

Journée ARTEA 28 septembre 2019

"Demande - Corps - Transfert"

Marika Bergès Bounes Psychologue, Psychanalyste

Les thèmes fondamentaux proposés pour cette journée ARTEA, «Demande - Corps - Transfert» concernent bien la question de l'originalité de la relaxation Bergès : alors posons les questions : la relaxation thérapeutique s'inscrit-elle dans le même modèle théorique que la psychanalyse, notamment ? Utilise-t-elle les mêmes outils ? S'adresse-t-elle aux mêmes sujets tracassés par des symptômes ? Peut-on assimiler relaxation et psychanalyse - ou bien peut-on proposer de la relaxation à un patient sans «arrière-pensée» psychanalytique ? Peut-on passer de la relaxation à une autre thérapie - ou vice versa - ? et dans quelles conditions ? Peut-on proposer de la relaxation thérapeutique en parallèle d'une autre thérapie ? Toutes questions quotidiennes dans la clinique.

Si la demande en relaxation n'est pas vraiment propre à la relaxation, le transfert, lui, est coloré par la voix et le toucher du thérapeute en relaxation qui s'appliquent au corps du patient : même si les propositions du thérapeute en relaxation Bergès sont les plus neutres possibles - allégeant la suggestion, c'est-à-dire le pouvoir du thérapeute sur le patient-, faisant la part belle à la créativité du patient, il n'empêche que ces propositions concernent le discours, mais aussi le corps du patient. Et le corps, c'est une énigme ! et un concept qui fait polémique dès que l'on tente d'en parler. Polémique théorique, mais logistique aussi dès qu'il s'agit de privilégier un mode d'intervention (le vieux dualisme psyché - soma a de beaux restes...).

Le corps, dès son arrivée au monde, est pris dans le discours du social, de l'autre, dans la voix et le regard des parents qui le reconnaissent, le nomment, l'investissent dans une image idéalisée, anticipatrice : le réel de l'organique de l'enfant est ainsi enveloppé dans les signifiants de la généalogie, de l'héritage familial, dans les fantasmes conscients ou inconscients des parents, et aussi dans ce que Lacan a appelé «lalangue» : voix, mots de la mère (le «mamanais») le plus

souvent porteurs de désir, onomatopées, proverbes, comptines qui se répètent, se transmettent de générations en générations, dans une gestuelle, un rythme, que l'enfant entend, attend, anticipe : Lacan dira que la langue est le « langage enraciné dans le maternel », plus tard il dira que c'est l'inconscient même. La langue - qui n'a pas de limite, pas de règles, où l'érotisation des mots, du corps, des orifices, la jouissance sont princeps, va constituer le sujet. Cette langue, on en retrouve les traces dans les cures, dans les rêves, dans la psychanalyse, dans la relaxation thérapeutique.

Mais le corps, c'est aussi le lieu de la discipline, des codes, de l'éducation : la question de la maîtrise du corps est souvent au premier plan dans la clinique avec les enfants, et les parents nous demandent souvent de l'éducatif, du refoulement.

Donc, le corps est au carrefour de l'organique, du réel (la vie, la mort, la maladie, le handicap), le corps de la science actuellement, de plus en plus ; mais aussi au carrefour du symbolique (nous sommes parlants et parlés depuis avant notre naissance), nous vivons dans un monde qui a ses lois, régi par le langage et qui ordonne l'activité humaine et également au carrefour de l'imaginaire parce que pris dans l'image et l'idéal de l'autre - qui nous aliène et nous fonde en même temps. Cet autre que toute notre vie, nous avons du mal à lâcher.

Lacan utilise sans cesse ces trois registres noués, réel, symbolique, imaginaire pour parler du corps, c'est-à-dire du sujet, et cet outil est très éclairant dans la clinique autour des plaintes et symptômes corporels des patients.

Alors, comment la relaxation thérapeutique se débrouille-t-elle de ce nouage - qui est notre condition de sujet ?

Trois phrases de patients :

Un homme de 35 ans, en « déprime », ne trouvant de goût à rien dans sa vie, dit au moment de la généralisation : « c'est incroyable, je le fais tous les jours et j'ai rencontré la sensation d'habiter mon corps... finalement mon corps était toujours en lien avec l'autre, là c'est pour moi, c'est mon corps dans la solitude. J'adore la danse mais c'est de la sexualité, c'est à deux, le mouvement, l'excitation, là c'est mon corps qui est mon lieu à moi dans le calme et la chaleur, alors que j'ai toujours froid..., un miracle, le corps comme abri sûr ». Ici, retrouvailles avec un

corps débarrassé de l'aliénation à l'autre, expérimentant l'illusion de l'unité - car c'est toujours une illusion, mais elle nous aide à vivre.

Une femme de 40 ans, après un A.V.C. : «je suis en train d'accepter ce que je ne serai plus, ce que j'aurais pu être... la meilleure des meilleures... et vous m'aidez quand vous m'écoutez, la relaxation aussi... J'ai lâché le poids de cette perfection qu'on m'a toujours demandée... mes parents, moi-même... et je prends du recul parce que vous m'écoutez et que la relaxation me permet de me sentir... de m'aimer un peu peut-être... malgré l'AVC, j'ai retrouvé une place... pas celle que j'avais, en haut, bien en vue, mais une autre où je me fais plaisir en m'occupant de moi...». Ici, la patiente par le biais du transfert, prend acte du réel de la pathologie et des limitations qu'elle impose, anéantissant son idéal mais elle a décidé de vivre et de se faire plaisir.

Crise d'angoisse chez une femme de 50 ans que son mari vient de quitter ; elle montre son ventre : «c'est le vide, là ; je suis frustrée de n'avoir eu qu'un enfant, alors que j'en voulais 10... C'est le vide et depuis, mon image de calme qui était en technicolor est en noir et blanc, comme un voile dessus» : ici, l'effet de la séparation traumatique se traduit dans le corps directement et aussi à travers les images questionnant le désir et le manque.

Dans ces trois cas de patients adultes, la relaxation thérapeutique s'entend comme une thérapie qui pose la question de la place du patient dans le transfert au thérapeute ; une place qui bouge avec les aléas de la vie et qu'il faut accepter.

Transfert du thérapeute en relaxation qui doit éviter d'être du côté de l'éducatif, de la morale -ce qui peut être une pente facile avec les enfants notamment, que les parents nous demandent de «calmer», de «contrôler», de «normaliser» au lieu de leur permettre de pouvoir parler de leur place et être écoutés , ".la Relaxation Thérapeutique leur ouvre un espace de pensée et d' expression verbale qu' ils s'approprient très vite.

Transfert qui doit se garder aussi de toute séduction, du côté du thérapeute - le patient n'est pas pour lui un objet de jouissance - et se garder aussi de provoquer une «régression», ou une dépendance

infantile chez le patient. Bien sûr, «il n'y a pas de demande qui ne s'adresse à la mère" dit Lacan et la régression est toujours une tentation : l'image de calme d'un garçon de 5 ans agité est «le cœur de ma maman"... une jeune femme de 35 ans, consultant pour des douleurs, s'aperçoit que ce sont celles de sa mère : «je n'avais pas pensé, en venant ici, que j'allais parler de ma mère... mais je me rends compte que j'étais collée à elle et le copié-collé commence à m'agacer... je sens que la séparation arrive".

Le fait de toucher pour l'un et d'être touché pour l'autre risque de provoquer érotisation et assujettissement. Ferenczi, disciple préféré de Freud, introduisait de la relaxation dans la cure psychanalytique pour «produire une atmosphère psychologique adéquate» favorisant la régression et permettant d'entrer en contact avec «l'enfant dans le patient, pour approcher les traumatismes infantiles» ; d'où, pour Ferenczi, le thérapeute devait être «empathique, bon, indulgent, patient, comme une tendre mère dorlotant son enfant, le prenant dans ses bras, l'embrassant, ayant avec lui une tendresse physique» : Freud critiquera vertement «la technique du baiser» en 1931, qui est une séduction agie, une transgression incestueuse dans le transfert et les deux hommes se sont brouillés. Nous faisons notre cette position éthique de Freud, le patient devant pouvoir trouver, dans son travail sur lui-même, ce qui lui permet de vivre le plus librement possible, dégagé, autant que faire se peut, de toute suggestion et sujétion.

Il s'agit justement de ne pas alimenter cette pente à la dépendance dans la cure de relaxation, qui vise l'autonomie : «la relaxation, je l'ai senti dès la première séance, ça m'a remis la pensée en route, je ne pensais plus, j'étais anesthésiée, j'ai retrouvé l'envie et le plaisir de penser", dit une jeune femme. C'est un effet de la relaxation thérapeutique de permettre aux patients de penser, de rêver, d'anticiper, de sortir de leur immobilisme mental - on voit bien dans les troubles des apprentissages des enfants comment la relaxation thérapeutique relance l'activité psychique et le désir de savoir.

Bien sûr, le cadre théorique de la relaxation Jean Bergès est celui de la psychanalyse (demande, transfert, inconscient) mais la mise en avant de l'objet corps, compagnon étranger, énigmatique pour chacun de

nous, pris dans le désir, le manque, et destiné à mourir, nous oblige à une vigilance et une rigueur particulières.