Journée ARTEA 27 septembre 2025

Stéphane Fourrier, Psychiatre, Psychanalyste (CAEN)

« Faire place au corps :

Entre résistance et difficultés de la pratique de la Relaxation Thérapeutique »

Introduction à la journée

Salutations à tous, en particulier à nos auditeurs lointains qui peuvent assister à notre journée en visioconférence. Remerciements à nos hôtes de nous accueillir. Il a fallu en effet trouver un lieu en urgence car il n'est plus possible d'organiser une journée le week-end à l'hôpital Sainte-Anne comme nous le faisions depuis 20 ans.

Comme chaque année, quelques-uns d'entre nous avons travaillé à préparer cette journée, travail qui commence à chaque fois par décider d'un thème. Je trouve toujours intéressant la manière dont les idées viennent, car il s'agit bien dans ce mouvement lui-même de faire place à quelque chose, toujours en lien avec le corps. Refaire place, cette expression montre que cela ne va pas de soi et peut présenter quelques difficultés, qui pointent des résistances, celles-là même qui nous séparent de quelque chose qui est déjà là, mais dont on est séparé.

La grande découverte de la psychanalyse est celle-ci : nous ne faisons pas Un avec notre corps et n'existons pas sans lui. Lui-même nous apparaît multiple, animé de vouloirs cacophoniques dans des dimensions différentes. C'est déjà ce que défendait Nietzsche, avant Freud, quand il faisait du moi une illusion de maîtrise. Cet effet de non-immédiateté, de division, de séparation se manifeste en particulier dans toute tentative de mise en mot. C'est cela qui apparaît comme résistance lors du transfert psychanalytique. Cette séparation vis-à-vis de la chose à dire, à penser, est la définition de la résistance faite par Freud et Lacan. Le faisceau de paroles de l'analysant s'écarte autour du noyau dit pathogène, au gré d'une résistance qui se fait radiale et non pas frontale. Retenez bien cette image : la résistance est un phénomène radial. Elle n'est donc pas ce qu'il faudrait évacuer, un obstacle que l'on pourrait abattre une fois pour toutes. Refaire place au corps, ou à ce qui en vient, nécessite un travail de réintégration qui n'a rien d'une technique ou d'une mécanique. Il s'agit au contraire d'un acte qui instaure un renouvellement, y compris et surtout dans le rapport au corps, pour permettre une invention, une réinvention qui est

ce en quoi consiste le travail inconscient. Faire place au corps en relaxation thérapeutique relève exactement de la même opération que celle de faire place à la parole, à une parole ancrée dans le savoir inconscient du patient.

Comment nous est donc venu le thème de cette année ? Après quelques années à discuter des fondamentaux de la relaxation thérapeutique méthode Bergès, c'est la question de l'origine qui nous est venue spontanément, sans savoir très bien comment en faire un thème de journée. Les associations d'idée dans notre petit groupe sont passées par la question de la haine, de l'amour, de l'irreprésentable, de la naissance à la parole, de la confrontation à la mort, de ce qui rate, de ce qui n'arrive pas à prendre forme, etc. La question de l'origine est celle de toute transmission qui a à passer, repasser, entre ça passe ou ça trépasse. À vrai dire, ça passe là où ça trépasse. Nous est finalement venue l'idée de cette journée : parler de tout ce qui a du mal à fonctionner ou qui n'aboutit pas, de tout ce qui nécessite un vrai acte d'invention pour ne pas en rester à nos résistances, celles qui nous laissent en rester à un « ça n'aboutira pas », « ça ne marchera pas », en rester à cette inertie dans le rapport du corps au langage. L'homme se rêve débarrassé de cette inertie, grâce à l'imaginaire où pour lui tout est possible. Il a maintenant les moyens techniques de s'illusionner dans cet imaginaire. Pourtant rien n'est possible sans la résistance. C'est même grâce à ce passage du pas possible, du pas croyable au possible que quelque chose se passe. C'est la question de l'Unglauben, l'incroyable tel que l'on peut le trouver chez Freud, comme je le montre dans un des chapitres de mon premier livre (Dans les mots de Freud, éditions le Retrait| 2024). Je vous en dirai un mot cet après-midi quand je reprendrai les exemples de résistance que nous aurons évoqués tout au long de cette journée.

Nous allons avoir aujourd'hui des interventions que je trouve passionnantes et qui vont nous parler de toutes sortes de difficultés dans des cadres d'exercice très différents :

Pour commencer, Cordelia va nous raconter comment elle a dû aménager la technique pour proposer la relaxation en EHPAD, et avec quels effets.

Cordelia Langsley est psychomotricienne depuis 1984, formée à la relaxation à la fin de ses études. Elle a eu une riche expérience de la méthode de relaxation Bergès depuis 1996 : d'abord en libéral auprès d'enfants, adolescents et adultes adressés par des médecins généralistes, des psychiatres, et par le service de la migraine et de la douleur du Pr Annequin à l'hôpital Trousseau ; aussi en institution à l'Institut National des jeunes aveugles pendant 10 ans ; et en EHPAD de 2014 à 2021 auprès de personnes âgées et dépendantes.

Je passe donc la parole à Cordelia qui a choisi pour titre à son intervention : « Accord perdu, comment retrouver sa mélodie intérieure ? La relaxation thérapeutique y participerait-elle ? Une offre de soin à penser au sein d'un EHPAD ». Maria Rougeon sera la discutante. Maria est psychologue et psychanalyste à Grenoble. C'est elle qui a traduit le livre sur la relaxation en espagnol. Elle pratique depuis longtemps la relaxation thérapeutique.

Merci à Cordelia et Maria. Nous allons maintenant écouter Annabelle et Franck.

Anabelle Barcelo est psychomotricienne. Elle exerce à l'UPPEA, unité de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital Sainte- Anne ; ainsi qu'en CMP, le centre médico psychologique rattaché à l'IMM à Paris (Institut Mutualiste Montsouris). Elle a exercé la relaxation thérapeutique Bergès en CMP et dans le cadre de son activité libérale.

Franck Eudo est psychologue et psychanalyste. Il exerce en CMP pour les enfants à Boissy St Léger ainsi qu'en cabinets. Un cabinet pluriprofessionnel à Créteil où il ne reçoit que des enfants et leur famille. Il y pratique des thérapies individuelles, de la guidance parentale, ainsi que du psychodrame individuel et en groupe. Par ailleurs, il a une pratique analytique plus classique avec des adultes en cabinet à Maisons Alfort. Il a eu l'occasion de pratiquer la relaxation thérapeutique Bergès à la suite de sa formation récente, dans le cadre de son activité libérale uniquement.

Leur intervention a pour titre : « Création d'un groupe de Relaxation Thérapeutique Bergès en libéral, cheminement et dialectique de l'individuel dans le groupe ». Marika, que je ne présente pas, sera la discutante.

Merci à Anabelle, Franck et Marika. Cet après-midi, Laetitia présentera là où elle en est avec une collègue de son élaboration après une expérience avortée de mise en place de groupe dans un service ambulatoire, un SESSAD. Laetitia Duchatelle Baïetto est psychologue clinicienne : « Sur la difficulté à mettre en place un groupe de Relaxation Thérapeutique au sein d'un SESSAD ». Fabrice Fouchères sera le discutant. Fabrice est psychiatre, psychanalyste et directeur de CMPP.

Nous terminerons par ce que j'ai à vous dire sur la résistance. Mon intervention aura pour titre : « Pourquoi le corps est-il si angoissant ? Les résistances dans la cure de Relaxation Thérapeutique Bergès ».

Je laisserai la parole à Jean-Marc Benkimoun pour lancer la discussion et je vous inviterai à apporter aussi vos témoignages au sujet de cette question de la résistance à faire place au corps. Jean-Marc est psychiatre, psychanalyste et a été directeur de CMPP.