

**Katia Dziwulski, Psychologue, Psychanalyste, PARIS**

## **Douleur et subjectivation en relaxation Bergès, une histoire clinique.**

En qualité de psychanalyste, il m'arrive de recevoir des adultes pour une Relaxation Bergès individuelle. Souvent, ce qui motive la demande consciente, c'est un rapport au corps douloureux, tendu, un corps trop présent dans l'excès qu'il exprime. En contre-point de la question du refoulement nécessaire comme mécanisme constitutif de notre statut de sujet humain, il y aurait celle d'un ratage convoqué dans ces histoires cliniques où le corps prendrait « toute la place ». De quel ratage s'agit-il ?

### **Le corps et l'autre**

Freud inaugure son article sur le Narcissisme (1) par une métaphore évoquant la condition douloureuse du poète : « Son âme se resserre au trou étroit de sa molaire » (...) Un solide égoïsme préserve de la maladie, mais à la fin l'on doit se mettre à aimer pour ne pas tomber malade, et l'on doit tomber malade lorsqu'on ne peut aimer, par suite de frustrations. » La question du manque et de l'incomplétude narcissique nécessaire est dialectisée dans le rapport qu'il établit entre amour et hypocondrie. Il est par ailleurs intéressant de noter que dans ce moment élaboratif Freud aborde la question des limites du cadre analytique chez certains de ses patients névrosés du fait d'une dimension narcissique majeure et faisant résistance au traitement (ibid, p.82).

La question de l'amour c'est aussi celle du transfert. Que viennent nous demander ces patients envahis et entravés au quotidien dans leurs vies sentimentales et professionnelles par leurs douleurs, que vient nous demander par ailleurs le psychanalyste ou le médecin qui adresse un patient en relaxation thérapeutique? La relaxation Bergès est loin de ces modes actuelles d'applications visant à se relaxer voire à méditer seul, en tête à tête avec une voix dématérialisée ou un écran. Elle convoque le sujet davantage d'une côté d'une possible décomplétude que celui d'un renforcement narcissique. Elle nous indique –en ce sens-là elle est fondamentalement psychanalytique- que l'accès à l'expérience de la solitude et de la subjectivation ne peut se mettre en place qu'articulée à l'altérité.

J'évoquerai avec vous quelques réflexions autour du parcours thérapeutique de Sybille.

Sybille pourrait presque faire « une » avec sa douleur. Elle a une quarantaine d'années. En quelques mots elle balaie le terme d'hypothèse qui a pourtant été porté par un éminent rhumatologue un an avant notre rencontre. Le conditionnel dans son discours s'efface devant une condamnation au présent redoutable : elle souffre de polyarthrite rhumatoïde, et l'évolution de ses douleurs articulaires nécessitera des aménagements de sa vie quotidienne. Les termes « fauteuil roulant », « handicapée », « mort prématurée » sont exprimés avec une certitude déconcertante dans notre première rencontre. Son corps très mince est raidi, érigé sur la chaise, et malgré une émotion certaine (elle pleure), sa voix est monocorde. Elle parle, parle même beaucoup, puis brutalement s'arrête et plonge ses yeux dans les miens, l'espace du silence fait difficilement écart comme si nous ne pouvions penser tranquillement l'une en présence de l'autre.

Que me dit-elle d'emblée de cette union morbide devant laquelle la place d'un tiers, d'un autre, est présenté comme réduit à l'impuissance ?

Ce diagnostic est parlé comme une nouvelle identité. Comme un rempart, davantage qu'un repère identificatoire, laissant peu de champs à une interrogation de ma part, difficilement partageable. Dans ce destin macabre assuré et qui ne se discute pas, Sybille s'appuie sur des représentations closes et extérieures à sa propre expérience. « Je suis sans filtre » dit-elle.

Il y a par exemple « l'histoire de Christine », publicité proposée par une maison d'assurance, et qu'elle découvre un soir de sortie au cinéma, effondrée dit-elle, de « se voir condamnée ». Dans cette séquence filmée on y voit une femme d'âge mur, enseignante, représentée seule chez elle (seulement quelques voix d'enfants en arrière fond sonore) et évoquant son quotidien aménagé. La camera se fixe sur des béquilles, un corset, et accompagne le discours: « On peut se retrouver complètement bloqué, *enfermé dans son corps* (...) Cette maladie ne guérit pas. J'ai peur du fauteuil roulant, j'ai peur de ne plus pouvoir marcher. »

Les mots de Sybille quant à eux, sont pleins, radicaux comme sa douleur. Je cite Jean-Pierre Lebrun (2), « Le trou du mot est bouché (...) la phase victorieuse de la nomination est tellement présente qu'elle en oublie la dimension de l'absence. »

Il y a cependant une absente. Sybille vient sur les conseils de sa psychanalyste qu'elle rencontre depuis plusieurs années. La douleur a pris le siège de son corps autant que de ses mots, s'y est insufflée de manière insidieuse. Comme un cri récurrent elle obture le champ associatif et prive la parole de sa part affectée et adressée. C'est une douleur qui l'isole d'elle-même autant que des autres. A la maison ses relations avec son mari et ses enfants adolescents sont marqués de tensions et de conflits. A notre rencontre elle évoque « l'ultimatum » et la menace de séparation conjugale provoquée par son conjoint. L'exposition de sa douleur se juxtapose d'emblée à la vaste question de l'amour. Qu'en est-il, encore, de ses possibilités d'aimer et d'être aimée ? Pour autant ces deux dimensions sont parlées comme isolées, clivées l'une de l'autre. C'est dans un moment rendant la poursuite de la cure difficile que l'indication est donc proposée. Les douleurs inscrivent la parole dans un Réel difficile à nouer, elles font retour dans le discours de façon compulsive, comme « agies ». Une telle indication qui à la fois s'origine dans le transfert analytique et en sort peut-être interrogée. Du côté du risque d'une réponse en miroir, pouvant être entendu comme passage à l'acte de l'analyste, mais aussi comme reconnaissance par l'analyste de ce qui échappe au travail de liaison, de ce qui ne se symbolise pas dans l'espace analytique tout en le menaçant du côté d'un masochisme triomphant.

Cet(te) autre, sa psychanalyste, absente et pourtant bien là entre nous, présente dans l'adresse de relaxation sera peu évoquée par Sybille. Je l'aurai quant à moi toujours en tête, comme en écho d'une préoccupation maternelle primaire qui veille. « Un nourrisson ça n'existe pas tout seul » et « ce qui fait que son corps est humain c'est qu'il est parlé » nous dit Jean Bergès (3). Parlé, et non réduit à l'exclusive d'une nomination. Cette parole consentie entre Sybille et son analyste m'autorisera à m'embarquer dans l'aventure de la relaxation thérapeutique avec elle.

Dans cet espace de soin d'un peu plus d'un an, « mouvementé », s'étant conclu sur une disparition des douleurs, je souhaite interroger le passage possible pour cette femme d'une captation aliénante par l'image, ce rapport au miroir écrasant la subjectivité, à l'accès possible d'une intériorisation de l'expérience corporelle modifiant le rapport à l'espace et à celui du temps. Passage d'un corps perçu en deux dimensions à l'expérience tri-dimensionnelle de la subjectivation.

### **Corps et transfert**

Sybille le sait, elle « colle toujours à l'histoire de l'autre ». Cette captation par l'image de l'autre la met en difficulté dans ce qu'elle constate par ailleurs de son corps vieillissant et de celui de son mari,

de l'émoussement de ses désirs sexuels, des écarts conflictuels avec ses enfants, d'un principe de réalité heureusement non figé bien qu'éprouvant. Le corps de son mari est parlé selon des termes dégradés. Il ne prend pas soin de lui, garde longtemps les mêmes vêtements durant les vacances, pourrait sentir mauvais ... au même titre que l'intensité des odeurs corporelles de la patiente en séance difficilement abordable. C'est un point marquant de la cure, obligeant à une intimité des sens non articulable. Une présence qui s'impose au-delà des mots. Entre son mari et elle, le corps est abordé de façon spéculaire. Pour autant, la réconciliation conjugale semble faire suite à la première séance de relaxation, évoquée dans un rapprochement générationnel face aux enfants engagés pulsionnellement dans leurs désirs bruyants, et mobilisant douloureusement l'agressivité parentale.

La question du collage c'est aussi celle du risque d'une séduction imaginaire dans le transfert. Sybille m'invite à aller voir son image de calme qu'elle décrit avec de nombreux détails, longuement, dès la première séance. Au temps de la Généralisation, elle exprime pour la première fois ses projets d'écriture. Elle souhaite trouver sa plume. La balance entre l'expression vive de ses douleurs et ce projet naissant est parlée par sa rencontre avec une autre femme qu'elle est allée écouter dans une librairie de quartier au sujet de la première publication de celle-ci. Sybille parlera « d'effet-miroir » devant les mots de cet autre féminin qui auraient pu être les siens. Le titre du livre a à voir avec le ralentissement dans le rapport au temps d'une femme d'âge mûr.

Je fais le choix de lui proposer après plusieurs séances de Généralisation, de « regarder son corps tout entier comme s'il était loin d'elle. »

« Comment voulez-vous que je mette deux images en parallèle, celle des bois que j'ai depuis le début et celle de mon corps ?! C'est comme une superposition impossible (..) voir *mon image* je n'y arrive pas du tout, ça m'irrite même (..) mais alors dois-je me voir de profil, nue, de face, de dos .. dois-je séparer l'âme du corps ? »

Regarder son corps glisse vers regarder son image. La rencontre au miroir est anxiogène avec l'appel désespéré d'un regard maternel symbolique accompagnant cette rencontre qui semble défaillant. La jubilation de l'enfant face à son image dans le miroir dont parle Lacan (4) doit pouvoir être articulé à cet Autre présent dans la nomination et la reconnaissance de ce qui est éprouvé. C'est comme si, dans cette histoire clinique, la dimension propre à l'espace transitionnel avait été mal intériorisée et jouait maladroitement sa fonction symbolisante. Ma présence et mes mots dans leur immédiateté pourraient être entendus avec une force imaginaire proche d'une vérité sans écart.

En relaxation Bergès, la simultanéité de la proximité physique et du toucher avec la nomination invite à structurer le rapport à la séduction. De même, il n'y a pas que les mots singuliers du thérapeute, mais aussi et surtout, dans le temps propre à la détente, ceux auxquels il est soumis tout autant que le patient. Une trame signifiante commune, un rituel répété et modifié à la fois, à chaque séance. Nous sommes toutes deux soumises, en partie, aux mêmes lois du cadre.

La mère de Sybille, à l'annonce de sa fille de son problème de santé deux ans auparavant, déclenchera de violentes douleurs physiques trois jours après, inexplicables. Un kyste lui sera retiré mais les investigations médicales n'aboutiront pas à un diagnostic franc et les douleurs de la mère persisteront. Ce qui fera sens dans cette simultanéité troublante entre la mère et la fille sera le sentiment de Sybille d'avoir été réduite au silence concernant les mots (et les maux) de son propre corps face à la place omnipotente que prendra sa mère à ce moment-là avec les siens. Sybille, elle, ne dit jamais rien de ses douleurs. La représentation d'une mère parlée dans ce rapport au miroir inquiétant et particulièrement érotisé prendra sens à cette étape de la cure avec l'évocation de l'annonce de sa maladie. Sybille la décrit comme « l'astre solaire » autour duquel elle, fille unique, et son père ont toujours tourné. Une adolescence « sans crise » dans ses souvenirs, elle « claquait la

porte et après c'était fini », ça tombait, comme l'annonce de sa maladie qui, dans l'adresse maternelle ne lui a pas été restituée.

Comment Sybille peut-elle trouver dans ce contexte ses propres mots pour ouvrir le champs de son regard interne ?

L'image, trompeuse, unique et fascinante dans son caractère excitant, la dépossède de toute intimité, d'un mouvement interne vivant et mobile.

Ce passage donnera suite au cours des séances suivantes à l'expression d'affects multiples. Sybille se surprend d'éprouver « autant de choses » en elle, la haine, la violence, la tendresse, l'envie, l'amour, dans des effets de contradiction difficiles à soutenir. La crainte d'une décompensation psychique s'accompagne de questions : va-t-elle pouvoir contenir l'ensemble de ces dimensions ?, quel rapport y a t'il entre la chute de ses douleurs et sa violence interne, cette multiplicité d'affects difficilement conciliables entre eux ? Dans son cheminement associatif à cette époque, elle parlera de sa difficulté à pratiquer la relaxation seule chez elle. Je penserai, « sans mon regard et ma présence lui reconnaissant une place ».

Les douleurs en effet deviendront moins vives, plus fluctuantes et leur réduction s'accompagnera de cette question fondamentale d'un possible dégagement du regard de l'autre dans le Réel de la rencontre. Car il s'agit d'un Autre relevant encore d'un risque arbitraire et donc menaçant.

Avec le Visage, Sybille exprimera la possibilité d'un dégagement. Cette période coïncide avec l'approche des vacances d'été, et donc d'une première grande séparation à venir dans la cure. Depuis l'évocation du « visage libre » remarquera t'elle, elle s'est mise à pratiquer la Relaxation chez elle. Tous les matins à partir de son visage, elle se détend. Certaines zones de son corps restent tendues, dont le Plexus. D'ailleurs elle ne réalisait pas à quel point il pouvait être serré. Sa capacité à distinguer différents registres mobilisés dans son corps est abordée avec plaisir (le registre du plaisir apparaît à ce moment-là) et avec curiosité. Les mots évoquant ses sensations se diversifient, « douleur », « détente », « serrage », « circulation » ... Son corps, peu à peu, ne sera plus parlé comme un bloc. Nous nous quitterons donc pour les vacances sur cette possible intériorisation de l'expérience de la Relaxation qu'elle dira au retour avoir pratiqué régulièrement.

### **Corps et demande**

Nos retrouvailles après les vacances confirmeront un net apaisement dans sa vie quotidienne tout en mobilisant une nouvelle façon pour Sybille de formuler ses points de difficulté. Elle est dit-elle « comme un petit soldat prêt à faire ce qu'on lui demande », y compris dans des positionnements professionnels vis-à-vis desquels elle est de plus en plus en profond désaccord. Elle se met en scène fantasmatiquement, et son rapport à l'autre s'exprime dans cette demande supposée de ses supérieurs hiérarchiques à laquelle elle se doit de répondre.

Dans les séances, les temps de reprise sont bâclés. Elle se dépêche dès que je propose : « vous pourrez faire votre reprise quand vous l'aurez décidé ». Il est vrai qu'un certain paradoxe loge dans cette formule suggérée en fin de détente. Sybille en parle, elle sait que l'heure de la fin approche, ce temps lui appartient-il vraiment ? Il arrive qu'un patient venu en avance sonne à l'interphone ..

Nous en sommes au Front, dernière étape en relaxation Bergès. Derrière le temps de la reprise, c'est le temps de la séparation que Sybille met en relief et plus particulièrement la possibilité de se séparer tout en préservant sa temporalité singulière.

Une urgence professionnelle l'oblige à annuler une séance pour laquelle elle me prévient tardivement et la tension se déplace transférentiellement dans l'enjeu refusé du paiement de la dite séance et l'impossibilité de la remplacer à un autre moment de la semaine. L'ensemble de ce parcours de plus d'un an se trouve cristallisé dans cette raideur subite que Sybille m'adresse, alors qu'elle a toujours été attentive me dit-elle à « *coller à ma demande* ».

Là aussi autre glissement, « ma (supposée) demande » étant manifestement confondue avec les modalités du cadre pourtant parlées et consenties en début de traitement (paiement, absences, ..). Le Symbolique pourrait plier sous le caprice de l'Autre, encore.

Il sera question dans ce passage délicat, d'une évocation narrative de ma part de l'histoire de la cure, depuis l'adresse première et la nomination de l'analyste de Sybille. Sans doute, aussi, pour inviter la patiente à retrouver le trajet de sa propre demande dans cette démarche. Devant cette figure totalitaire projetée sur l'Autre-thérapeute, le cadre propre à la relaxation Bergès peut-il être un appui, peut-il faire médiation dans l'intention d'un allègement de la charge persécutante ? Ce que Sybille m'adresse imaginairement, a à voir avec ce qu'elle rate en fin de séance avec ses reprises avortées, et a à voir aussi avec la place aliénante et masochiste qu'elle peut prendre dans certains moments de sa vie personnelle et professionnelle.

#### **Pour conclure,**

« *A la racine de toute parole adressée, il y a la possibilité de se parler. Avoir (suffisamment, mais pas trop) confiance dans les mots pour parler et dire « je » en s'adressant à autrui supposent avoir été suffisamment bien parlé par l'autre dans la situation de dépendance vitale des premiers temps de la vie –suffisamment bien pour pouvoir se parler à soi-même en présence de l'autre.*»(JF Chiantaretto,5)

Sybille sur les dernières séances de Relaxation qu'elle venait pratiquer seule en ma présence s'amusait à trouver des expressions littéraires et sublimées au moment où nous nous quittions.

«- Au fil de l'eau- s'il n'y a pas de problèmes de transport la semaine prochaine je serai là.»

« J'ai mon musée des images maintenant et je me promène de l'une à l'autre, je choisis ! » (sans jamais m'en décrire une seule)

Je me suis souvent demandée après son départ si elle avait commencé à écrire. Sans doute cette rêverie avait à voir avec celle qui concernait la poursuite de son analyse. L'écrivain hongrois Sandor Marai disait qu'il ne pouvait « qu'écrire dans une immigration intérieure ». La métaphore de l'immigration invite à convoquer la rencontre intime avec l'étranger et le déplacement qui fait écart. Ecart permettant une imaginarisation du corps. Le psychanalyste Jean-François Chiantaretto introduit quant à lui le concept d' « interlocution interne » comme garant d'une adresse qui a été intériorisée. (se parler à soi-même en présence de l'autre / ça parle)

J'ai appris, quelques mois après l'arrêt de la relaxation et dans la réflexion sur cette intervention que Sybille avait agité l'idée d'arrêter son analyse. La menace masochiste aura-t-elle trouvé un lieu d'expression et de nouage suffisant?

(1) S.Freud, Pour introduire le narcissisme ,1914, La vie sexuelle (Paris,PUF,1969)

(2) JP.Lebrun, Un monde sans limite (Toulouse,Erès,2006)

(3) J.Bergès, Le corps dans la neurologie et dans la psychanalyse (Toulouse, Erès,2005)

(4) J.Lacan, Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je, 1966, Ecrits (Paris, Le Seuil)

(5) JF.Chiantaretto, Trouver en soi la force d'exister, Clinique et écriture (Paris, Campagne Première,2011)