

## Entretien avec Alexander Lowen Conversation with Alexander Lowen

Diane Lecomte et Yves Lecomte

Volume 2, numéro 1, avril 1977

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030014ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030014ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Lecomte, D. & Lecomte, Y. (1977). Entretien avec Alexander Lowen. *Santé mentale au Québec*, 2(1), 31–50. <https://doi.org/10.7202/030014ar>

Résumé de l'article

Le clinicien livre ses réflexions sur sa théorie et ses incidences sur le développement de l'individu.

# ENTRETIEN avec ALEXANDER LOWEN

Suite à son analyse avec Wilhelm Reich, Alexander Lowen poursuit un travail thérapeutique centré sur le corps pour développer sous sa forme actuelle la thérapie bioénergétique. En 1956, il fonda avec John Pierrakos "l'Institut d'analyse bioénergétique" destiné à l'étude analytique de la forme et du mouvement du corps. Postulant que le corps et l'esprit sont deux aspects antithétiques de l'organisme, la théorie bioénergétique formule les hypothèses suivantes: la forme et la motilité du corps reflètent la personnalité de l'individu aussi clairement que les mots; les désordres de la structure corporelle et de la motilité vont de pair avec des désordres psychologiques et émotionnels; les conflits psychiques ont leurs racines dans une fonction somatique désordonnée qui engendre des distorsions de la forme corporelle et de la motilité.

Les tensions musculaires chroniques sous-tendent des désordres psychologiques. Ces tensions interfèrent avec les processus physiologiques du corps: respiration, digestion, etc... Pour relâcher ces tensions musculaires pathologiques, la thérapie bio-énergétique, en plus d'utiliser des exercices spécifiques, juge essentiel de comprendre les facteurs émotionnels qui ont créé cet état ainsi que ceux qui déterminent la fonction caractériorologique actuelle. (1)

Voici l'entretien (2) que nous accorda Alexander Lowen, le chef de file de ce mouvement. (3)

Santé Mentale au Québec: Lors de votre conférence sur le Sphinx ce matin, vous parliez d'échec et disiez que tout en pouvant être positif ou négatif, l'échec constituait quand même un événement important. Pourriez-vous nous parler des événements les plus importants de votre vie?

Alexander Lowen: C'est difficile. C'est en rétrospective qu'on

- (1) Résumé d'une brochure publiée par l'Institut d'analyse bioénergétique.
- (2) Propos recueillis par Yves Lecomte et Diane Lecomte lors de la III<sup>e</sup> conférence internationale de bioénergétique, le 25 juillet 1976.
- (3) Les lecteurs devront prendre note que le docteur Lowen tint à s'entretenir en français avec Yves et Diane Lecomte, bien que ça ne soit pas sa langue maternelle. Nous avons tenu à respecter le "verbatim" de ses propos pour ne pas priver cet entretien de son dynamisme et de sa vivacité.

les connaît. Je n'ai pas eu beaucoup d'échecs dans ma vie mais j'en connais trois qui ont eu beaucoup d'importance.

Premièrement, mes parents étaient différents l'un de l'autre. Mon père aimait beaucoup le plaisir, travaillait fort mais ne réussissait jamais. Ma mère était très ambitieuse, très rigide, compulsive au travail mais n'avait pas de plaisir et ne réussissait pas plus. Les deux étaient comme chien et chat. Je fus ainsi divisé entre les deux car ils m'aimaient beaucoup et je possédais des traits de chacun d'eux.

Au point de vue religion, je fus divisé. Je suis né Juif mais je n'ai pas été élevé dans la religion. J'habitais dans un voisinage qui n'était pas tout à fait Juif. Je me mêlais à beaucoup de monde et je me sentais un pied dans la culture juive au point de vue religion et un autre pied dans la culture américaine. Je n'arrivais pas ainsi à être tout à fait dans l'une ou l'autre.

Troisièmement, au point de vue personnalité, je suis fort d'esprit mais j'aime aussi beaucoup l'activité physique. J'ai fait beaucoup d'athlétisme et ça m'a divisé. Comme mon père et ma mère, je n'ai réussi ni dans un chemin, ni dans l'autre. Ça veut dire que je ne suis pas un très bon athlète bien que je pratique tous les sports. Je fais du ski, du tennis, de la natation. Je peux faire du baseball, du handball. Je peux tout faire mais je ne suis pas le meilleur. Au point de vue intellectuel, je

suis fort mais je ne suis pas le meilleur non plus.

Au lieu d'essayer d'être le premier dans l'un ou l'autre, j'ai essayé de lier les deux, et c'est dans ce sens que j'ai eu beaucoup d'échecs. J'ai toujours cherché le milieu, le centre susceptible de lier les deux côtés. Par exemple, j'ai un titre de docteur en droit et je suis avocat mais je n'ai jamais réussi à pratiquer le droit. Lors de la grande Dépression de 1930-1939, au moment où j'ai rencontré Reich, j'étais professeur à l'école secondaire et pour moi, c'était un échec d'avoir un titre de docteur en droit et de travailler dans les écoles avec de jeunes garçons.

Même dans la bioénergétique, il y a toujours des échecs. La bioénergétique n'arrive pas à être le meilleur procédé. Pour moi, c'est la meilleure thérapie mais ce n'est pas la plus populaire. J'écris de bons livres mais ce ne sont pas des "best-sellers". C'est curieux que je puisse en fin de compte accepter de faire un bon travail et rester moi-même sans avoir le sentiment de devoir réussir dans la vie pour satisfaire les autres. Je dois beaucoup à ma femme qui est forte et qui a le sentiment que, quoi qu'il arrive, c'est toujours pour le mieux et ça arrive toujours pour le mieux. Il y a beaucoup de problèmes et toujours ça va pour le mieux. Il y a là une étoile qui est la chance et je me suis attaché à cette étoile. Voilà, c'est ça la vie.

S.M.Q.: Comment voyez-vous l'avenir?

A.L.: On va passer à travers une période qui sera tout à fait chaotique avec beaucoup de problèmes. Je crois que la civilisation occidentale est en train de se désintégrer petit à petit. Je ne sais pas combien de temps ça va durer. Il y a beaucoup de réactions contre cette civilisation. Plusieurs ne sont pas contents de la vie moderne mais sont quand même pris dedans. Ce que je vois aussi est la désintégration qui se manifeste dans la personnalité. On voit beaucoup de gens ayant une personnalité presque démolie et ça ne date que de 40 ans environ. Au siècle dernier, on ne voyait pas beaucoup de ce type de personnalité. C'est dû à l'aliénation, à l'éloignement de l'homme de la nature, à une vie qui se déroule trop vite avec trop de stimulations et pas de stabilité. Tout ça agit contre la sécurité intérieure de l'individu. J'espère que le futur deviendra plus clair après cette période chaotique mais je n'en suis pas sûr. Du point de vue de ma logique, je suis pessimiste mais du point de vue de mon coeur, je suis très optimiste.

S.M.Q.: Votre dualité?

A.L.: Oui. C'est curieux qu'il n'y ait pas beaucoup de gens qui acceptent les contradictions de la vie. Ils veulent que ce soit une chose mais ce n'est jamais une chose. Ça m'a pris toute une vie pour accepter la dualité, la nature contradictoire de cette vie.

S.M.Q.: Un peu l'animus et l'anima de Jung.

A.L.: Il a le même esprit. Au point de vue unité, on sait que l'univers est l'unité, que l'individu est une unité, mais une fois que l'on divise en corps et esprit, on ne peut jamais, au point de vue de la pensée, parler en termes d'unité. La pensée elle-même est une fonction de division. Pour penser objectivement, il faut se mettre en dehors de soi-même afin de voir comment on pense, de savoir ce que l'on pense. Donc, c'est une division. Telle est la nature humaine.

S.M.Q.: Vous dites que la civilisation occidentale semble s'acheminer vers une désintégration, comment voyez-vous alors l'avenir de votre mouvement?

A.L.: Je crois qu'on doit prévenir les dangers qui ont fait ce désordre. Nous essayons de bâtir une île de pensée et de travail sains. Quand tout le monde sera fort, on pourra se regrouper, se retrouver dans cette île saine et petit à petit, on reconstruira le dernier jour de civilisation. Il y a seulement 200 personnes ici, (à la IIIe conférence internationale de bio-énergétique) c'est un très petit nombre, mais quand même, c'est un mouvement de santé et même si le mouvement ne peut pas sauver le monde, il restera comme base. On va créer la base de l'avenir.

S.M.Q.: Comment envisagez-vous les changements corporels, le vieillissement du corps ainsi que la mort dans votre travail?

A.L.: Evidemment moi et tous les autres qui commençons à être plus âgés, nous n'aimons pas être âgés. La jeunesse est l'énergie du corps humain. On essaie de la garder. Comme elle est liée à la sexualité, on peut vieillir et se sentir vivant, faire partie de la vie si on garde un vrai plaisir à la sexualité, ce qu'on appelle "sexual drive". On est peut-être un peu âgé, on a pris un peu de sagesse, mais on est encore jeune dans le coeur et c'est une chose importante. C'est relié à la sexualité.

Pour moi, la mort est quelque chose qui n'existe pas dans la vie. Ca existe après la vie. Je peux parler de la mort et je sais que je peux mourir, que je vais mourir, mais c'est trop éloigné. Je traverserai ce pont quand j'y arriverai mais pour le moment j'oublie. A l'été, il ne faut pas trop penser à l'hiver et on ne peut rien faire contre la mort. Qu'est-ce que tu veux, que les gens ne meurent jamais? Il y a trop de gens déjà. Il y a trop de vieillards. Il faut que les gens meurent pour que les jeunes puissent avoir aussi l'oxygène, l'espace, l'air et puissent revivre les étapes de notre vie. C'est le sphynx, c'est le grand cycle: la vie, la mort, la renaissance.

S.M.Q.: Est-ce que votre vision de la mort s'inscrit dans cette phrase que vous avez dite: "Si on ne peut être réaliste, on ne peut dans le fond, être heureux?"

A.L.: Oui. Etre réaliste veut dire accepter que la vie aille avec la mort.



S.M.Q.: Quel but visez-vous en thérapie bioénergétique?

A.L.: Le but de toute thérapie est d'acquérir la sagesse mais pas trop tôt dans la vie. Je ne suis pas d'accord à faire une thérapie trop analysante chez les jeunes (enfants). Faire de la thérapie au point de vue du corps oui, mais pas au point de vue de l'esprit.

S.M.Q.: Un peu comme un Yoga préventif!

A.L.: Oui, mais la thérapie bioénergétique est un peu spéciale. Pour exprimer mes sentiments, il me semble qu'il faille comprendre mon âme. La compréhension de la vieillesse, la compréhension intellectuelle, c'est trop. On devient alors un peu vieux. La thérapie vise à l'épanouissement de la vie corporelle de l'homme. Quand tu es vivant, tu as tout de vivant, tout le corps doit être vivant: les yeux brillants, les pieds légers, et la respiration forte. Il faut avoir beaucoup d'énergie.

S.M.Q.: Diriez-vous que la thérapie bioénergétique prolongerait la vie corporelle de la majorité des gens?

A.L.: Absolument. C'est la meilleure thérapie préventive de toutes les maladies. Si vous avez un problème avec votre coeur, disons l'infarctus, vous recevez de l'oxygène. Pourquoi attendre d'avoir un infarctus pour avoir de l'oxygène? Mettez-vous sur le tabouret ou le chevalet (instrument servant à des exerci-

ces de respiration en bioénergétique) et respirez. C'est le temps de respirer avant l'infarctus, pas après. Donc, cette thérapie est vraiment préventive pour tous, dont moi. Je la pratique continuellement. Ma femme fait des classes d'exercice et j'y participe toujours.

S.M.Q.: Lorsque vous avez rencontré Reich, vous saviez qu'il s'intéressait énormément à la prévention en santé mentale. Avez-vous l'impression d'avoir continué dans cette optique là ou d'y avoir renoncé?

A.L.: Reich pensait qu'on pouvait changer. Premièrement, il était communiste et disait de changer l'économie pour améliorer la vie. Deuxièmement, il pensait pouvoir changer l'esprit des gens, afin qu'ils acceptent la sexualité et la conception de la religion. Il a voulu faire un travail social et moi, je suis arrivé à la conclusion qu'on ne pouvait pas agir sur le monde social. On doit plutôt agir sur le monde personnel, c'est-à-dire que chacun doit améliorer sa propre vie et doit agir dans sa famille, avec ses amis, avec un meilleur esprit et le monde sera mieux.

Par exemple, la ville de New-York est sale: comment peut-on avoir une ville propre? Chacun doit prendre ses responsabilités: premièrement éviter de jeter des choses et deuxièmement, nettoyer. On peut dire "bon il faut que le gouvernement engage plus de gens pour nettoyer, tandis que nous, on peut jeter". Chacun doit fai-

re ce qu'il peut pour garder sa santé et ainsi, tout le monde sera mieux. Si on pense que quelqu'un le fera pour nous, c'est perdu. Ceux qui utilisent un moyen social autre que celui de donner des renseignements, d'expliquer les choses, ne font pas grand chose. L'action sociale fait partie de la névrose de notre civilisation. Ca veut dire que l'homme peut être Dieu, que l'homme peut se changer. Dans notre pays, on pense que ça va toujours pour le mieux. On va diminuer les injustices et en créer d'autres! Il faut une philosophie un peu plus orientale.

S.M.Q.: La vôtre?

A.L.: Oui. La bioénergétique fait partie du "Taïche". Chacun doit suivre le tai, suivre la voie, son chemin seul. Chacun doit suivre le tai en soi-même. Ce n'est pas une question d'action sociale; c'est ainsi que je diffère de Reich. Evidemment, on peut essayer de faire de l'action sociale mais il a fait la tentative et a échoué. J'ai vu trop de problèmes engendrés par tous ces essais sociaux pour ne pas me rendre compte que la sagesse est de connaître la limitation. Ce n'est pas une philosophie populaire, mais!...

S.M.Q.: Comment verriez-vous la mise en application de vos concepts bioénergétiques en prévention?

A.L.: Dans la vie de chacun. On devrait s'occuper davantage de son propre corps, prendre le temps de faire des exercices pour se

garder en bonne santé, afin d'être tranquille pour élever les enfants et donner plus de soins au corps. Je suis partisan de l'allaitement au sein, de l'accouchement sans douleur et sans peur. Je crois qu'on peut avoir une vie meilleure si on a plus de plaisirs sexuels dans la famille. Le problème de la famille vient du fait qu'hommes et femmes sont l'un contre l'autre parce qu'il n'y a pas assez de plaisir entre eux.

S.M.Q.: Comment feriez-vous cette mise en application pour les gens qui ont déjà atteint un certain vieillissement, pour des gens de 40 ans et plus?

A.L.: Ca marche très bien pour les gens de 40 ans qui viennent soit comme étudiants ou comme clients. On voit toujours que leur sexualité commence à s'ouvrir de plus en plus; 40 ans, ce n'est pas vieux. On peut même travailler avec des gens de 60 ans. Travailler sur son corps permet de rester pour la vie en contact avec celui-ci et de savoir ce qui s'y passe. Par exemple les Chinois le font chacun pour soi; ils font chaque matin des exercices. C'est le "taiche" en Chine. Il faut le faire ici aussi.

S.M.Q.: Vous croyez à une discipline quotidienne du corps?

A.L.: Ce doit être une discipline provenant du coeur. Lorsqu'on constate le mieux-être en faisant des exercices, on le fera. On va publier vers la fin de cette année tous les exercices bioénergétiques afin de renseigner les gens à ce sujet.

S.M.Q.: Vous vous acheminez vers une propagation de votre théorie?

A.L.: Oui. C'est lié à la philosophie qui veut que chacun prenne autant que possible la responsabilité de sa vie. On va les aider, on va leur enseigner les exercices mais on ne pourra pas respirer pour eux.

S.M.Q.: Quelle est la place du couple dans votre théorie?

A.L.: Une des étapes contradictoires dans la vie est de pouvoir toujours être un individu. D'un côté, il y a l'importance de l'individu et de l'autre côté, l'importance de la communauté, du groupe, soit le couple, soit la famille, soit la petite tribu, soit la ville. Chaque dimension est importante; être un individu, et faire partie d'un groupe, soit le couple, soit la famille, etc... Si je mets trop d'importance sur l'individu, ce qui compte alors c'est seulement l'individu. On va tomber de l'autre côté de l'abîme. C'est difficile mais c'est ce qu'il faut faire. On doit garder son individualité et en même temps faire partie du groupe. Je suis marié depuis 33 ans à Lesly et c'est mon premier mariage. Ça marche mieux maintenant qu'au début. La sexualité est même aussi forte. Mais il faut être ouvert. Chacun doit rester sur ses propres pieds car autrement le mariage n'irait pas. C'est curieux qu'un couple ne puisse réussir si chacun n'est pas "individu", lui-même. Comme ça, le couple peut marcher, c'est-à-dire qu'on ne peut pas faire de maison avec du bois tordu et dans

un couple, il faut que chacun soit complet en soi. Donc, on peut dire que pour faire un couple, il faut deux individus et non pas deux demis.

S.M.Q.: Comment votre théorie aide-t-elle à résoudre les crises qui surviennent progressivement?

A.L.: On ne peut pas résoudre ces crises avec la thérapie. Avec la thérapie, on peut faire en sorte que les gens soient assez forts pour supporter les crises et, en toute occasion, agir pour le mieux au lieu d'être écrasés, mais on ne peut résoudre les crises. On peut agir sur les crises autrement elles vont augmenter. Moi, je ne peux pas agir sur la crise économique avec la thérapie bioénergétique.

Il n'y a pas de crise quand on est lucide si on peut dire...; mais il y a quand même des crises. Evidemment, le mariage ne fonctionne pas toujours. Il y a ce qu'on appelle des rapides, des rochers, mais si on est fort, si on est soi-même, si on est honnête, si on est direct, le bateau passera à travers les rapides au lieu d'être écrasé. On ne peut pas éviter une crise. C'est la nature de la vie d'avoir des crises mais on peut avoir assez de sécurité, assez de force en soi pour les supporter.

S.M.Q.: Quels sont les apports que vous avez reçus d'autres disciplines?

A.L.: Je n'ai pas beaucoup parlé de la question énergétique, des conceptions de l'énergie qui sont à la base de nos théories. C'est une question importante, premièrement, au point de vue de la médecine. Je crois que le corps peut se guérir si on peut dégager les obstacles. Il faut bien comprendre les obstacles et la guérison sera faite par la nature. Je commence à voir comment on va peut-être agir sur beaucoup de problèmes médicaux avec la bio-énergétique et les conceptions bioénergétiques. On n'y arrive pas toujours, c'est évident, mais on a une meilleure compréhension des maladies somatiques.

Deuxièmement, la question de l'éducation. On espère arriver à une éducation qui lie beaucoup la compréhension spontanée avec la connaissance et qui ne met pas l'une contre l'autre. Ça va arriver car on ne peut pas continuer sur ce chemin. C'est déjà connu, on va épuiser tout le pétrole et on trouvera que l'énergie nucléaire est trop destructrice. L'utilisation de l'énergie extérieure arrivera à une impasse. On devra revenir à soi. L'énergie humaine est beaucoup plus importante que l'énergie des appareils. Evidemment, on ne peut pas supporter une trop grande population et ce serait mieux si la population du monde était limitée. Une chose qui a causé la névrose c'est qu'il y a trop de gens, trop de mouvements, trop de stimulations. Ça abîme le corps.

S.M.Q.: En quoi votre thérapie peut-elle vraiment apporter un changement social dans la société nord-américaine?

A.L.: J'espère que les gens se rendront compte que le plaisir ne réside pas dans les biens de consommation. Il ne faut pas toujours aller acheter; on peut avoir du plaisir avec moins de choses, par exemple le plaisir du corps, le plaisir de cultiver un jardin, de faire croître les choses. Chaque maison devrait avoir son propre jardin, on devrait avoir le temps de s'arrêter, faire pousser des légumes. On pourrait faire son pain à la cuisine, même les hommes pourraient le faire! Il faut recommencer à faire des choses avec ses mains, c'est dans ce but qu'on nous a donné des mains, pas pour pousser sur des boutons. Donc, c'est le retour au travail manuel, au travail du corps plutôt que le seul travail de l'esprit.

Il y a aussi l'artisanat, le "Hand made". On doit réduire l'importance du plastique dans la vie. Le plastique c'est l'horreur. Le plastique ne se dégrade pas. C'est pour ça qu'il y a des déchets qu'on ne peut éliminer. On ne sait pas où les mettre. Il y a 30-40 ans, on allait acheter des légumes et on apportait de petits filets. Maintenant, chaque fois qu'on achète quelque chose, on nous donne un sac. On ne peut plus réparer les objets, ça coûte trop cher. Il faut en acheter de nouveaux tout le temps et les déchets s'accumulent. C'est la pollution.

S.M.Q.: Croyez-vous que le progrès puisse être arrêté?

A.L.: Non. Ça aboutira à mieux vivre ou bien ça tombera dans l'abîme. On ne peut pas arrêter le progrès; il va s'arrêter.



Je ne pense pas que Dieu intervienne mais la nature interviendra, ça se voit déjà.

S.M.Q.: Pour revenir à Reich, Dr Lowen, croyez-vous que la réduction du temps de la thérapie soit encore un objectif à atteindre?

A.L.: Non. On n'arrive pas à changer organiquement, ça prend du temps. Si on arrive à faire des fleurs qui poussent en deux jours, on aura des fleurs qui ne seront pas fortes. Croître prend du temps. On peut diminuer les séances au rythme d'une fois par deux semaines, ça suffit. On ne peut pas diminuer le temps parce qu'il est nécessaire pour digérer et intégrer.

S.M.Q.: Vous semblez voir l'évolution de l'individu à partir de l'intérieur de son corps. Quel poids attribuez-vous par exemple au hasard ou aux stimulations extérieures dans une thérapie avec un individu?

A.L.: Ce qui se passe dans la séance de thérapie est conditionné par ce qui se passe dans nos vies. Les progrès importants se font lorsqu'il y a des crises dans la vie mais on ne peut pas fabriquer les crises; il faut les attendre, elles vont venir graduellement. Il y a des crises mais il faut prendre le temps. De plus, la thérapie ne doit pas coûter trop cher. On ne doit pas proposer des séances quotidiennes comme en analyse classique. Les gens peuvent faire beaucoup par eux-mêmes, avec les exercices

à la maison ou dans des classes peu dispendieuses. Par exemple, à New York, les classes d'exercices coûtent \$5.00. On peut faire soi-même des exercices à la maison et faire de la thérapie une fois par deux ou trois semaines. Ainsi, on peut faire beaucoup plus mais c'est le hasard des crises de la vie qui fait que la thérapie marche.

S.M.Q.: Comme ça, la thérapie c'est un accompagnement!

A.L.: Oui.

S.M.Q.: Lorsque vous recevez un client, comment tenez-vous compte du contexte social en thérapie?

A.L.: Je commence d'abord avec l'histoire du client, ses problèmes et en même temps, je commence à travailler sur le corps, sur les tensions qui se dégagent. Petit à petit, je commence à lui montrer à prendre la responsabilité de sa position sociale, à lui montrer qu'il peut faire quelque chose de mieux pour lui. S'il a besoin de faire des études, je l'encourage en ce sens. S'il va encore à l'école ou s'il apprend un métier, je l'aide et je l'encourage toujours à prendre ses responsabilités afin d'améliorer sa position sociale. Les gens le font. Toutes les personnes qui font une bonne thérapie changent toujours leur vie sociale pour le mieux.

S.M.Q.: Vous conservez ainsi toujours une partie du temps pour

parler avec la personne.

A.L.: La moitié, exactement. Comme je l'ai dit, c'est la dualité. C'est vraiment la moitié. Quelques fois, nous passons ces séances entières à parler des rêves. Mais nous ne le faisons pas si on en a déjà discuté auparavant. On fait alors des exercices et le travail sur le corps débloque les sentiments qui mènent plus tard à la discussion.

S.M.Q.: Ce matin, devant un auditoire de thérapeutes, vous avez demandé aux gens d'avoir une vision plus réaliste de la psychologie. Vous avez dit que le psychique est une chose mais que la vie en est une autre.

A.L.: Oui, c'est juste, je me méfie de la psychologie. On peut jouer avec la psychologie. On peut être psychopathe et trop jouer avec elle car il n'y a pas de base objective. Le corps est une base objective. L'individu a un corps particulier. Qu'il baisse les épaules, qu'il se détende, on le voit tandis qu'avec la psychologie, on peut dire, on peut parler. Je ne suis pas contre la psychologie qui est liée au corps car ainsi il y a une base objective. C'est le corps qui est objectif. Par le corps on voit si quelqu'un a tel caractère et, en fin de compte, on contrôle si la thérapie marche quand les yeux deviennent plus clairs, plus ouverts, le visage plus expressif, le corps plus souple.

S.M.Q.: Avez-vous l'impression qu'on puisse arriver aux mêmes

résultats que la bioénergétique à l'aide d'une autre forme de thérapie qui serait par exemple, uniquement verbale?

A.L.: Non, je ne pense pas vraiment car les problèmes sont inconscients. Par un seul mot, on peut toucher un peu l'inconscient mais on ne va pas profondément dans la situation. On demeure toujours à la surface des choses. Quand on travaille avec le corps, on peut travailler avec l'inconscient car l'inconscient est le corps. On ne s'en rend pas compte. Par exemple, tu es assis. Tu n'as pas conscience que tu utilises tes fesses. C'est l'inconscient. Tu peux cependant arriver à sentir ce qui s'y passe; de même pour des choses plus profondes comme la respiration. C'est difficile à ressentir simplement à en parler. Une fois qu'on a ressenti ce qui se passe en nous et que ça devient conscient, c'est alors le moment d'en parler.

S.M.Q.: Les mots ne servent qu'à faciliter la communication sur ce qui se passe?

A.L.: Oui. Les mots ont un rôle important mais ce sont les mots provenant du coeur et non les mots provenant seulement de la tête. Il y a une expression qui dit: "ils parlent à travers leur chapeau". Parler à partir du coeur, c'est autre chose.

S.M.Q.: J'ai remarqué que c'était très important pour vous les expressions populaires?

A.L.: Oui. Les expressions communes sont des expressions spontanées de la vie, de la compréhension de la vie et non de la connaissance.

### Bibliographie

- Lowen, A, (1971), The Language of the Body, Collier Books, New York, 400 p.
- Lowen, A, (1965), Love and Orgasm, Signet Book, New York, 319 p.
- Lowen, A, (1967), The Betrayal of the Body, Collier Book, New York, 275 p.  
(traduction française, Le corps bafoué, Tchou, Paris, 1976, 283 p.)
- Lowen, A, (1975), Pleasure, A Creative Approach to Life, Penguin Book, Baltimore, 251 p, (Traduction Française, Le Plaisir, Tchou, Paris 1976, 239 p.)
- Lowen, A, (1973), Depression and the Body, Pelican Book, Baltimore, 318 p.  
(traduction française, La dépression nerveuse et le corps, Tchou, Paris, 1975, 300 p.)
- Lowen, A, (1975), Bioenergetics, Coward-McCann & Geoghegan, Inc., New York, 352 p. (traduction française, La bioénergie, Tchou, Paris, 1976, 307 p.)
- Lowen, A, (1963), Bioenergetic Analysis, The Institute for Bioenergetic Analysis, I.B.A., New York, 6 p.
- Lowen, A, (1962), Sex and Personality, I.B.A., New York, 42 p.
- Lowen, A, (1965), Breathing, Movement and Feeling, I.B.A., New York, 19 p.
- Lowen, A, (1966), The Rhythm of Life, I.B.A., New York, 33 p.
- Lowen, A, Pierrakos, J.C., (1967), Thinking and Feeling, I.B.A. New York, 20 p
- Lowen, A, Pierrakos, J.C., (1968), Self-Expression, I.B.A., New York, 18 p.
- Lowen, A, Pierrakos, J.C., (1969), Aggression and Violence in the Individual, I.B.A., New York, 18 p.
- Lowen, A, (1972-3), Horror - the face of unreality and Self-Expression versus Survival/Death, I.B.A., New York, 16 p.
- Lowen, A, (1975), Psychopathic Behavior and the Psychopathic Personality, I.B.A., New York, 15 p.