

OUVERTURE DE LA JOURNEE ARTEA DU SAMEDI 25 OCTOBRE 2021

Marika Bergès

Cette journée ARTEA, la 3ème sur le thème des fondamentaux de la Relaxation thérapeutique Bergès –demande-transfert-désir du thérapeute- traite de la relaxation pour les adultes.

Rappelons que La Relaxation thérapeutique Bergès est née à l'Hôpital St Anne dans le service du Pr. Julian de Ajuriaguerra , puis du Dr. Jean Bergès dans les années 70 , service qui recevait des enfants en difficulté avec leur corps et présentant des problèmes neurologiques , mais également des embarras dans les échanges posturaux moteurs affectifs et langagiers ce qui deviendra « les difficultés psychomotrices » , et plus largement celles de la pédopsychiatrie actuelle.

C'est donc d'abord une technique qui passe par le corps et qui est proposée à ces enfants, des groupes seront constitués au sein même du service et beaucoup d'enfants en bénéficieront chaque semaine, encore aujourd'hui.

Assez vite, Jean Bergès, Psychiatre , psychanalyste, rappelons-le , a proposé la Relaxation Thérapeutique à des adultes en individuel à son cabinet mais aussi en groupe à l'hôpital de la Salpêtrière , ces groupes « tout venant » qui ont continué jusqu' en 2012 , interrompus par une nouvelle orientation du service, étaient aussi animés par Marika Bergès Bounes et Christine Bonnet, ils étaient d'une formidable richesse et leur arrêt a été bien regretté.

Parallèlement à la Relaxation Thérapeutique proposée aux adultes par Jean Bergès, le Dr. Sapir , initialement gastro entérologue , puis psychanalyste , pratiquera avec son équipe la relaxation auprès d' adultes , individuellement ou en groupe , relaxation dite « à inductions multiples » : qui laisse une large part à la verbalisation et met la relaxation comme un préambule à l'analyse - Agnès Molard nous en a parlé l'an dernier à la Journée Artea 2020 .

Contrairement à la méthode Bergès, la relaxation Sapir place la verbalisation, non pas avant la séance, mais pendant et après la séance - ce qui ouvre largement et sciemment la porte aux associations d'idées- c'est même le but de cette thérapie corporelle et verbale.

Il faut dire que c'est précisément sur cette question de la verbalisation et d'un glissement toujours possible vers une thérapie verbale que Relaxation Bergès et Relaxation Sapir diffèrent : la plupart des adultes, contrairement à la majorité des enfants en relaxation qui parlent peu, s'emparent de cette autorisation donnée par le thérapeute en relaxation à la première séance de dire ce qu'ils souhaitent dire , transformant vite - si le thérapeute en relaxation n'est pas vigilant - la relaxation en thérapie verbale , ce qui n'est pas le contrat initial et pose immédiatement la question de la formation du thérapeute en relaxation .

Si La technique et le déroulé de la cure sont pour nous les mêmes qu' avec les enfants, les adultes eux , présentant des difficultés avec le corps , parlent , associent , rapportent des rêves , des souvenirs et leurs questions existentielles à partir de leurs symptômes , et le fil de « la relaxation pure et dure » n'est pas toujours facile à tenir ; elle implique du côté du thérapeute une solide expérience et travail personnel .C'est ce dont va témoigner cette 17ème Journée de travail ARTEA , sur les fondamentaux de la Relaxation thérapeutique Bergès chez l'adulte : demande , transfert , désir du thérapeute . Les questions vont être y posées, nous allons pouvoir en débattre.