

JOURNEE ARTEA du 8 Octobre 2016

TRAUMA ET RELAXATION THERAPEUTIQUE

Lionel Bailly*

1 - Traumatisme

Dans les pays anglo-saxons, la relaxation thérapeutique fait partie des thérapies comportementales, ce n'est pas une psychothérapie de relaxation comme on la pratique en France.

Le trauma, mot galvaudé, sujet à des glissements sémantiques actuellement, n'est pas le stress, ni la frustration, ni l'événement, ce n'est pas un fantasme. C'est l'impact d'un certain événement de la réalité dans le psychique, c'est une cassure, un trou.

Freud écrit que les névroses traumatiques de guerre échappent à l'hypothèse d'un conflit infantile, contrairement au trauma dans les névroses (de paix) - où le trauma est à l'origine de l'élaboration pathologique de l'évènement.

Alors qu'est ce qui casse ?

Dans le modèle lacanien du trauma, il s'agit de l'irruption de l'irreprésentable, par-delà notre compréhension, de l'irruption du réel au-delà de l'entendement humain. Mais pour moi, le trauma est l'atteinte du champ symbolique par le réel, la mise à distance du symbolique par le réel ; pourtant cette menace vitale n'aura pas le même impact sur chacun de nous, les soldats ne sont pas tous traumatisés, c'est bien le signe que la subjectivité y est pour quelque chose : la confrontation avec **ma** mort : il y a une barrière entre le fait que j'aurais pu mourir et que je ne suis pas mort (mythe d'Orphée qui transgresse, se retourne et voit l'enfer sans aucune protection symbolique : **ma** mort au moment de **ma** mortalité).

Quand Freud parle des théories sexuelles infantiles, il considère que Hans utilise le sexuel infantile pour se protéger du scénario catastrophe de la peur de la perte de l'amour de la mère à l'arrivée de la petite sœur, d'où la curiosité sexuelle, l'hystérie freudienne. Le bébé construit ses théories à partir d'hypothèses qui sont des éléments symboliques et ces théories sont constamment rééditées.

Cela se produit lorsque le monde n'est plus ce qu'il devrait être, lorsque le système de théorie est éclaté par l'événement : la terre, ça ne tremble pas ; les gens sont gentils ; un père est fort, il ne meurt pas. L'atteinte du système des théories par l'événement traumatique va endommager le champ symbolique : insupportable ou incompatible. Le système symbolique est entamé, dans le même processus qu'un virus informatique. Et l'appareil à penser de Bion est endommagé. Le trauma provoque une reviviscence plus proche de l'hallucination que du souvenir. Au moment de l'évènement traumatique, si on peut symboliser, on est du côté du souvenir, sinon c'est la névrose traumatique et il n'y a pas de représentation dans la névrose traumatique.

2 - Relaxation

Après la guerre, les grandes symptomatologies de la névrose traumatique (cauchemars, anxiété), les maladies psychosomatiques, hypertension, fausses couches, eczéma ont augmenté ; le trauma pousse vers le psychosomatique, d'où l'intérêt de la relaxation. La relaxation thérapeutique réduit les manifestations physiques liées à la reviviscence et permet le travail psychique sur le souvenir ; elle apaise les manifestations d'angoisse intense (cœur qui bat, moiteur, impression de mort imminente) en réduisant le malaise à penser et en permettant d'imaginer ce qui s'est produit ; une thérapie verbale en parallèle devient alors possible.

La relaxation thérapeutique est d'autant plus facile que l'évènement est naturel (accident de voiture) ; quand la cause implique la violence d'un autre et surtout lorsque le sexuel a fait irruption, il est plus difficile de détacher les manifestations somatiques de la séance de relaxation : il faut alors aller tout doucement en relaxation car on risque de provoquer la reviviscence du trauma par le toucher notamment ; ne pas hésiter alors à en parler et même à arrêter la séance de relaxation.

La relaxation thérapeutique peut-elle réparer le symbolique ? Non, mais la séance a ses règles et elle représente le lieu où on ne peut être attaqué. Et si c'est possible ici, c'est possible aussi dehors, il y a une sorte de réhabilitation sociale, la présence du thérapeute garantit que rien de fâcheux ne puisse se produire ici.

Dans la relaxation, le corps ne peut être ignoré et la parole du thérapeute qui apporte une représentation peut faire interprétation.

La relaxation ne permet pas de réparer mais de faire avec. C'est la question de l'après-coup : l'irreprésentable commence à être représenté, tout à coup on se dit : «c'était donc ça que ça aurait pu être», ce n'est pas une élaboration, mais le trauma se cristallise, prend sens et les symptômes peuvent réapparaître. Dans les névroses de guerre, c'est ce qui se produit, et Freud parlait de névroses mortelles (différentes des névroses sexuelles).

Toutefois, nous ne sommes pas égaux devant un possible trauma : entrent en jeu la structure de la personnalité et la résilience, c'est-à-dire la capacité à «rebondir» après un trauma pour continuer à vivre. Résilience, concept actuellement utilisé dans et par les médias, dans des acceptions variées et intéressantes.

Lionel Bailly, psychiatre, psychanalyste (Londres)