

« LA RELAXATION THERAPEUTIQUE J. BERGÈS » :

QUOI DE NEUF ?

Paris 22 - 23 janvier 2011

« Relaxation et psychanalyse, quelles pratiques aujourd'hui ? »

Marika Bergès - Bounes

« La relaxation thérapeutique, méthode Jean Bergès », introduite dans les années 60 par J. de Ajuriaguerra, J. Bergès et collaborateurs, à l'hôpital Sainte-Anne, dans la consultation d'enfants présentant des difficultés avec le corps et avec le langage, à partir du training autogène de Schultz, s'est-elle modifiée ? a-t-elle de nouvelles applications ? Un nouveau soubassement théorique ? Quoi de neuf en somme ?

Jean Bergès s'est toute sa vie intéressé au corps et a toujours maintenu la relaxation thérapeutique en groupe pour les enfants à Sainte-Anne et en groupe aussi pour les adultes à la Salpêtrière, ainsi, bien sûr, que des cures individuelles - et ces modalités perdurent sous toutes ces formes. Contrairement à ce que l'on entend parfois, la « relaxation thérapeutique Bergès » ne s'adresse pas qu'à des enfants. Il faut rappeler que ce service prestigieux de Sainte-Anne, à l'origine de tant d'élaborations sur le corps de l'enfant, notamment le Manuel de Psychiatrie de l'Enfant de J. de Ajuriaguerra qui fait toujours autorité - était un vrai laboratoire où les idées fusaient, s'entrecroisaient, s'enrichissaient l'une l'autre : notamment les travaux d'Henri Wallon sur les échanges toniques précoces mère - enfant et l'observation méthodique des réactions devant le miroir de l'enfant de 6 à 18 mois : phase du miroir reprise plus tard par Lacan à partir du narcissisme de Freud et de la dialectique maître - esclave de Hegel, avec les conséquences sur l'émergence du « je » que chacun connaît maintenant :

ce moment d'anticipation par l'enfant de sa posture dans un contexte d'immaturité biologique

foncière et dans une jubilation motrice de ce même enfant, au moment où il découvre son image dans le miroir comme double de celle de sa mère et autre à la fois ; précipitation du « je », expérience structurante qui lui permet d'accéder au symbolique et à la subjectivité : découverte à la fois de l'aliénation et de l'altérité.

Ces élaborations et celles de J. Bergès, sa vie durant, autour de ce forçage symbolique qu'il appelait « la compétence du corps à soutenir du signifiant », font le lit - théorique - de la relaxation thérapeutique que nous continuons à pratiquer régulièrement. Qu'est-ce qui a changé ? Probablement le poids de la clinique en lien avec les travaux, les hypothèses complexes mais plus affinés autour de cette difficile question du corps qui mobilise et divise les différentes écoles psychanalytiques ; probablement aussi le domaine d'application de la relaxation thérapeutique qui s'est élargi : cette thérapie, réservée auparavant à des embarras corporels « proprement dit », (troubles psychomoteurs, troubles psychosomatiques notamment), déborde et embrasse des pathologies plus négligées par elle jusque là : difficultés de la pensée, (problèmes scolaires notamment), embarras avec l'organique, le réel du corps (cancérologie, neurologie, gériatrie, soins palliatifs), comme si la question du corps avait pris de l'ampleur.

Dans ses travaux, Jean Bergès a tenté de nouer sans cesse les trois registres lacaniens (réel, symbolique, imaginaire), pour essayer d'approcher ce qu'est le corps sans le chosifier puisqu'il se dérobe sans cesse à nous, et en même temps nous surprend. Nous n'y avons accès que dans la douleur ou le plaisir, ou quand nous en parlons. Sommes-nous propriétaires ou usufruitiers de ce corps ? Ce nouage réel, symbolique, imaginaire s'avère très utile pour tenter de penser l'épineuse question du corps. L'enfant à sa naissance, n'est évidemment pas qu'un organisme, mais il est déjà marqué par les signifiants maternels et de l'entourage qui l'ont rêvé, nommé, inscrit dans la filiation ; il est autre que celui qu'on attendait, mais cet écart même lui donne déjà un statut de sujet : le bébé, ce corps réel, est d'emblée pris dans le symbolique, c'est-à-dire dans ce qui manque, inscrit avant sa naissance dans une généalogie, en même temps qu'il est enserré dans l'imaginaire maternel et familial : la place de l'enfant est articulée, dans le discours des parents, à leurs failles, à leurs espoirs, à leurs manques, et c'est précisément cette place que la relaxation thérapeutique tente d'interroger dans les mailles du symptôme qui à la fois exhibe et masque « ce qui cloche », comme le disait Lacan, mais est aussi source de jouissance : « Ne me prends pas mon agitation », disait récemment un enfant de 7 ans, hyperactif lors de sa première séance de relaxation à sa thérapeute, supposée l'en débarrasser... comme si son agitation était un bien précieux qu'il voulait à tout prix conserver : comme sa marque subjective ? Comme « représentant de la vérité »,

comme le dit Lacan. Symptôme, lieu de résistance où il y a « du sujet ».

Je reprends cette phrase centrale de Jean Bergès à propos de la relaxation car le nouage réel symbolique, imaginaire, y est particulièrement mis en relief: « L'enfant est le réceptacle de la parole et du langage et c'est-ce qui spécifie le petit de l'homme. C'est dans cette mesure que la parole du thérapeute dans la relaxation est essentielle (...). Le thérapeute vient fournir les signifiants qui viennent s'accrocher au corps, se nouer à lui, absolument pas dans une perspective cognitiviste ou dans une visée pédagogique, mais plutôt en nouant cette nomination, ce signifiant apporté par le thérapeute et qui s'accroche au corps, au toucher qui localise (...) et au regard sur le corps du thérapeute ou des autres enfants du groupe. Il ne s'agit pas ici de chercher le sens ou de nommer dans le but de connaître, il s'agit d'aborder à travers le transfert entre l'enfant et le thérapeute ce qui fait que le corps est humain, à savoir qu'il est parlé ».

Donc, dans la relaxation thérapeutique, le thérapeute touche et apporte « des signifiants qui viennent s'accrocher au corps », dans un transfert évidemment pétri de ces deux modes de suggestions. La méthode Bergès, comme chacun sait, est très prudente sur ce terrain-là depuis toujours : il est évident que la relaxation utilise la suggestion, mais nous nous gardons d'utiliser ce pouvoir (qui peut avoir des effets de magie), pouvoir des mots, de la voix et du toucher et tentons d'éviter autant que faire se peut, érotisation, dépendance et infantilisation : la clinique avec les enfants nous rend peut-être plus sensibles au fait que certains enfants restent très longtemps dans un commerce érotisé au corps de leur mère, demeurent l'objet de leur mère pour leur plus grande jouissance à tous deux, et nous sommes très attentifs à ne pas répéter pour le patient cette position d'objet vis-à-vis de nous. Le risque, en effet, est que le thérapeute en relaxation se comporte comme une mère qui console et répare, autrement dit soit du côté du maternel. Or, premièrement on ne peut jamais réparer mais seulement prendre acte de ce qui s'est produit, et deuxièmement, le thérapeute risque de combler ce qu'il perçoit du manque de l'autre avec ses propres projections et ses propres fantasmes.

La « relaxation Bergès » privilégie l'autonomie de l'enfant, du patient : c'est lui qui sait et personne d'autre ; nous lui faisons le crédit, quel que soit son âge, d'être un sujet ; c'est à lui que sont destinées les mobilisations des différents segments du corps qui ne sont pas des contrôles comme dans un rapport élève-professeur, mais qui lui permettent de percevoir les tensions résiduelles et de les penser : la relaxation thérapeutique, en effet, joue sur les deux registres, la découverte de son corps comme une interrogation sur ce que nous vivons ou répétons

inlassablement dans un mouvement où la jouissance est présente, et un travail sur la représentation, la pensée, l'anticipation : ces deux opérations se nouant dans un va et vient à travers le transfert au thérapeute en relaxation. L'important est que le patient soit présent à ce qui se passe en lui pendant qu'il essaye de se détendre, et non qu'il se détende à tout prix comme s'il était aux ordres du thérapeute, comme un petit soldat. J. Bergès, toute sa vie, a insisté sur ce crédit fait à l'enfant d'emblée qu'il est un sujet et qu'il peut parler!

Ce crédit, cette hypothèse, est particulièrement sensible dans la relaxation avec les enfants où le cadre de la cure, l'intervention du thérapeute, viennent faire tiers, apportent du symbolique dans ce commerce mère-enfant érotisé, exhibé, presque obscène parfois, qui fait le lit de tant de symptômes en pédopsychiatrie. « Il joue de moi, il me met dans des états pas possibles... c'est une maladie avec moi, ... un régal pour lui... je sais pas comment faire quant il explose devant moi, il adore me provoquer et moi je marche, faut-il que je ferme la porte et que je parte ? », dit une mère de son préadolescent de 10 ans, une mère qui semble comprendre que la séparation est imminente. Le travail de deuil nécessaire à l'autonomisation de l'enfant semble souvent ne pas s'être produit entre la mère et l'enfant, ils y résistent tous les deux, ensemble, ils tiennent à la jouissance de la « dyade » - que J. Bergès combattait journalièrement- et l'un des premiers effets de la relaxation chez l'enfant est précisément de lui permettre de sentir, lui, quelque chose de son corps et d'oser le penser, et à la mère de lâcher quelque peu le corps de son enfant sans qu'une catastrophe se produise : j'ai en tête, notamment, le cas d'un garçon encoprétique, de 8 ans, objet de toutes les attentions de sa mère du côté de son orifice anal, semblant même ne se réduire qu'à « ça » pour elle, du matin au soir tant la surveillance maternelle était étroite dans les rythmes d'évacuation, les médicaments, etc... devenu, en fin de cure, un enfant capable de penser, de faire des hypothèses et de s'intéresser à la chose scolaire.

La relaxation semble, hélas, souvent présentée comme une thérapie maternante, et pas au départ d'une séparation nécessaire, d'un manque à préserver pour pouvoir ne pas être englué dans l'autre et devenir le sujet de son énonciation ; la relaxation thérapeutique a un rôle symboligène et c'est pourquoi elle est si utile dans les inhibitions intellectuelles et les pannes scolaires où l'enfant n'ose pas s'aventurer sur le terrain du savoir, du savoir sexuel, et reste l'objet de l'autre : « c'est ma mère qui sait ». L'appropriation par l'enfant du savoir dans les apprentissages scolaires suppose qu'il ait renoncé au corps de sa mère pour pouvoir penser, qu'il ne soit plus dans une « complaisance » aliénante mais qu'il accepte la perte nécessaire à une position d'écopier,

qu'il s'autorise à apprendre d'un enseignant, à faire des hypothèses, à laisser la place au possible, c'est-à-dire à jouer de sa pensée, la rendre mobile pour assembler les lettres en syllabes, les syllabes en mots, en lâcher, en couper, toutes opérations nécessaires pour l'acte de lire, ce que J. Bergès appelait « une gymnastique de la perte » sur laquelle les enfants sont notés dès le C.P. Or, ces opérations mentales sont impossibles ou très difficiles pour les enfants en panne scolaire, des garçons essentiellement, immobiles dans leur tête, incapables du moindre lien et de réversibilité mentale. Les recherches menées à l'hôpital Sainte-Anne dans l'Unité de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent, montrent que c'est précisément sur ce point que la relaxation va apporter de la souplesse, de la liberté, par l'accès au symbolique, le passage au projet, à l'hypothèse, à l'anticipation en lien avec le travail sur le corps, ses rythmes, ses organes, son fonctionnement, ses écarts et ses débordements. Elle laisse filtrer la curiosité, le savoir sexuel - barré le plus souvent chez ces garçons en difficulté scolaire - l'irruption de théories sexuelles infantiles, marquant alors le renoncement à la proximité corporelle d'avec la mère, l'écart nécessaire pour ne plus être sous sa coupe et l'acceptation de la loi de la castration symbolique que représente l'école. Une cure de relaxation, en parallèle d'une thérapie verbale ou d'une rééducation orthophonique, a le plus souvent, des effets salvateurs sur l'inhibition intellectuelle et de la « passion de l'ignorance » auxquelles se cramponnent longtemps ces enfants en difficulté scolaire.

La relaxation, dans son travail d'ouverture, d'interrogation à la fois sur le corps et sur la pensée, semble rejouer un peu ce moment de deuil de l'illusion de complétude imaginaire avec le corps de la mère de la phase du miroir : au moment où l'enfant aliéné dans l'image de l'autre (la mère le plus souvent) qui le fonde, se retourne perdant ainsi l'image, son double, mais accède à la subjectivité, notamment à travers les mots que la mère lui adresse à ce moment-là : « Mais oui ! C'est toi ! C'est Adrien ! ». L'imaginaire se noue là au symbolique, dans une

anticipation du « je » qui dépasse le réel du corps, bien immature à ce moment-là, dans son fonctionnement moteur, notamment. D'ailleurs, plus que de « mère » ou de « maternel » (qui sous-entend souvent ce que J. Bergès appelait « une régression baveuse »), il vaudrait mieux parler, après Lacan, de « fonction maternelle », ce qui met cette fonction du côté du symbolique en véhiculant du père, en tenant compte de la place du père dans le discours de la mère : la mère n'est pas toute puissante sur l'enfant, des limites lui sont imposées qui laissent à l'enfant une place où se déployer, s'inscrire et désirer.

Le groupe, pour l'enfant en relaxation, continue à nous intéresser davantage que la

relaxation individuelle (la question se pose différemment pour les adultes) : en effet, il allège l'enfant du regard du thérapeute et du désir que l'enfant lui suppose, lui aménageant ainsi un espace de liberté, rare pour lui puisqu'il est le plus souvent sous le contrôle de l'adulte en toutes occasions. Ce lieu où il peut penser, sentir, faire l'expérience d'être seul parmi ses camarades (la « capacité à être seul » de Winnicott), mais où, en même temps il sait qu'il n'est pas « lâché », abandonné, se révèle très vite comme un espace précieux, un temps de possibles, d'expérimentations corporelles (l'enfant joue de sa respiration, ouvre les yeux, etc...) et d'anticipations qui atténuent sa passion de la méconnaissance. Dans la même veine, un adulte, en fin de relaxation, ayant consulté pour des crises d'angoisse très invalidantes, disait récemment : « Maintenant je vis avec moi-même, j'habite mon corps, avant j'étais toujours projeté, toujours en avant, alors je ne voyais rien, je n'entendais rien, je n'avais pas de corps. Maintenant je peux m'écouter et écouter les autres, ma femme surtout, parce que c'est elle qui m'avait envoyé en relaxation au départ, elle ne supportait plus mon côté dispersé, j'étais éclaté ». Ce patient, à la première séance, au moment de la proposition de l'image de calme, s'était vu sur un vélo, filant à toute allure avec des ailes, écoutant deux sortes de musique allègre à la fois l'une à gauche, l'autre à droite, dans un paysage où tout filait aussi. Comme le dit J. Bergès, « le corps morcelé est celui de tout le monde dès lors qu'il n'est plus tenu par le langage ».

Tenu par ces mots, ces signifiants si importants en relaxation, ce toucher toujours accompagné de mots ayant valeur de signifiants, ces mots - toujours les mêmes dans nos inductions - proposés par le thérapeute et ce discours du corps que le patient écrit au fur et à mesure de la cure. Dans un groupe dit « de formation », le toucher de la nuque par la thérapeute amène pour une patiente un « tiens toi droite ! » : c'est-à-dire une phrase surmoïque : évidemment, c'est une phrase de l'enfance, une phrase que lui disait sa grand-mère, mais ce qui est intéressant ici, c'est que le toucher amène du signifiant ; pas un souvenir, pas une image, mais une phrase qui s'inscrit dans le symbolique et pas seulement dans l'imaginaire et qui tient, non seulement la posture, le corps, mais qui, comme un ordre, organise la vie de cette jeune femme.

Profitons de cette échappée pour parler « formation » et reprenons cette boutade de Lacan : « il y a de formation que les formations de l'inconscient » (c'est-à-dire les lapsus, les rêves, les actes manqués, etc...). Les groupes de formation ont toujours existé dans « la relaxation Bergès », comme un lieu où une parole puisse circuler et où les participants puissent engager leur désir, en même temps que nous y engageons le nôtre. Ce qui leur est proposé est un travail sur le corps, sur eux-mêmes, au décours duquel ils décideront de pratiquer - ou pas - la relaxation

avec des patients. Le thérapeute n'est pas à la place du « tout savoir » mais du « supposé savoir » dans une écoute qui va réveiller le savoir insu des participants, le savoir de « l'autre scène », par le jeu du transfert et de l'adresse.

Il ne s'agit évidemment pas seulement de la transmission d'une technique, comme dans les thérapies comportementales où l'enseigné peut n'être que l'instrument de la procédure, mais de l'ouverture d'un espace de travail, de questionnement et d'élaboration pour que la subjectivité de chacun puisse émerger et le désir pointer. Il y va de notre responsabilité pour créer les conditions nécessaires à la libre circulation d'une parole qui permettra à chacun de repérer où il en est de son désir, à l'occasion de ce travail sur le corps et de son transfert au thérapeute.

Cette « formation » peut évidemment déboucher sur une supervision ou

une « analyse des pratiques » qui nous installe en position de « semblant » et nous met au plus près du discours psychanalytique : que demande le patient, avec toute l'ambiguïté de la position de la demande que la phrase de Lacan reflète si bien : « je te demande de ne pas accepter ce que je t'offre parce que ce n'est pas ça » ? Et qu'attend le thérapeute de son patient ? du « bien faire » ? du

« bien dire » ? de la reconnaissance ? de la soumission ? C'est-à-dire de la jouissance, ou seulement des ouvertures, des hypothèses chez son patient qui supposent qu'il a pris la mesure de ce qu'il a à perdre, notamment dans la permanence de son symptôme, pour accéder à une position autre pour lui.

Alors, quoi de neuf dans la « relaxation thérapeutique » - dont nous venons de déposer la marque - léguée par Jean Bergès ? Pas grand-chose, me semble-t-il, car nous avons tenté de poursuivre ses interrogations sur le corps, d'abord dans un livre sur la relaxation chez Masson en 2008, et ensuite dans notre clinique quotidienne avec des enfants ou des adultes porteurs de manifestations corporelles plus ou moins élaborées, sur lesquelles la relaxation permet de mettre des mots peu à peu. Le changement le plus spectaculaire est probablement l'entrée de la relaxation dans des services hospitaliers spécialisés variés, mais peut-être en est-il ainsi pour chaque « école » de relaxation ?

La question préoccupante actuelle me semble être surtout celle de l'avenir de la relaxation dans le nouveau paysage des psychothérapies et du titre de psychothérapeute, qui fait grand tapage

en France : la multiplication de nos petites « chapelles » de relaxation constitue évidemment une de nos faiblesses, mais comment renoncer à ce qui fait, pour chacun de nous, histoire, héritage et identité ?