. D'après les religions se réclamant du christianisme, même l'enfant qui vient de naître est entaché du péché originel. On alimente ainsi dès la première heure l'idée de faute (coupable d'être né). On refoule chez l'être humain naissant l'énergie émanant du noyau. L'influence des religions depuis des siècles a participé pour une grande part à la construction de nos cultures. Aujourd'hui notre culture est porteuse, même pour les non-croyants, de l'idée de culpabilité existentielle et de faute par rapport au plaisir.

La religion chrétienne représente le Christ agonisant, blessé dans ses chairs, dans une souffrance psychocorporelle extrême lorsqu'il se sent abandonné par Dieu le père. Il s'est sacrifié pour sauver l'humanité. Depuis des siècles les croyants sont en adoration devant le crucifix et se sentent coupables d'exister. Ils se prosternent devant le sacrifice sanguinolant du Christ, ils projettent le meilleur d'eux-mêmes dans cette adoration avec l'espérance d'atteindre Dieu. Ils lient frustration-souffrance à communion avec Dieu.