



## L'INFINI AU FOND DE SOI (Christiane Lewin)

Développée sur les 45 dernières années à partir des découvertes de la Norvégienne Gerda Boyesen, la Psychologie Biodynamique est un des courants les plus novateurs de la thérapie psycho-corporelle. Elle est fondamentalement psycho-corporelle. L'innovation a été la découverte du pont entre psyché et soma et le moyen d'agir dessus.

Ce pont vient du rôle que tient notre système végétatif dans la régulation émotionnelle. Le langage populaire l'exprime très clairement : « Je ne l'ai pas digéré », « Cela m'est resté en travers de la gorge ». En effet, « le corps a sa propre organisation, un mécanisme pour dissoudre et résoudre le matériel inconscient, le matériel nerveux et le stress : c'est la neurodigestion. » (Interview de Gerda Boyesen par Christiane Lewin-Gros, 1987)

Ce mécanisme est situé en profondeur dans le système végétatif, nous pouvons le mesurer et l'utiliser en feedback viscéral comme une réponse pour indiquer que notre thérapie psycho-corporelle et nos massages psychothérapeutiques sont dans la bonne direction. Nous avons appelé ce feedback « le psychopéristaltisme ».

Des techniques corporelles dont les Massages Biodynamiques ont été élaborées à partir de ce concept. « Ils peuvent provoquer l'inconscient et aussi aider le corps à intégrer, éliminer et digérer cette énergie inconsciente. » (suite interview) En fonction des troubles présentés, il sera possible d'agir directement sur le corps par des massages spécifiques, du travail d'expression émotionnelle, des jeux de rôle ou bien à un niveau plus verbal, comme le travail sur les rêves, la symbolisation, la conscientisation.

**Un autre aspect particulier de la Psychologie Biodynamique, est le concept de « personnalité primaire », d'un « Soi » authentique, un noyau sain au fond de chaque être, que l'on va chercher à contacter et à nourrir pour nettoyer les traumas de la vie.**

Peut-être avez vous ressenti face à certaines réussites obtenues à force de lutte acharnée, un sentiment amer de victoire solitaire, ou encore, dans la rencontre amicale ou amoureuse, un sentiment de ne pas être vraiment là. Au contraire, quelquefois, indépendamment d'un succès ou d'un échec, la vision d'un rayon de soleil ou d'un paysage par exemple, ne vous a-t-il pas comblé dans un espace hors du temps plein et nourrissant, vous sentant partie du monde ?

Et bien, dans le premier cas, l'enfant mal aimé a dû surdévelopper ses capacités d'autonomie pour survivre, ne pouvant compter sur ce soutien inconditionnel des parents auquel a droit tout mammifère pour se développer.

Ainsi dans la vie d'adulte, il a peut-être pu devenir un leader dans son activité, pouvant même être envié ou admiré par son entourage. Mais si ce « succès idéal » est celui du « faux soi » il ne comble jamais le vide intérieur, la perte du contact avec l'unicité de soi-même, la confiance dans la vie que recèle la personnalité primaire. Dans le second cas, il y a eu soudain contact avec le « soi authentique ».



**Le travail en Psychologie Biodynamique est orienté vers ces retrouvailles avec soi-même en dénouant les tensions chroniques et en ranimant la pulsation vitale.**

Pour cela on va apprivoiser les défenses au lieu de chercher à les détruire, pour passer en-dessous et contacter ce « soi ». Un véritable reparentage positif s'installe : la personne ainsi contactée peut sentir ses vrais besoins en sécurité, besoin restés en suspens depuis l'enfance et avoir la possibilité d'y répondre enfin, calmant les cris de son enfant intérieur et restaurant peu à peu la sécurité profonde.

Un bien-être indépendant s'installe avec la sensation des courants de vie dans le corps.

L'adulte peut enfin naître à lui-même. Un exemple flagrant de changements chez l'adulte se situe au niveau de sa sexualité et de sa capacité au plaisir et à s'abandonner. Car précisément notre sexualité d'adulte prend racine dans ces premiers contacts charnels avec notre mère, dans les soins dont elle nous a entouré, dans son regard qui nous a accueilli ; nous transmettant ou pas, l'évidence que tout ce qui vient du corps est bon et bienvenu.

La possibilité de vivre la satisfaction de ces besoins fondamentaux de l'enfant en régression profonde, va restaurer la circulation libidinale et permettre une sexualité globale et épanouie.

*Christiane Lewin est psychothérapeute, superviseure, formatrice internationale, co-directrice de l'Ecole Biodynamique, membre fondateur de l'EABP (Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle)*