

Note de lecture : par Isabelle Coupleux, psychologue

Isabelle Coupleux

La relaxation thérapeutique chez l'enfant, par M. Bergès-Bounes, Ch. Bonnet, G. Ginoux, A.-M. Pecarelo, C. Sironneau-Bernardeau, Éd. Elsevier Masson.

La relaxation thérapeutique chez l'enfant est un ouvrage collectif qui paraît trente ans après l'édition signée de Jean Bergès et Marika Bounes ; c'est avec elle et toute une équipe de thérapeutes, d'une Unité de psychopathologie de l'enfant à l'hôpital Sainte-Anne et de CMPP, que se poursuit la réflexion sur les fondements théoriques et scientifiques d'une méthode originale. La contribution de pédopsychiatres, de psychanalystes, de praticiens exerçant en pédiatrie témoigne de son développement et de son application à de nouveaux champs cliniques. La relaxation thérapeutique, qui allie « concentration mentale à une décontraction musculaire en présence du thérapeute qui utilise toucher et nomination » (p. VI), appréhende l'enfant dans sa complexité, avec ses symptômes, son ambivalence et la difficile subjectivité ; un des premiers chapitres évoque ainsi la « demande » comme on la rencontre fréquemment.

Mais le texte commence par quelques "précautions d'usage", telle la nécessité d'une formation sérieuse et spécifique pour les praticiens qui utilisent cette technique. De plus, il ne s'agirait pas de penser qu'on puisse « mettre la main une fois pour toutes » sur un « corps chosifié. » Nous sommes bien avertis des dangers de ce mirage, et c'est la question du manque qui semble posée dès l'introduction ; celui-ci s'avère nécessaire pour que le sujet tienne une place peut-être moins coûteuse que celle qui l'a amenée en consultation et qu'un espace soit laissé à la pensée et au désir. La question du manque introduit également la dimension du langage et du symbolique, articulée avec la dimension imaginaire et réelle du corps au fil du livre.

Trois grandes parties se font écho et s'enrichissent :

La première partie concerne la présentation de la « cure type », dans ses aspects pratiques et techniques. La méthode est inspirée du « training autogène » élaboré par J. H. Shultz. La relaxation intéresse progressivement le corps dans son ensemble et les fonctions qui l'animent. Les enfants sont reçus le plus souvent dans des petits groupes avec tous les avantages d'un tel dispositif. Découverte du corps et conquête d'une autonomie vont de pair et impliquent que l'enfant « qui-a-un-corps » va prendre place, le tout pouvant bousculer l'économie familiale ; l'espace différent accordé aux parents dans ce processus (la relaxation étant ici l'affaire de l'enfant), est précisé et argumenté.

Le deuxième grand chapitre permet de repérer ce qui est en jeu dans la relaxation. La partie introductive aide à comprendre et parfois à différencier certaines notions : tonus et motricité, vigilance et état d'alerte, imitation et posture, concentration et représentation. Par l'expérience d'un autre état que la douleur ou la tension, et par les fluctuations toniques au cours même de la séance, en lien avec les mobilisations et les paroles du thérapeute, la relaxation contribue à diluer la fixation des symptômes et laisse place à l'expression des désirs et embarras : « la relaxation permet à l'enfant tout au long de la cure de redistribuer en quelque sorte les rôles sur la scène des orages et des accalmies toniques. » (p. 67).

Les auteurs amènent également des éléments pour penser le corps dans la relation, en premier lieu l'aliénation « incontournable au corps de l'autre » (p.87)

« qui nous fonde avant même notre venue au monde » (p.75). La question du miroir abordée dans ce deuxième temps en profile d'autres : quelle est la place de la posture, de la motricité, du regard, dans ce dialogue mère/enfant qui implique anticipation et langage ? Comment la mère, qui tient lieu de fonction pour son enfant, peut-elle lui faire crédit d'un savoir qui la déborde, d'un « projet de liberté » (en référence aux travaux de J. Bergès regroupés dans l'ouvrage *Le corps dans la neurologie et la psychanalyse*, Érès, 2005) ; ce projet semble bien difficile à anticiper quand l'angoisse est trop présente, par exemple. La relaxation thérapeutique peut alors faire tiers en aidant l'enfant à formuler ses propres hypothèses.

Les auteurs nous font cheminer sur l'idée que le corps ne « tient » pas seulement par sa dimension de réel ni par l'image, mais tout autant par le langage, la parole qui articule le corps. Les trois niveaux sont sans cesse en jeu dans la relaxation thérapeutique, « qui ne répare rien, n'obture rien, mais permet peut-être de tisser autrement les fils de l'identité avec tous ses manques » (p 87).

La question des indications thérapeutiques, soulevée par E. Lenoble, médecin responsable

d'une unité pour jeunes patients et adolescents¹, s'inscrit dans une réflexion sur la façon de nommer et regrouper les difficultés de l'enfant en pédopsychiatrie ; le terme « trouble » tend actuellement à "confondre" symptômes d'appel et diagnostics.

Dans cette troisième partie, la présentation des indications reprend les désignations en vigueur (troubles de l'attention, troubles des apprentissages, par exemple) en les inscrivant dans l'histoire de la clinique et des mouvements théoriques. L'approche pluridisciplinaire contribue ici à fournir un tableau très complet des problèmes ou maladies qui amènent à proposer la relaxation, seule ou en complément d'une autre aide :

Evoqués du côté des troubles psychomoteurs, les enfants hyperactifs y trouvent un moyen d'« échanger de l'action contre de la représentation » (p. 82), de poser la question de leur place et bien souvent d'exprimer les angoisses de mort ; l'enfant « peut abandonner le canal moteur qui était celui de l'accroche à la mère, pour s'autoriser à penser » (p. 82). Nous lisons également des références sur la dyspraxie qui fait couler tant d'encre en ce moment et connaît des changements dans son acception.

Le chapitre sur les difficultés "scolaires" fournit des repères au lecteur qui cherche à appréhender le rôle du corps dans de telles pannes. Pour apprendre, il est en effet demandé à l'enfant de s'approprier un savoir venant d'un autre, un code qui le précède, ce qui n'est pas sans rappeler le premier forçage que constitue l'entrée dans le langage : « penser, apprendre s'autoriser à fabriquer de nouvelles hypothèses, à les défendre, à les mettre à l'épreuve de la réalité, éventuellement à les abandonner pour en reconstruire d'autres, toutes ces opérations supposent déjà un fonctionnement un tant soit peu autonome, une disponibilité à mobiliser sa pensée et une assurance quant à sa propre place qu'il s'agit de prendre en compte » (p 122). Sont proposées ici des réflexions sur le langage écrit, le calcul et l'écriture.

Les troubles à expression corporelle sont bien sûr intéressés par la relaxation ; dans le cas des migraines, que le stress ou les conflits risquent d'exacerber, elle vise à aider l'enfant ou l'adolescent à trouver « une bonne distance » avec les contrariétés, à opérer des décalages avec les manifestations angoissantes par une prise en charge impliquant le corps dans son entier. Suivent dans l'ouvrage les troubles à expression psychique.

Des praticiens dans des services d'oncologie ou centre de la douleur ont également introduit le recours à la relaxation en pédiatrie : leurs exposés mettent en lumière l'importance reconnue de techniques dites « psycho- corporelles » quand les douleurs, maladies ou certains handicaps sont au premier plan.

Enfin, dans des conditions bien définies, la relaxation peut offrir « une voie originale » afin d'élaborer progressivement une expérience traumatique (trouble « réactionnel »).

Que le lecteur pratique ou non la relaxation, il trouvera dans cet ouvrage matière à penser sur la référence constituée par le corps dans la clinique et dans les difficultés fréquemment rencontrées par les jeunes consultants, dans la relation à l'autre ou aux apprentissages.

Les réflexions sur la demande et les indications, ainsi que les développements consacrés aux débats actuels en pédopsychiatrie, font de ce livre un ouvrage clé pour les centres s'occupant d'enfants et de leur famille.

Isabelle Coupleux

Psychologue