

« 20 ANS APRES »

Marika Bergès Bounes, Psychologue, Psychanalyste (Paris)

Journée ARTEA 28 Septembre 2024

Voilà 20 ans qu'ARTEA - Association de Relaxation pour Enfants et Adultes - a été créée, - en même temps que Jean Bergès disparaissait - pour maintenir et transmettre, l'originalité et la rigueur de « la relaxation thérapeutique Bergès »

L'acte de naissance de la relaxation est plus précoce : dans les années 50 _ 60 ; Julian de Ajuriaguerra , Jean Bergès et collaborateurs , après la traduction du Training autogène « de H.Schultz - ont mis en place des groupes d'enfants en relaxation dans ce qui était alors le service d'enfants présentant des troubles instrumentaux à l'hôpital St Anne (les groupes d'enfants continuent à y fonctionner actuellement) , pendant que Jean Bergès organisait aussi des groupes d'adultes en relaxation à l'hôpital de la Salpêtrière .

- 20 ans que nous continuons à proposer la relaxation thérapeutique Bergès, en groupe ou en individuel, à des enfants, des adolescents et des adultes dans des institutions ou en libéral .

-20 ans que nous proposons des « formations », avec toute l'ambiguïté de ce terme ; il vaudrait mieux dire « une expérience personnelle à la relaxation Bergès», à ceux qui veulent y goûter avant de la présenter à des patients.

- 20 ans que nous mettons en place une Journée ARTEA de Relaxation Bergès pour ceux qui veulent réfléchir à ce que la Relaxation Bergès mobilise d'intérêt, de désir, d'ouverture, d'élan de vie chez les patients, mais aussi d'intérêt et de recherches chez nous, cliniciens, notamment sur cette difficile, énigmatique, question du corps .

-16 ans que nous avons écrit, à plusieurs, chez Elsevier Masson, un livre sur le sujet : « La relaxation thérapeutique chez l'enfant », traduit en espagnol, en italien, et bientôt en portugais .

-20 ans que nous remettons sur le métier les fondamentaux de la Relaxation Bergès, « la compétence du corps à soutenir du signifiant » (J.Bergès) , et le nouage entre le corps réel , somatique et le corps imaginaire , par l'intermédiaire des mots, du Symbolique apportés par le thérapeute - ce nouage qui est précisément celui du sujet : le corps n'est qu'un organisme s'il n'est pas parlé et rêvé .

-20 ans que nous apprenons de nos patients , tous âges confondus , la complexité de la clinique et le travail souterrain de l'inconscient , dans l'apparition du symptôme notamment , qui , précisément masque et exhibe « ce qui cloche » tout à la fois . Symptôme toujours mis en avant , comme un étendard , et si difficile à déplacer souvent , tant la jouissance en est grande ...

-20 ans que nous pouvons apprécier comment la Relaxation Bergès permet d'aborder « la carte forcée de la clinique » (Lacan) , que le patient interroge , à son tour , pour son propre compte , décidant , ou pas , ensuite , d'aller plus loin dans la connaissance de ce qui l'agite .

- 20 ans que nous continuons - car ils sont bien plus anciens - à tisser des liens de proximité, d'amitié et de travail, avec des structures hospitalières (hôpital Trousseau, hôpital de la Salpêtrière, hôpital Necker, etc ...), des CMPP, des associations, en province et à l'étranger (Italie, Espagne, Danemark, Argentine, Brésil, Maroc ...).
- 20 ans que nous organisons, en groupe ou individuellement, des supervisions pour ceux qui se lancent, à leur tour, dans l'aventure.
- 20 ans que Christine Bonnet assure la trésorerie, le maintien du site, et les relations entre les divers interlocuteurs intéressés par la relaxation thérapeutique Bergès ; Merci Christine !
- 20 ans d'intérêt et de plaisir partagés avec des groupes de travail qui pensent autour de cette énigme qu'est le corps et dont on ne parle pas de la même manière selon qu'on est médecin, psychomotricien, psychologue ou kinésithérapeute. « Le corps, ça devrait vous épater plus » disait Lacan. Il ajoutait : « Le parlêtre (c'est à dire celui qui parle), adore son corps parce qu'il croit qu'il l'a. En réalité, il ne l'a pas, mais son corps est sa seule consistance - mentale bien entendu - car son corps fout le camp à tout instant ».(Lacan. Séminaire 23.) La « consistance mentale » articule l'image du corps au langage. C'est ce que Jean Bergès formulait en parlant de « la compétence du corps à soutenir du signifiant », et il ajoutait : « l'homme est une usine à fabriquer de façon inépuisable du signifiant et l'organique est sans doute la machine la plus rentable de l'usine. » (Le corps dans la neurologie et la psychanalyse. Erès 2005.) Et encore : « Faire le tour le plus complet du corps reste insuffisant. Il est évident que le corps est l'imaginaire. Alors, pour le symboliser, il faut parler, il faut se tourner du côté du langage. »
- _ 20 ans que nous réfléchissons à comment la relaxation thérapeutique Bergès permet au patient de s'ouvrir à la parole à partir d'un corps plus assuré, plus porteur d'identité et de désir dans le lien à l'autre. A la suite de ce que Jean Bergès a appelé « la clinique de l'hypothèse », nous faisons pour le patient, tout de suite, le crédit qu'il est un sujet ; et que c'est lui, le patient, enfant ou adulte, qui sait - qui sait ce qui le tourmente et le fait vivre tout à la fois. Le thérapeute, lui, n'en sait rien, il est le témoin des questionnements du patient, mais il fait partie du tableau tout de suite, au premier coup de téléphone : « La présence du psychanalyste est, à elle seule, la manifestation de l'inconscient. » (Lacan Séminaire Les 4 concepts) ; thérapeute en relaxation qui doit toujours rester très prudent dans ses interventions dans la relaxation thérapeutique, car, même les plus neutres possibles, les inductions par les mots, les images ou le toucher, peuvent avoir valeur d'interprétation, de possible désir du thérapeute sur le corps du patient. Comment limiter les effets de l'imaginaire du thérapeute en relaxation, c'est l'objectif des supervisions de cures de relaxation, toujours nécessaires.

ACTUALITES

En ce qui concerne les enfants, comment la relaxation tire-t-elle son épingle du jeu dans la société actuelle, où les politiques de soins imposent des protocoles, des évaluations, des diagnostics, des médications (ritaline), en lieu et place de l'écoute de la parole de l'enfant et de sa famille ? L'inflation des TND (troubles neuro-développementaux), « caractérisés par des déficits de développement qui entraînent une altération du fonctionnement personnel, social, scolaire ou professionnel » (American Psychiatric Association) a mis en place un fourre-tout diagnostique pédopsychiatriques (TDAH ; HPI ; TSA ; Dys ; etc..), avec un glissement vers le déficit et le handicap, supposant une origine neurobiologique aux « troubles » de l'enfant. Tout se règle par le traitement pharmacologique, le rééducatif, et le comportemental, en silence et tout de suite : on ne parle pas, on n'écoute pas, on ne

pense pas, on ne prend pas le temps d'une demande ou d'une élaboration, l'inconscient n'existe pas. L'acronyme TND est maintenant un diagnostic à lui seul, la pédopsychiatrie devient médicale.

Dans ce tableau politico sanitaire actuel, de mise en place de plates formes d'orientation et de coordination, la relaxation thérapeutique garde-t-elle une petite place ? Oui , par le truchement du corps précisément , là où les thérapies par la parole ne sont même pas mentionnées : ce corps de l'enfant qui bouge , provoque , « crise » , tape , joue de ses orifices , toujours sur le devant de la scène , dans un appel à l'autre , à travers ses questions incessantes sur la vie , la mort , le sexe : les théories infantiles freudiennes restent vives autour de ce réel de la mort qui obsède les enfants , et que la ritaline ne peut supprimer évidemment ...

Tous les cliniciens qui travaillent en institution actuellement avec les enfants, savent combien il est difficile - mais pas impossible - de résister à ces nouvelles directives de l'HAS, pour continuer de mettre en place des groupes de relaxation d'enfants tout venant , dont l'essentiel consiste à limiter les positions oedipiennes mère - fils , le plus souvent , et à permettre un début d'autonomie pour l'enfant . « Grandir est, par nature, un acte agressif », disait Winnicott. La clinique nous montre sans cesse que les angoisses de séparation et de mort, sont responsables de la plupart des difficultés des enfants - c'est à dire qu'elles concernent le corps avant tout.

La relaxation thérapeutique Bergès reste une indication précieuse dans l'explosion sexuelle et la révolution pubertaire adolescente - où le corps renvoie une image inquiétante d'étranger. La relaxation interroge les angoisses corporelles qui bousculent les adolescents et les mettent corporellement en danger : scarifications, troubles alimentaires, tentatives de suicide, dépression, questionnement inquiet sur leur avenir, emprise des réseaux sociaux, harcèlements, etc...

Chez les adultes , l'expérience , via la relaxation , que leur corps fait repère , identité , domicile (le «heim» freudien) , et leur permet d'être « seul en présence d'un autre» (Winnicott) , atténue l'explosion actuelle des « burnt out» et des questionnements identitaires et professionnels (inhibitions , phobies , immobilités , etc...), dans un monde de plus en plus rapide , où la performance est , sans cesse , érigée , exigée . La relaxation thérapeutique autorise une négociation avec soi-même et les autres face aux exigences du réel social et aux inflations narcissiques imaginaires, que l'on entend bien en clinique.

Alors, quelles perspectives ? On continue, évidemment !

Marika Bergès Bounes