

La relaxation face aux traumatismes : la force du dérisoire

Stéphane Fourier*

Quand je pose une indication de relaxation, c'est toujours en raison de l'ampleur des difficultés du patient dans ses relations avec son corps. Il ne s'agit donc pas d'une orthopédie suite à un traumatisme. Le thérapeute peut facilement être effrayé par l'horreur qui a mis en panne les défenses du patient, et être lui-même fasciné par la brutalité de l'évènement. Quand le corps du patient se fait le théâtre du traumatisme, le thérapeute en relaxation méthode Bergès doit rester rigoureux sur les principes de la méthode au lieu d'être pris d'un désir de réparation. L'intégrité soi-disant perdue du patient est toute imaginaire et les soins enveloppants ou rassurants le sont tout autant. Jean Bergès recommandait en effet que le thérapeute ne s'engage pas narcissiquement.

Il est bien sûr intéressant d'envisager toute souffrance psychique sous l'angle du traumatisme. C'est intéressant pour donner la parole au corps, pour concevoir que le symptôme est à la fois marque et construction, signe et substitut. Quand la mémoire du corps ne trouve pas à se réécrire au cours du développement sexuel de l'enfant, le corps apparaît comme un monument que personne ne comprend plus. Donner la parole au corps, c'est ainsi faire l'hypothèse d'un sujet à venir, d'un sujet en difficulté pour se raconter, encombré qu'il est dans son corps par l'imaginaire, momifié par la censure, en difficulté pour se reconnaître dans ces images muettes ou menteuses, pour se donner à renaître. Il faut cependant faire attention à ne pas tomber dans la fascination du traumatisme, dans l'idolâtrie de l'évènement qui nous réduit à être un pur regard. L'attrait du Réel produit une économie subjective, nous soulage de notre subjectivité. C'est pourquoi le levier du trauma n'est pas l'absence de sens donné à l'évènement mais au contraire le trop de savoir qui ne laisse plus aucune place à la méconnaissance, donc à la reconnaissance d'un sens. « Ca devait arriver ». C'est par la parole qu'il est possible de sortir de cette torpeur, sortir de ce qui était écrit sans pouvoir être interrogé, sans pouvoir trouver en soi le fantasme mobilisateur, la capacité d'écrire sa propre histoire. Face à la vague du tsunami, un enfant dit à son père : « Je vais mourir ». Le père lui répond : « Non, tu vas courir ». A une lettre près, son destin s'est joué. L'enfant qui dit : « Je vais mourir », ne parle pas en son nom à partir d'un savoir inconscient, il est parlé par une vérité, un savoir conscient que rien ne peut changer, dans lequel il n'y a aucune place pour ses propres marques subjectives, savoir qu'il ne peut pas interroger, ni même assimiler car il ne peut rien en faire. Ce savoir reste hors corps. C'est une certitude qui n'a rien de délirante mais qui annonce la mort du Sujet. Quand la réalité est ainsi inassimilable, on ne peut pas y faire face. Elle est là et elle prend toute la place, anticipant notre disparition, sans place pour tous les possibles que nous portons en nous sans le savoir.

Notre abord thérapeutique avec la relaxation méthode Bergès, est d'ouvrir un champ hors de cette fascination pour que ce soit un champ d'action, un espace-temps pour un projet-moteur où le corps retrouve consistance, orientation, représentation et sens. L'enjeu est d'opposer à ce savoir implacable, la méconnaissance qui anime le corps, qui le rend apte à produire à partir de ses propres éprouvés : des affects, des représentations, de la parole. Le système symbolique est remobilisé du fait même de la

différenciation entre les registres Réel, Symbolique et Imaginaire que la relaxation réinstitue d'emblée par les mobilisations, les nominations et les suggestions de représentation.

Une des situations où il est intéressant par exemple d'utiliser la relaxation thérapeutique méthode Bergès est celle des enfants dits déficients intellectuels. Mettre de côté ce qui a pu traumatiser, par choc ou par usure, et redonner sa place au corps, peut y être très utile. En effet, la notion de traumatisme n'est jamais très loin dans la conception des difficultés que présentent ces enfants. La déficience intellectuelle est empreinte de défectologie. Origine ou conséquence, elle est vécue comme un dommage irrémédiable, un handicap qu'on n'espère plus que compenser à défaut de le réparer. Son annonce elle-même a des effets traumatiques. Le discours social sur le handicap crée un champ, le champ du handicap qui devient affaire de spécialistes, achevant ainsi d'isoler et de séparer parents et enfant. Le diagnostic moderne de stress post-traumatique se répand là où l'on évoquait des enfances difficiles, faites de carences, négligences, maltraitances, abus, ou ruptures affectives répétées. Les institutions sont sommées d'être bienveillantes. Tout doit être fait pour atténuer le traumatisme de la marque du handicap. Malheureusement, l'explication traumatique gangrène les prises en charge en faisant trop vite comprendre ce qui devient alors inaudible dans les manifestations de l'enfant.

Même si ce que l'on vise essentiellement est l'amélioration du rapport du patient à son corps pour y trouver les potentialités nécessaires à de nouvelles compétences, on peut mesurer l'aide que la relaxation apporte face à ce qui fait trauma pour chacun, en portant notre attention sur ce que peut parfois exprimer chaque enfant de son fantasme au cours de la cure. Ce qui fait trauma, ce qui est écrit, ce savoir désobjectivé, peut en effet trouver à se dire, s'adresser, selon un fantasme à chaque fois différent, que l'enfant fait sien, ouvrant ainsi une brèche dans ce savoir traumatique monolithique.

Par exemple, la certitude d'avoir un corps consistant et orienté, sur lequel se recentrer, peut ainsi donner à l'enfant l'écart symbolique nécessaire pour être autre parmi les autres, ne pas être livré au fantasme d'être seul dans le Réel, d'être écrasé par l'Autre dans un Réel où il n'aurait aucune place, où son corps ne répond pas.

La prise de conscience d'avoir un corps qui ne soit pas que persécuteur, mais doué de parole, peut permettre de verbaliser le fantasme d'être rejeté, abandonné et permettre de se renarcissiser.

L'enfant peut aussi reprendre le développement de son rapport à son corps, et être enfin doté d'un corps phallicisé qui lui donne envie d'être lui-même parmi les autres, comme les autres. C'est clairement la méconnaissance ouverte par l'appropriation de son corps qui lui permet d'être locuteur au lieu du fantasme selon lequel l'autre saurait mieux que lui.

La relaxation peut aussi permettre de cesser de chercher à s'exiler de son propre corps en obéissant au fantasme que ce sacrifice est indispensable à l'autre dont l'enfant a besoin.

En redonnant une confiance dans sa propre existence, la relaxation peut aussi permettre de redonner confiance en l'autre sans céder au fantasme que cet autre n'entendra jamais. Plus que tous les traumatismes, le plus dangereux est certainement le manque d'un interlocuteur fiable.

La relaxation peut aussi chasser le fantasme de n'être personne, de n'être qu'un corps qu'on peut forcer, forcer à obéir, à apprendre mécaniquement, par conformité aux attentes de l'Autre. Que reste-t-il des traumatismes ? Rien quand la parole passe. Mais pour qu'il y ait parole, il faut pouvoir parler.

La relaxation peut aussi permettre de faire l'expérience de se sentir mort et de revenir à la vie, d'appivoiser le va et vient entre la présence et l'absence. L'enfant peut ainsi progressivement ne plus

être comme perdu dans une éternité ou comme si il devait se réveiller dans l'urgence, dans la Not des Lebens dont parlait Freud, suspendue à un Autre resté imaginaire.

Pour que ces fantasmes puissent s'exprimer et relancer la subjectivité par une réaction de refus, il faut que ce mouvement parte d'éprouvés reconnus comme propres. Cette différenciation entre ce qui est propre et ce qui ne l'est pas, est ce qui est opérant dans la relaxation. Juste après le tsunami de 2004, une personne rescapée racontait comment à partir d'une sensation de poids et grâce au fantasme selon lequel une main appuyait sur sa tête pour la noyer, elle a pu retrouver ses esprits, s'apercevoir qu'elle était sous l'eau et prendre la décision de nager.

Comme on le voit, la question de connaître la réalité des faits n'est pas l'enjeu de la relaxation et ne peut qu'encombrer l'attitude thérapeutique du thérapeute. La réalité du ou des traumatismes n'a pas besoin d'autres preuves que les effets traumatiques qui laissent les traces datables d'évènements, datables par les langages du corps utilisés, par les arrêts de développement du fonctionnement des fonctions. Il n'y a donc pas besoin d'invoquer de reviviscence de l'évènement pour expliquer l'insistance des symptômes. La remémoration des évènements, si elle était possible, ne présenterait d'ailleurs pas beaucoup d'intérêt non plus. Si quelqu'un dit qu'il ne se souvient n'avoir reçu aucune marque d'affection, ce qui prend du sens, ce n'est pas d'admettre qu'il n'y a pas eu de câlins, c'est ce constat lui-même : « Je réalise que je n'ai reçu aucune marque d'affection ». Ce constat ouvre à la méconnaissance car il peut être interrogé : « comment se fait-il que je constate ça ? ». C'est sur un savoir inconscient que la méconnaissance s'appuie. D'ailleurs ce n'est pas l'absence de marques d'affection qui crée le traumatisme, mais l'impossibilité de pouvoir en faire le constat, l'absence de savoir inconscient pour l'intégrer. Ce qui a manqué, c'est que personne n'en ait rien dit. L'absence de marques d'affection est ce qui est réel, qui ne peut pas encore faire souffrir. C'est là. Des paroles auraient permis éventuellement de s'en affecter. Mais comment symboliser l'absence de ces paroles, l'absence d'interlocuteur et donc sa propre absence comme sujet parlant ?

Lacan dit dans son séminaire sur les écrits techniques de Freud : « La Prägung de l'évènement traumatique originatif se situe dans un inconscient non refoulé, intégré d'aucune façon au système verbalisé du sujet, même pas encore monté à la verbalisation, même pas à la signification. Cette Prägung, cet impact traumatique, strictement limité au domaine de l'imaginaire, ressurgit par et au cours du progrès du sujet, dans un monde de plus en plus organisé, symbolique... (C'est alors que cet impact) prend valeur de trauma, au sens où le trauma a une action refoulante. Quelque chose se détache du sujet dans le monde symbolique qu'il est en train d'intégrer, quelque chose qui n'est plus du sujet, que le sujet ne parle plus, mais qui reste là, qui restera parlé par quelque chose dont le sujet n'a plus l'intégration ni la maîtrise, premier noyau de ce que l'on appellera par la suite ses symptômes. Il n'y a pas de différence entre la frappe (la Prägung) et le refoulement symbolique. La différence, c'est que comme personne n'est là pour lui en donner le mot, le refoulement (et le retour) commence. »

L'action refoulante du trauma dans l'après-coup, montre bien ce que le sujet doit payer du coup qu'il savait avoir reçu sans encore savoir qu'il en serait touché. C'est l'absence du mot, l'absence de transitivisme au sens de Bergès et Balbo, qui empêche de s'affecter, en particulier de s'affecter un corps propre, sur lequel l'histoire propre du sujet puisse s'écrire, qui prive de la tempérance que l'affectation apporte, qui puisse ainsi tempérer le déchaînement du corps étranger traumatique, cet écrit, cette marque, inassimilable.

La relaxation méthode Bergès s'adresse au corps en faisant fi du traumatisme, du trop de savoir du traumatisme, car elle commence par le coup de force transitive de donner place au corps en dehors

de tout savoir. Le transitivity dont parlent Bergès et Balbo, c'est ce processus de parole qui permet de s'affecter ce que l'autre dit à partir de ses propres éprouvés, processus qui fait entrer dans le Symbolique. Le traumatisme au contraire éjecte le Symbolique qui ne sert plus à rien quand l'imaginaire fait effraction dans le Réel. Cet imaginaire est plein de contenus innés, inquiétants, hors signification. Jean-Pierre Winter prend l'exemple de la phrase du crocodile dans le paradoxe de Lewis Carroll : à la mère à qui il a pris son bébé, le crocodile lui propose de le lui rendre si elle devine exactement ce qu'il va faire et de le manger si elle se trompe. Winter en conclue le trauma se situe dans l'évacuation incontournable du locuteur pour que l'énoncé soit simplement pensable (« Le traumatisme entre réel et réalité », les carnets de psychanalyse, n°5/6-1994). En fin de cure, une jeune fille dit : « J'ai du mal à arriver faire toute seule. C'est plus toi la parole. J'ai fait un petit peu mais après je ne sais plus. Tout le corps jusqu'à la tête et après je sais plus. » Le « je » peut enfin échapper au savoir fermé de l'autre (selon lequel le crocodile dévorera le bébé de toute façon) pour se faire son propre Autre, au-delà de l'autre, lieu d'adresse et d'espoir, et pour avoir un corps propre support de la méconnaissance. Le « je qui ne sais plus » peut redonner les jambes pour les prendre à son cou.

*Stéphane Fourier psychiatre, psychanalyste (Caen)