



BRUNO BERTÉ

La psychanalyse corporelle, le corps raconte la construction de notre personnalité

Et s'il était possible de retrouver, grâce au corps, notre histoire et les événements-clés qui ont construit notre personnalité ? Alors notre corps serait un allié précieux pour accéder à notre intériorité.

25 années d'exercice de la psychanalyse puis de la psychanalyse corporelle m'ont permis de voir combien notre corps, ou plus exactement notre mémoire cellulaire, a tout enregistré des expériences si puissantes que nous avons traversées de notre naissance à notre adolescence. Ces expériences ont gravé en nous des types de comportements que nous allons ensuite répéter toute notre vie comme les seules attitudes possibles. Et cette mémoire cellulaire a le pouvoir de restituer avec une grande précision ces événements-clés que notre cerveau a occultés.

Camille

Écoutons ce que dit Camille (prénom d'emprunt) lors d'une séance de psychanalyse corporelle. Entrons un peu dans l'intimité et le niveau de confiance, mais surtout la précision concrète des souvenirs qui remontent en mémoire lors des séances corporelles.

« C'est dimanche, mes grands-parents paternels sont venus nous rendre visite. Je suis dans mon petit lit blanc en bois. Je joue avec ma girafe en plastique, je lui mâchouille une patte et la fait couiner contre ma gencive. (...) »

Ma grand-mère pose sa main sur le montant du lit. Elle a son alliance. Intérieurement, elle n'est pas bien. Elle me fouille du regard, dans mes yeux, comme pour vérifier que j'ai bien les yeux de la bonne couleur, les yeux de mon père. C'est mon père qui vient me chercher. Il passe sa main sous mon dos et me soulève. Je tiens juste sur son avant bras. Il est fier, il me montre. (...) Je suis installée sur le sein de ma mère pour la tétée. Je suis contre elle et je suis bien. Je sens sa peau. Ce moment est merveilleux, je suis tout avec elle, je la sens, je nous sens, ça me fait plein de choses dans le dos, ça pétillie, ça m'irradie de partout. C'est tellement bon.

Ma grand-mère est assise dans un fauteuil. Elle regarde un album photo de mes parents. Sur la page de gauche, il y a une photo de mes parents le jour de leur mariage : ils s'embrassent. Je sens leur baiser. C'est la joie. Sur une page de droite, il y a une photo d'un jeune homme ami de mon père, l'air décontracté, les chaussures noires et le pantalon légèrement remonté. »

Voilà, le cadre est posé avec une précision inouïe. Nous avons la pièce, le mobilier et l'album photo. Les protagonistes de la scène sont en place. Les grands-parents paternels viennent rendre une première visite à leur petite fille de quelques semaines. Nous sommes devant une journée presque banale dans cette famille, mais qui contient tous les ressorts de ce qui deviendra un des événements-clés de la personnalité de Camille, ici celui du « *secret familial* ».



Photo : ©B.Berte

« (...) regarder ces photos fait monter la fureur contenue que la grand-mère a en elle. Elle montre du doigt la photo du jeune homme et dit à ma mère qu'elle est au courant pour eux deux. La voisine lui a tout raconté. Il y a quelques années, ma mère a eu une relation avec le jeune homme de la photo. Elle était déjà avec mon père sans être encore mariée (...) (et a dû avorter de cet homme en secret et à l'étranger) ».

Camille, adulte, ne se souvient évidemment plus de cette journée mais le petit bébé de quelques semaines a enregistré ces événements avec un niveau de ressenti et de perception bien au-delà de ce que l'on imagine. Ce jour-là, il a dû prendre des décisions qui se sont gravées en lui sous forme d'un scénario comportemental définitif qui fait maintenant totalement partie de sa personnalité. Et dans les séances corporelles, grâce à cette mémoire cellulaire, Camille revit maintenant de façon consciente et dans le détail ce qui s'est passé ce jour-là !

Comment accéder à cette mémoire cellulaire ? Une psychanalyse à médiation corporelle

La psychanalyse à médiation corporelle ou psychanalyse corporelle¹ est une méthode qui permet de découvrir sans interprétation possible les instants-clés de notre histoire personnelle.

Le corps, à partir de la conquête d'un certain lâcher-prise, va générer progressivement des tensions, et par la suite des mouvements que nous pouvons suivre et accentuer. Cet engagement dans le corps nous amène dans un premier temps des goûts, des sensations et des souvenirs, et ensuite le revécu de moments décisifs de notre passé.

Ces instants-clés ont construit notre personnalité et généré nos schémas comportementaux répétitifs. Ils expliquent, encore aujourd'hui, toutes nos réactions, jusqu'à nos goûts, nos dégoûts, nos prises de décisions, nos choix de vie, nos douleurs répétitives et nos crises récurrentes...

Ces instants sont au nombre de quatre², chacun correspondant et résumant une période de vie précise : la naissance, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence.

Photo : ©B.Berte



“ Le corps, à partir de la conquête d'un certain lâcher-prise, va générer progressivement des tensions, et par la suite des mouvements que nous pouvons suivre et accentuer.

Quatre maturités à traverser,

1. **La naissance** est le premier de ces instants décisifs. Notre arrivée sur terre génère toujours une immense souffrance de séparation et nous fait nous incarner de façon très particulière.
2. Le deuxième instant-clé est **le secret familial**. C'est la découverte brûlante que fait le petit enfant de la place qu'il occupe au sein du couple de ses parents. Il perçoit jusque dans la génération précédente comment l'amour se dit et se vit dans cette famille (transgénérationnel).
3. Le troisième instant se situe dans **l'enfance**, qui est celui de l'Œdipe freudien. L'enfant entre à ce moment là dans un jeu de séduction et de rivalité. C'est l'empreinte de toutes nos relations futures au plaisir, à la séduction mais aussi à l'autorité.
4. **L'adolescence** est la quatrième période de maturité qui s'impose dans ce travail corporel. C'est la confrontation au monde en dehors de la famille, aux premières amours adolescentes, au détriment des grands idéaux qui nous habitent dans cette période de vie.

1-C'est Bernard Montaud et son équipe qui ont développé la psychanalyse corporelle depuis une trentaine d'années. « Allô mon corps : Fondements de la psychanalyse corporelle », Edit'as, 2005.
2-Pour aller plus loin et entre autres poursuivre la lecture du secret familial de Camille, voir bibliographie de l'auteur sur www.psy-ath-lausanne.com

Chacune de ces traversées nous a offert une nouvelle maturité. Rencontrer ces instants décisifs, c'est donc assister à la construction de notre personnalité.

Là se sont ancrés, de façon inconsciente, notre conception de ce qui se dit ou ne se dit pas, de nos rapports à nos parents, de notre perception du plaisir ou de la honte, de nos jeux de pouvoir et de séduction et donc de notre façon d'aborder la réalité dans nos relations avec nos enfants, notre conjoint, nos amis et dans notre travail.

Revivre ces moments-clés, apprendre à se connaître et s'accueillir tels que nous sommes permet de nous apaiser profondément et d'installer progressivement d'autres comportements plus libres de ces conditionnements.

Les lapsus corporels et les niveaux de mémoire corporelle

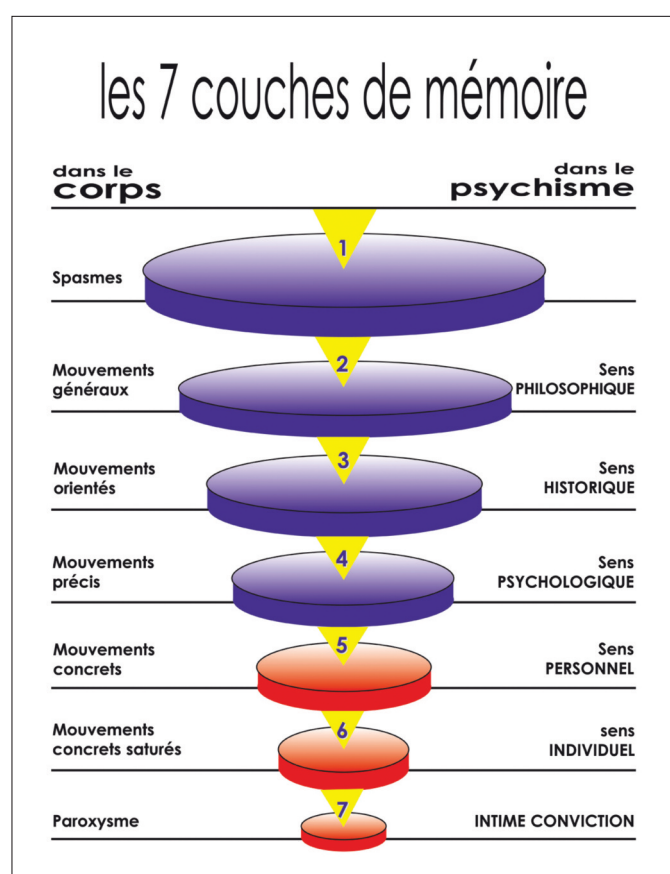
C'est une série de lapsus corporels qui signe l'entrée et la progression dans une séance de psychanalyse corporelle. Les lapsus sont des sursauts, des spasmes conscients mais involontaires. Les premiers lapsus sont fondamentaux. C'est la porte d'entrée de la séance de psychanalyse corporelle. Ils indiquent au psychanalyste et au patient que la tête a accepté de lâcher prise pour laisser parler le corps. Les spasmes, par un effet d'entraînement mécanique invitent le corps dans des mouvements qui peu à peu prennent du sens jusqu'à mimer la situation qui a existé et, à un certain niveau d'intensité dans la séance, cela conduit le patient à revivre psychiquement l'événement précis qui s'est déroulé.

Le schéma des sept couches de mémoire³ montre combien il existe une interaction étroite entre le corps et le psychisme. Plus les mouvements exprimés par le corps s'ordonnent pendant la séance de psychanalyse, et plus ils réveillent des mémoires profondes, jusqu'à atteindre l'intime conviction de ce qui s'est réellement passé dans cet événement de notre histoire personnelle.

Mémoire symbolique et mémoire concrète,

Dans les quatre premiers niveaux de mémoire, le patient va retrouver le goût et des souvenirs de son histoire ; dans les trois derniers, il retrouve un instant fondateur d'une maturité particulière qu'il a traversé de la naissance à l'adolescence.

“ C'est une série de lapsus corporels qui signe l'entrée et la progression dans une séance de psychanalyse corporelle.



Un travail corporel jusqu'à la réconciliation et l'apaisement au quotidien

Revivre ces instants-clés, c'est rencontrer ces moments déchirants où il nous a fallu nous adapter face à une humanité pleine de maladroites d'amour. C'est repérer ces scénarios comportementaux que nous allons ensuite répéter tout au long de notre vie. Mais c'est aussi accéder à une vérité qui éclaire tout notre parcours de vie, qui a le pouvoir de nous réconcilier avec notre histoire et notre famille.

Il y a un certain bonheur à constater que c'est nous qui percevons le monde à notre façon, toujours la même, car cette conscience nous donne le pouvoir de réajuster nos comportements avec plus de justesse pour nous et notre entourage. Alors il devient possible, face à un problème, d'apporter une solution, un acte conscient, contrepoint à nos réactions répétitives. Il existe un sourire tendre et bienveillant sur son histoire qui soulage et fait progresser la vie.



Bruno Berte

Psychologue et psychothérapeute (FBP, UPPsy)
Psychanalyste et psychanalyste corporel

www.psy-ath-lausanne.com

³-Le schéma des sept couches de mémoire est tiré du livre « Allô mon corps : Fondements de la psychanalyse corporelle », Edit'as, 2005, p.106.