



LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE

REHABILITER UNE ATTITUDE RECEPTIVE (François Lewin)

À une époque où l'offre en thérapies manuelles, en méthodes psychologiques ou en approches spirituelles s'étoffe tous les jours, et où la psychanalyse, l'acupuncture, l'ostéopathie ou le yoga ont acquis leurs lettres de noblesse, les thérapies psycho-corporelles restent encore bien méconnues. Repérages au pays de l'énergie entre psyché et soma...

Les thérapies psycho-corporelles proposent une compréhension holistique de l'être humain, reliant psyché et soma dans une unité cohérente et vivante. Elles constituent une réponse pertinente face à l'éclatement moderne, rendant au corps sa dimension sensible, et à la psyché sa dimension incarnée. Elles abordent l'individu dans sa globalité.

Correspondances et influences

Le langage populaire montre combien la psyché affecte le fonctionnement corporel. « Etre tendu ou détendu », « se faire de la bile », « en avoir plein le dos », sont des expressions décrivant la correspondance d'états d'âme avec le corps, celui-ci réagissant à la réalité psychique de tout un chacun.

A l'inverse, les modifications corporelles conduisent à des changements psychiques. Le passage à l'adolescence en est un exemple flagrant. Lorsque l'enfant atteint la puberté, il s'opère en lui une révolution de comportement, de goût et de manière d'aimer qui dépend non pas de son âge, mais du moment de sa transformation corporelle. De la même façon, l'état émotionnel de la femme varie suivant les phases de son cycle.

Corps et psyché se complètent

La maladie se manifeste sur notre chemin d'évolution pour nous aider à adopter de nouveaux fonctionnements, quelquefois en opposition avec nos attitudes habituelles. Nous recevons des patients très actifs qui perdent leur capacité à se dépenser (fatigue, jambe cassée, maladie...).

Cet empêchement les invite alors à découvrir un espace plus intériorisé et à apprendre à mieux écouter leurs limites et leur besoin réels. Une dépression qui rend toutes choses sans goût peut laisser la place à une contemplation profonde et un réalignement sur de nouvelles valeurs. Si l'on regarde la maladie dans ce qu'elle nous invite à, ou nous empêche de faire, elle est alors un aiguillon pour se transformer.

Quand quelque chose de nouveau apparaît dans nos fonctionnements, cela peut paraître étrange. C'est souvent vécu comme une anomalie.

Ce changement impose un lâcher prise des vieilles habitudes et l'acceptation des nouvelles données. Sachant limiter nos excès, ou au contraire, nous forcer à explorer une réalité par delà nos limitations et notre caractère, la maladie permet souvent de franchir des étapes importantes pour notre évolution. Elle est à la fois un garde-fou et un guide.



Performance et adrénaline

Dans notre société occidentale, le stress et l'instabilité sont devenus la norme. L'insécurité personnelle est provoquée par des soucis quotidiens, l'accélération technologique, un futur inquiétant...

Cette situation crée de l'adrénaline et une agitation qui nous pousse à faire toujours plus dans une quête de sécurité et de satisfaction. Cela stimule la partie saine de défi et de courage, mais le déséquilibre lié au stress fait que la performance n'est plus un jeu mais devient une nécessité, voire une obligation de survie.

L'adrénaline peut stimuler, rendre présent et attentif. Elle peut même être vécue comme une drogue et être recherchée dans les conduites à risque. Mais elle reste une hormone d'urgence qui ne devrait pas s'installer sur le long terme. L'adrénaline met le corps en tension, mais empêche le relâchement et diminue la créativité autre que réactive. Chacun sait que ce régime ne peut durer qu'un temps. Les soucis corporels des grands sportifs comme les suicides au travail qui défrayent les chroniques en sont la marque.

L'hormone de l'amour

A l'inverse, on s'intéresse depuis peu à la dimension psychique d'une autre hormone, l'ocytocine, aussi appelée « hormone de l'amour ». Elle apparaît dès qu'on aime, l'ami, les enfants, ou la nature, mais disparaît devant le danger ou la critique.

C'est une hormone pudique. Elle a d'abord été connue par son action de contraction de l'utérus au moment de l'accouchement. Une phase où la douleur va aussi stimuler chez la mère une forte production d'endorphine, hormone du plaisir et de l'extase. Ainsi, le programme de naissance du mammifère, s'il se passe naturellement, est d'être baigné d'amour et d'extase, car la mère et l'enfant sont remplis de ces deux hormones.

La nature, si elle n'est pas contrariée, a prévu pour chaque petit d'homme cette réalité corporelle, sensitive et affective d'émerveillement et de bonheur à la naissance. Retrouver le contact avec cette partie émerveillée procure un état de bien-être, de compassion et de tendresse.

Il semble qu'il soit temps de réhabiliter cette attitude réceptive, non compétitive, qui prend le temps du goût sensuel et amoureux du monde et de soi-même.

Le corps vecteur de conscience

La Psychologie Biodynamique intègre le corps comme vecteur de conscience. Elle se place à l'écoute des signaux corporels qui sont autant de signes de la réalité profonde de chaque personne. Elle cherche à laisser émerger, par-delà la personnalité, l'énergie spontanée du noyau sain présent en chacun de nous.

En accueillant sans jugement ce qui est là, le système d'alerte se relâche, permettant une libération des émotions refoulées ainsi que l'apparition de sensations nouvelles qui irriguent le corps par vagues énergétiques.

Comme une éponge dure retrouvant sa souplesse dans l'eau, chaque cellule s'imbibe de cette énergie libérée. Cela permet à notre corps de retrouver un mode de vie dans lequel l'ocytocine peut se déployer sans crainte.



Le cycle performance/action/plaisir se rééquilibre. Un plaisir d'être indépendant s'installe. L'être jouit des circonstances, goûtant avec curiosité les événements et le monde qui l'entoure.

Le psychopéristaltisme et l'auto-régulation

L'une des découvertes de la Psychologie Biodynamique est une fonction particulière et naturelle des intestins qui permet de digérer les émotions et la pression de l'organisme associée au stress.

Le « psychopéristaltisme » nettoie littéralement le corps des restants d'événements émotionnels. Cette fonction psychopéristaltique ne peut avoir lieu que dans des conditions de paix et de sécurité. C'est elle qui produit les bruits du ventre que l'on entend lorsqu'on se repose. Lorsqu'elle est bloquée par trop de stress, on ne peut plus digérer les chocs. La remettre en route relance la circulation énergétique psychique et physique.

Le thérapeute Biodynamique peut affiner la précision de son travail par l'écoute des bruits du ventre à l'aide d'un stéthoscope.