

La rencontre du corps *Conscient*

avec la psychologie biodynamique

par François Lewin et Miriam Gablier

Créée par Gerda Boyesen dans les années 50, la Psychologie Biodynamique s'inscrit dans le courant des thérapies psycho-corporelles néo-reichiennes. A la cuirasse musculaire développée par Wilhem Reich, elle ajoute la notion de cuirasse tissulaire.



tique en Psychologie Biodynamique. Une assistante de direction se présente, résignée et souffrant depuis peu de douleurs aux épaules et de courbatures dans les bras. Il se trouve qu'une nouvelle directrice, qui a récemment pris le poste au dessus d'elle, lui impose un travail très répétitif et rejette toutes ses initiatives. Le thérapeute l'invite alors à sentir son corps et elle sent que « les bras lui en tombent de découragement ». Il remarque aussi que ses mains sont gonflées, alors que ses doigts sont très étroits. A l'aide de massages biodynamiques, il lui masse les doigts à plusieurs reprises et l'accompagne dans son ressenti émotionnel. Les douleurs aux épaules commencent alors à bouger vers les coudes. La patiente sent des courants circuler dans le haut des bras, jusqu'au jour où elle tape du poing sur la table avec sa directrice et réclame de meilleures conditions de travail.

Le corps sait digérer le matériel psychique

Une des grandes découvertes de Gerda Boyesen, fondatrice de la Psychologie Biodynamique, a été que le corps a la capacité naturelle de digérer les émotions. Elle s'est aperçue, après avoir expérimenté la sublimation psychanalytique et la catharsis émotionnelle, qu'il existait une 3ème voie de transformation du matériel psychique : une voie par le corps, dite « par le bas ». Un des grands mécanismes de régulation psychologique de l'organisme est alors relié au système digestif et au système nerveux qui l'entoure – appelé communément « le 2ème cerveau » tellement il est important. Cela fait que ce système nerveux entérique et nos intestins digèrent non seulement la nourriture physique, mais psychique aussi. Les fluides, les résidus métaboliques et nerveux liés à nos états d'âme sont amenés à passer la paroi intestinale et sont donc littéralement éliminés de l'organisme. « Le corps a, nous explique Gerda Boyesen, dans sa propre organisation, un mécanisme pour dissoudre et résoudre le matériel inconscient et le stress. Ce mécanisme est situé en profondeur dans le système végéta-

Nous avons tendance à oublier une vérité fondamentale et très simple : notre corps est le réceptacle du mystère vivant. C'est là que toute l'alchimie de la vie se déroule. Sa participation aux processus de la psyché est inestimable car il est notre terrain de jeu, de réalisation et de transformation. Nous voyons alors, en Psychologie Biodynamique, comment notre corps accueille notre psyché et surtout combien il est source d'une sagesse insoupçonnée...

Le corps, creuset de la psyché

Le langage populaire nous le dit bien, nos états émotionnels impactent notre corps. « J'en ai plein le dos », « Je ne l'ai pas digéré », « Ça me fait suer ». Et c'est ce que nous montre la pra-

© dhouachpoot - Fotolia.com

tif. Je l'ai appelé le psycho-péristaltisme »*. Le psycho-péristaltisme permet donc le nettoyage des effets de la psyché sur le corps.

Une anatomie émotionnelle

Toute fois la vie ne permet pas toujours les conditions idéales de sécurité, de temps et de disponibilité pour laisser au corps le soin de faire ce travail de digestion émotionnelle. Cela fait que l'on peut trouver en dépôt, dans le corps, des résidus psychiques non digérés. Etant confrontée à ces phénomènes de « mémoires corporelles », la Psychologie Biodynamique a développé au fil d'une longue recherche clinique, une cartographie psychologique du corps. Car ces blocages ne se font ni au hasard ni n'importe où dans l'organisme. Selon la fonction psychologique affectée, la fonction organique équivalente qui le sera en écho. Par exemple, nous pouvons voir que le biceps sert à ramener vers soi. La qualité musculaire du biceps d'une personne qui a du mal à prendre et retenir ce qui est bon pour elle sera affectée par cette difficulté psychologique et fonctionnelle. Ainsi lors du travail thérapeutique, le thérapeute accompagne le patient afin de révéler son anatomie émotionnelle, de soutenir le psycho-péristaltisme et l'accompagne dans l'émergence de ce qu'il est profondément.

Notre corps, un chemin vers l'âme

Accepter de rencontrer notre présence corporelle, dans toutes ces facettes, ouvre véritablement un chemin vers les aspects les plus puissants de notre être essentiel. Le corps est une

source d'une conscience insoupçonnée. Dans notre société à tendance patriarcale où le corps, le féminin et la nature sont domestiqués, nous oublions combien il est important de ressentir en nous même la magie de la vie faire son travail. Et nous pouvons voir avec l'expérience thérapeutique, combien plus les personnes vont à la rencontre de leur corps, plus elles rayonnent et semblent douées de facultés nouvelles. La Végétothérapie Biodynamique permet par exemple d'amplifier et de laisser émerger cette puissance vivante au cœur de l'organisme. Une personne est allongée et le thérapeute l'invite à sentir son corps, à laisser faire ce qui a besoin d'être là. Il restera constamment à l'écoute de ses moindres signaux involontaires. La personne sent une boule dans le ventre. La boule commence à bouger, à vouloir monter. La personne se cambre, étire les bras, cherche à faire passer cette boule dans la poitrine. Elle contacte alors une profonde nostalgie et finit par éclater en sanglot. La boule a disparu et le mouvement des sanglots dans le corps ouvre une vitalité et une envie de battre des ailes. La personne se sent comme un oiseau qui s'élance dans le ciel et qui jouit de toute sa force et de sa liberté, un mouvement de vague parcourt tout son corps. Au bout d'un moment le mouvement se calme et elle sent que tout son être est irrigué par des courants de vie. ■

* Interview de Gerda Boyesen par Christiane Lewin

**Nos états
émotionnels
impactent
notre corps.**

CHAQUE ÉTAT PSYCHOLOGIQUE A UNE RÉSONANCE PHYSIOLOGIQUE

La science rejoint de plus en plus le savoir ancestral, populaire et thérapeutique d'une corrélation entre nos états d'âmes et nos états physiologiques. Les études en neuro-endocrino-immunologie expliquent comment nos cerveaux transforment nos émotions et nos croyances en signaux chimiques qui influencent notre biologie. Que nous soyons effrayés, amoureux ou en colère, le cocktail hormonal est différent et affecte le fonctionnement de nos cellules. Les relevés médicaux montrent aussi que nos états d'âme influencent l'électromagnétisme de notre corps : les impulsions nerveuses, le champ magnétique du cœur et des organes changent selon la couleur émotionnelle dans laquelle nous sommes.

Bruce Lipton, chercheur en biologie cellulaire, nous explique que « de très nombreuses études montrent que les facteurs environnementaux, le stress et les émotions, peuvent aller jusqu'à modifier les gènes eux mêmes (1) ». Ce que l'on sent, pense et croit a un effet direct sur notre biologie et notre santé. France Haour, ancienne directrice de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) nous le dit clairement : « On sait très bien aujourd'hui que la psychologie influence tout le reste et que tout le reste influence la psychologie. Plus personne n'oserait prétendre que l'on peut mettre la psyché dans un bocal et le corps dans un autre. Ce serait une aberration totale » (2).

(1) « La Biologie des croyances », Bruce Lipton, éditions Ariane.

(2) « Nouvelles Clés » : « Le corps pensant », interview de France Haour par Patrice Van Eersel.



PORTRAIT

Pionniers de la Psychologie Biodynamique en France, Christiane et François Lewin sont fondateurs et formateurs principaux de l'École de Psychologie Biodynamique. Par leur grande expérience (plus de 20 ans) et leur diversité culturelle, ils amènent au travers de leur enseignement une grande variété de modèles psychothérapeutiques.
www.psychologie-biodynamique.com
ecole@psychologie-biodynamique.com