

L'abandon corporel

Une approche non-directive à la bio-énergie

Spontaneous Body Experiencing

Aimé Hamann

Volume 3, numéro 1, juin 1978

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030033ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030033ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Hamann, A. (1978). L'abandon corporel : une approche non-directive à la bio-énergie. *Santé mentale au Québec*, 3 (1), 85-96. <https://doi.org/10.7202/030033ar>

Résumé de l'article

En collaboration avec un groupe de collègues, l'auteur est en train de perfectionner une nouvelle approche thérapeutique nommée L'expérience corporelle spontanée. L'auteur travaille avec le corps sans notion préconçue de l'homme. Plutôt, il crée des conditions rendant possible la révélation des secrets du corps, pour que la vie redevienne à nouveau un processus, pour qu'elle s'exprime selon ses propres lois. Il énonce alors les concepts de base de cette approche tel que le toucher qui est simplement vu comme la présence d'un autre ; l'expérience corporelle spontanée par laquelle il décrit sa méthode aussi bien que les manifestations physiques résultantes ; le processus organismique vu comme une série d'événements reliés les uns aux autres et impliquant progressivement l'organisme total sous la forme de mouvement ayant certaines caractéristiques comme les mouvements involontaires, leur spécificité d'un individu à l'autre, et leur globalisation progressive ; la mémoire du corps ou la structure corporelle qui est le mouvement exprimé. L'auteur conclut avec une description des effets bénéfiques de cette nouvelle approche thérapeutique.

L'ABANDON CORPOREL

Une approche non-directive à la bio-énergie

Aimé Hamann

SITUER NOTRE TRAVAIL

Depuis cinq ans, avec un groupe de collègues thérapeutes de Montréal, je suis en train de mettre au point ce qui deviendra peut-être une nouvelle approche en psychothérapie. C'est dommage car nous en avons déjà trop ! Mais j'espère que ce que nous avons découvert pourra devenir une contribution à notre connaissance de nous-mêmes et aux moyens de nous aider à résoudre certains conflits intérieurs, à surmonter certaines divisions en nous-mêmes qui diminuent notre capacité de vivre et de créer.

Nous avons finalement convenu de donner un nom à ce que nous faisons : en français, *L'Abandon corporel*, en anglais, *Spontaneous Body Experiencing*. Comme le nom l'indique, nous travaillons, bien sûr, à partir du corps, de l'organisme humain et de l'énergie biologique. Ceci n'est pas nouveau. Bien avant nous, d'autres comme Reich, Lowen, ont porté leur attention sur le corps. Leur contribution est énorme. Ce que chacun a apporté est connu de tous. Ce qui les différencie me paraît également évident. La critique que je puis faire à l'un et à l'autre, c'est quand même d'abord d'avoir abordé le corps avec leur tête. C'est aussi d'entretenir la division entre le corps et la psyché. Je ne dis pas cela pour diminuer leur contribution, ni pour valoriser l'approche dont il est question ici mais plutôt pour situer ce qu'il y a de spécifique dans notre contribution.

En fait, notre approche de l'organisme s'apparenterait davantage aux techniques orientales, aux grandes sagesses du Levant comme le Zen, le Tai-chi, le Yoga, etc., avec cette différence que les sagesses orientales

qui ont depuis des millénaires découvert l'importance du corps et ont élaboré des techniques admirables pour qu'une vision du monde passe par le corps, sont aussi, à mon avis, une *mentalisation du corps*. C'est encore le corps abordé par la tête et souvent même, un rejet du corps, un effort en tout cas pour se libérer de ses contraintes. Nous tentons, au contraire, d'aborder l'organisme humain sans aucune conception préconçue de l'homme, de l'univers et de l'énergie cosmique. Partir de rien. Laisser l'organisme nous guider. Créer les conditions, et c'est là l'essentiel de notre effort pour que le corps, l'organisme humain dans sa globalité, nous livre lui-même ses secrets. Devenir des élèves, des enseignés et non pas des enseignants de la vie, de l'énergie corporelle, de ses manifestations et de ses différents modes d'expressions, c'est ce que nous croyons être en voie de découvrir.

Peu à peu nous nous sommes aperçus que ce que nous faisons s'apparente surtout à ce qui se passe ou devrait se passer entre toutes les mères du monde et leurs enfants dans les premiers jours, mois ou années de la vie; cette période où le rapport mère-enfant est médié, surtout par le toucher, le contact direct, le préverbal et le pré-visuel; cette période où le corps-à-corps est possible, où l'univers du sens passe par le geste, où l'essentiel est la qualité du rapport qui s'établit à travers le contact, le pré-verbal, entre l'enfant, sa mère et le monde.

Notre approche se veut être une anti-technique. Chercher et trouver les conditions pour que la vie redevienne processus, s'exprime selon ses lois propres, redevienne notre maître plutôt que d'agir sur elle à partir d'une vision pré-conçue, qu'elle soit diagnostique, médicale, psychologique, comme dans nos approches occidentales, ou telle ou telle vision cosmique, énergétique comme dans les sagesses orientales. Une manière d'être et de faire démunissant à la vérité! Et c'est pourquoi je préfère présenter ce que je fais comme quelque chose de nouveau en psychothérapie plutôt que de parler d'une approche nouvelle en ce domaine.

J'ai présenté sur vidéo, à l'intérieur d'exposés théoriques, des expériences qui se passent dans des sessions de thérapie, à des auditoriums universitaires ou dans des milieux psychiatriques, à des psychiatres, psychologues, infirmières ou travailleurs sociaux de différentes nationalités. Les réactions furent multiples: De la peur panique à l'accueil chaleureux et instinctivement en accord; de l'attitude critique et rejetante à l'expression d'avoir découvert une approche qui permette l'expression de toute la vie.

Mais ce qui m'a frappé ce sont les évocations auxquelles on a fait allusion au cours des périodes de discussion. Certes, il a été question de psychanalyse. Dans notre travail, au départ, la personne est étendue sur le dos, comme en psychanalyse. L'association spontanée y est de rigueur,

avec cette différence qu'il ne s'agit pas d'association au niveau de la parole mais bien d'un processus associatif qui peut passer des pleurs à la rage, d'une fantaisie à l'émergence de souvenirs lointains, de réactions énergétiques extrêmes à des moments de profonde détente. Il a été question de "cri primal". Certes, à certains moments, ce qui s'exprime rappelle les descriptions faites par Janov dans ses écrits. D'autres ont parlé "d'auto-rolfing". Effectivement, à vivre l'expérience de l'intérieur l'on sent bien que le corps se donne à lui-même l'équivalent de ce que procure ce massage profond qu'est le "Rolfing". Certains autres ont qualifié cette approche de bio-énergie rogérienne parce que le mode d'intervention du "thérapeute" ou de la personne qui joue ce rôle ressemble à celui développé par Rogers. Il a aussi été question de Gendlin et de son concept d'"Experiencing". Et d'autres comparaisons encore ont été faites, comme les chocs électriques et les crises d'épilepsie. Mais le plus curieux, ce sont les évocations de type anthropologique. Des comparaisons ont été apportées avec le Vaudou, le Chamanisme, les Tourneurs Derviches, les guérisseurs africains, etc...

En un sens, il se passe beaucoup d'événements et ces comparaisons me paraissent justes. La raison en est que l'organisme humain et son énergie sont partout les mêmes. L'apparition d'un type de phénomènes donnés, isolés des autres, dépend des déterminismes que nous-mêmes imposons à la vie. Plus nous utilisons une technique précise en thérapie comme en psychanalyse, plus nous déterminons le genre de phénomènes à apparaître. Par ailleurs, plus nous faisons appel à une approche où la technique disparaît ou se confond avec les lois mêmes de la vie, plus l'émergence de la vie sous toutes ses formes les plus primitives comme les plus élaborées ont chance d'émerger.

ASPECTS TECHNIQUES ET CONCEPTS DE BASE

LE TOUCHER

Ce que je présente ici se veut une anti-technique en thérapie. J'aimerais que ce soit une approche thérapeutique qui puisse être en même temps une sagesse de vie. Tout l'effort technique, car en même temps il y a bien une technique puisque nous faisons quelque chose, se concentre sur les conditions pouvant favoriser au mieux l'expérience vécue. Le tout a commencé par de la recherche sur le toucher et le contact, recherche qui se continue d'ailleurs à travers notre pratique. Je vous fais grâce de toutes les étapes par lesquelles nous sommes passés. Mais au long de cette démarche nous avons découvert, dans un premier temps, que le mode de toucher qui nous rejoignait le plus en était un qui se voulait et qui n'était que présence à l'autre, un toucher qui n'est ni un langage comme une caresse, par exemple, ni une intervention comme les pressions de type Lowenien. Un toucher, par conséquent un contact physique constant et

sans intention autre que la présence est la technique fondamentale utilisée dans cette approche. C'en est aussi un des concepts de base.

Nous sommes venus à l'utiliser de façon systématique par hasard et, nous nous sommes aperçus que ce mode de toucher, qui est uniquement présence à l'autre, accueil de la vie de l'autre sous quelque forme que ce soit, pendant une heure, et même parfois beaucoup plus, possédait des effets étonnants dans la mesure où l'autre, disons le client, s'abandonnait à lui-même sans aucun contrôle volontaire.

Le toucher, le sens du toucher, la peau, pour nous humains, comme pour les autres formes de vie, c'est le premier sens à se développer au cours de la vie intra-utérine. C'est aussi le rapport premier du nouveau-né au monde extérieur, le fondement de tous les autres modes de contact avec la vie et aussi, la base de toutes les connaissances. C'est par le toucher que passent les premiers plaisirs, les premières sécurités, comme les premiers interdits; les normes, les morales, les systèmes de valeur empruntent avant tout ce canal pour organiser la vie à l'intérieur de chacun de nous au cours des premières années de la vie. A travers le toucher la vie comme processus s'organise, se structure. L'avenir du jeune enfant se prépare, son rapport au réel se définit. Le développement des autres sens aura la qualité qu'aura eu le toucher de même que l'apprentissage de la motricité.

Ainsi, dans notre hypothèse, le toucher, la qualité du toucher, sa quantité aussi, bien sûr, est à l'origine de toutes les autres formes que prendra ultérieurement la vie. D'une certaine manière, l'enfant entendra, verra, marchera, connaîtra comme il a été touché. Le toucher, dans le sein maternel aussi bien qu'au cours des premières années de la vie a-t-il été vivant, accueillant, rassurant? Il a grand chance que le jeune enfant se développe plein de vie, de créativité, de plaisir. Au contraire, la mère a-t-elle été tendue, hostile, fébrile dans son rapport tactile à son enfant? Celui-ci en sera marqué dans tous ses rapports ultérieurs à la vie. Le toucher est mouvement ou arrêt de mouvement, permission ou interdit, plaisir ou culpabilité.

Aussi, reprendre contact avec quelqu'un par le toucher, c'est aller directement à l'origine de sa vie, au-delà du langage, bien sûr, et des autres sens aussi. C'est le rejoindre dans les structures de sa personnalité. A condition, toutefois, qu'il laisse vraiment à sa vie, à son énergie, la possibilité d'émerger.

Et nous abordons alors le second concept de base de notre théorie et de notre pratique : *L'Abandon corporel*

L'ABANDON CORPOREL

Quand je me sens prêt à travailler de cette manière avec mes clients, et cela peut être à la première comme à la vingtième rencontre, je leur demande de s'étendre sur le dos, de placer leurs bras le long de leur corps et de ne faire aucun mouvement volontaire, pas même de se gratter, par exemple, pas même de faire un léger mouvement pour éviter un malaise, une tension, une émotion naissante. L'important ici est de faire en sorte que le client comprenne clairement qu'il peut utiliser son énergie de différentes manières, entre autres pour se défendre.

Chacun de nous avons développé des mouvements qui sont l'équivalent des défenses au plan psychologique. Quand je me sens dans une situation quelque peu embarrassante, j'ai tendance à bouger, à sentir des démangeaisons et à me gratter, par exemple. Cette énergie dépensée dans un mouvement volontaire, commandée, diminue le malaise que je ressens. Je coupe ainsi avec une émotion, une prise de conscience qui allait se faire, un mouvement de peur ou d'hostilité que je ne veux pas montrer, mais je fais taire aussi le message que mon organisme allait me livrer.

En demandant à mes clients d'éviter tout mouvement volontaire, je leur donne alors une condition pour qu'ils puissent au mieux, cesser de se couper de leur propre vie. En même temps, je leur demande de ne rien contrôler de ce qui se passe en eux-mêmes à quelque plan que ce soit. Il n'est pas question d'exiger qu'ils portent attention à ce qui se passe en eux, de centrer leur énergie et leur attention sur telle ou telle partie de leur corps. Ce serait introduire l'effort mental et, par conséquent la dichotomie à l'intérieur de l'organisme. Il s'agit pour eux d'être leur propre vie, de s'identifier aux événements qui émergent en eux sous quelque forme que ce soit. Alors, je leur demande de fermer les yeux et je glisse mes mains de chaque côté de leur visage, les ayant prévenus à l'avance de ce mode de contact.

Ce qui se passe alors est imprévisible. L'important est que chacun reçoive son propre être comme il est, et ce n'est pas toujours facile. S'abandonner à son corps, à son organisme, c'est se recevoir avec la vie qui monte ou qui ne monte pas. C'est demeurer des heures et des heures dans sa tête parfois, envahi de préoccupations de tous les jours avec le sentiment d'être coupé à jamais de son univers émotionnel, de la richesse de ses fantaisies, de l'abondance des expériences de son passé. C'est entrer parfois dans des tensions douloureuses jamais ressenties auparavant avec le sentiment qu'il n'y aura jamais rien d'autre. Parfois c'est aussi le vide, l'ennui et même le sommeil. Je parle bien sûr de personnes coupées d'elles-mêmes. Il y a aussi cet homme de 40 ans qui, dès la première rencontre d'abandon corporel, entre dans une colère retenue depuis

son enfance, ou bien, cet autre qui laisse monter sa peine dès qu'il sent la chaleur de mes mains sur le côté de son visage, etc, etc.

Mais chez tous ceux que j'ai rencontrés, y compris moi-même, ainsi que chez tous les clients de mes collègues thérapeutes utilisant la même approche - et nous sommes plus de vingt maintenant, - dans la mesure où il y a continuité et persévérance, se produit un phénomène qui est peut-être l'essentiel de ce que nous avons découvert en utilisant ce mode de contact physique qui est une simple présence en demandant à nos clients de s'abandonner à eux-mêmes de la façon décrite plus haut. Ce phénomène nous l'avons nommé le processus organismique.

LE PROCESSUS ORGANISMIQUE

Il est très difficile de décrire ce que nous entendons par ce terme. Le mieux est de voir le processus lorsqu'il se produit chez des personnes, clients ou thérapeutes, soit encore sur vidéo ou bien sur film. C'est ce que je fais habituellement dans des exposés à des auditoires présents. Mais seulement par des paroles, comment le rendre visible et palpable ?

Processus organismique ou corporel. L'un ou l'autre terme s'équivaut. Ma préférence est pour le processus organismique plutôt que corporel. Ce dernier terme entre dans tellement de dichotomies comme, par exemple, corporel par opposition à spirituel, à psychologique, à verbal, que je crains de réduire la portée de ce que je veux décrire en l'utilisant.

Il s'agit d'un phénomène global. Je veux dire que c'est une série d'événements liés les uns aux autres qui engagent progressivement tout l'organisme, aussi bien dans son tissu neuro-musculaire que dans tous ses modes d'expression. Sous l'effet du toucher-présence, tel que décrit plus haut, à condition toutefois que la personne consente à s'abandonner à sa propre vie, il se produit, à un moment donné, un déclenchement dans l'organisme qui pourrait le mieux s'exprimer par le terme de mouvement. Le contrôle volontaire s'abandonne peu à peu. L'involontaire, l'autonome peut alors apparaître et se substituer au volontaire. La vie intérieure apparaît sous forme de mouvement, en mouvement.

Le processus s'engage de façon différente d'une personne à une autre. L'énergie, le mouvement initial prendra la forme d'une émotion, d'un souvenir, de tensions, de fantaisies, de ressentis, etc... Et, peu à peu, le long des heures de thérapie, l'organisme s'expérimentera comme le lieu d'événements souvent sans liens apparents les uns aux autres. Et puis, à un moment précis, chacun fait l'expérience d'un fait nouveau; des mouvements autonomes, involontaires, commencent à se produire qui ne sont liés apparemment ni à des émotions, ni à des tensions, ni à des souvenirs ou des images. De simples événements neuro-musculaires. Un pouce se

mettra à bouger; des fébrillations apparaîtront dans les muscles du ventre; une jambe commencera à osciller d'un côté et de l'autre. Au fil des heures de travail avec cette méthode, l'organisme entier se dénouera à sa manière propre, unique. Le pouce entraînera la main, puis le bras. Ce sera peut-être ensuite la jambe droite qui se mettra à bouger. Finalement, le corps dans sa totalité entrera en état de vibrations, de mouvements. Jusqu'où iront ces mouvements? Jusqu'à faire rejouer tous les gestes de l'apprentissage de la motricité, par exemple, la marche y compris; jusqu'à transformer des structures corporelles, jusqu'à faire revivre les traumatismes d'une naissance pénible, etc...

En nous, tout est énergie, mouvement; émotions, pensées, imagination, parole, action; ou bien arrêt de mouvements: tensions, obsessions, normes, peur, culpabilité, etc... Tout est lié ensemble à travers le tissu neuromusculaire. Disons davantage: tout est programmé d'une manière tout à fait unique. Le processus organismique est le développement, l'explicitation de ce genre de programme. En créant les conditions pour que le programme se mette en marche, ou si l'on veut, pour que le contrôle volontaire puisse, peu à peu, s'abandonner dans un organisme humain, nous ouvrons la porte à un phénomène nouveau. D'un seul coup, nous allons derrière les événements psychiques, là où ceux-ci s'enracinent et nous entrons dans ce qui est à l'origine de nos rêves, de notre imagerie intérieure, de nos attitudes, de notre perception du réel.

Le processus énergétique ou organismique possède certaines caractéristiques. Il est involontaire, non contrôlé. Au début, la seule chose que je puisse faire est de créer les conditions qui favorisent son déclenchement et de l'accueillir lorsqu'il se présente et comme il se présente. Si l'on veut comprendre la sorte d'involontaire dont je parle ici, il suffit de nous référer à ce que nous expérimentons tous parfois avant de plonger dans le sommeil. Vous savez ces sursauts qui nous prennent par surprise, ces mouvements étranges qui viennent de nulle part et retardent notre sommeil. Ou bien encore, si vous avez un chien ou un chat, observez-le pendant son sommeil; il aura des mouvements saccadés, laissera s'exprimer des sons, des grognements et des plaintes. C'est ce genre d'événements auxquels il est fait allusion ici. Avec le temps se crée un état que nous pouvons provoquer à volonté et qui ouvre la porte à ce genre d'événements dont nous venons de parler. L'attitude d'abandon corporel devient alors un état reproduisible à volonté.

En second lieu, le processus n'est jamais le même d'un individu à l'autre. En chacun de nous il suit des chemins différents. Il y a des ressemblances d'une personne à l'autre mais il est facile de constater, en voyant se dérouler en chacun de nous ce programme énergétique, à quel point il est illusoire de vouloir réduire les individus à de grandes catégories psychologiques et diagnostiques.

Au fil des heures de thérapie, le processus se généralise, se globalise. C'est comme si l'organisme se donnait de plus en plus d'instruments pour travailler sur lui-même, pour défaire des noeuds de tensions qui existent en profondeur.

A mesure que se développe le programme énergétique, ré-apparaissent des expériences appartenant à tous les âges de la vie, y compris de la période intra-utérine. Il s'impose alors à notre esprit une première constatation: le processus organismique met à jour une structure énergétique, c'est-à-dire, que les mouvements énergétiques du corps apparaissent dans un ordre défini. Il en est de même pour les expériences inscrites dans l'organisme. A travers cette succession d'événements émerge alors cette prise de conscience que l'organisme humain est une structure énergétique globale, un programme énergétique qui se superpose à la structure anatomique. Disons mieux: la structure énergétique non seulement se superpose aux données anatomiques initiales, mais subtilement elle ré-organise celles-ci, en fait quelque chose d'autre. Ainsi des traits de visage deviendront durs, pleins de rictus, des dos se courberont, des personnes en viendront à respirer à peine ou d'une manière toute désorganisée. Certains digéreront mal, d'autres deviendront tout moites au niveau de la plante des pieds et à l'intérieur des mains dès qu'ils seront en contact avec des gens. Dire que tout ceci est psychologique ne me paraît pas jeter beaucoup de lumière sur le sujet. Mais alors quoi ?

Le corps biologique de l'homme a ceci de particulier (je crois que d'une manière différente il en est ainsi pour toutes les formes de vie) qu'il sert de support à autre chose. Disons mieux. Ce corps biologique dès qu'il se forme devient en même temps ce qu'il expérimente. Si bien, que se continuent dans les individus, surtout au cours des premières années de la vie, des transformations qui vont sans doute dans le sens du bagage héréditaire, mais qui s'individualisent, se particularisent à partir de sa propre histoire, à partir des événements, du climat, du rapport contactuel de l'organisme à son milieu.

A partir de mes observations dans mon travail thérapeutique avec cette approche, j'en suis venu à développer l'hypothèse que le corps humain, surtout au cours des premières années de sa vie, réagissait comme s'il était une seule cellule, très globalement. Les événements le marquent, s'inscrivent en lui en le changeant. Ce que devient alors le corps, énergétiquement, respecte d'une façon générale les structures biologiques et anatomiques pour que la plupart des individus vivent d'une manière relativement à l'aise. Mais plus nous approchons de ce que nous appelons la psychose, plus nous découvrons des éléments de structure énergétique qui vont à l'encontre des processus vitaux du corps biologique, si bien que chez certains psychotiques, abandonner leur corps à lui-même et lever le contrôle volontaire, c'est déclencher des processus mortels qui, à la limite, les détruiraient. Il n'est pas étonnant que la psychose soit la défense

par excellence du contact avec soi et avec autrui. C'est que le contact rejoint alors une structure énergétique qui menace l'intégrité même de la vie. La structure énergétique qui assume en chacun de nous le bagage biologique et héréditaire et organise fondamentalement notre vie, notre rapport à la vie et à nous-même, prédispose en même temps nos organismes à tel mode de "somatisation", par exemple, je pense même aussi au genre de mort que nous nous donnerons.

LA MEMOIRE CORPORELLE

Bien sûr, la structure énergétique, c'est identiquement *la mémoire corporelle*. Nous sommes habitués de penser la mémoire autrement. Capacité de se souvenir, de faire monter à la conscience, de se représenter. C'est la mémoire consciente. L'inconscient est alors perçu comme le contraire. Mais parler de la mémoire comme un système énergétique qui est une structure, c'est-à-dire un rapport nouveau des éléments qui constituent un corps biologique de telle sorte que les apparences de ce corps soient changées, ses fonctions soient perturbées, ses modes d'expression atteints et, parfois même, détruits. Ceci me paraît nouveau et plus difficile à saisir.

Et pourtant, c'est bien ainsi qu'à travers notre travail se révèle le phénomène de la mémoire. Le processus énergétique, en même temps qu'il est le chemin du souvenir, met à jour, fait apparaître une organisation infiniment complexe de l'énergie en nous. Le processus alors suit un chemin tout tracé à l'avance empruntant, certainement, les canaux anatomiques mais révélant des liens, des rapports imprévisibles. Ainsi un mouvement de fermeture de la bouche peut être suivi d'une crispation des orteils et de crampes dans les doigts et, une douleur dans le dos peut soudainement déclencher de la rage ou des pleurs et même parfois faire monter des jurons depuis longtemps retenus.

Chose certaine, ce que j'appelle la mémoire corporelle, la structure énergétique, apparaît au grand jour, visuellement, quand s'amorce le processus organismique. Le programme enregistré en nous commence à se dérouler, au début, d'une manière en apparence dénuée de sens. Mais, peu à peu, nous nous rendons compte que ce qui se passe a un rapport avec nous-même, avec tout ce que nous sommes dans la vie. Nous vivons, nous sommes cette organisation même. Tout en nous en découle: la qualité de nos rêves, nos attitudes de vie, nos émotions, nos maladies, notre façon d'appréhender le réel, nos modes relationnels avec les autres.

D'une façon hypothétique, nous pouvons affirmer que cette organisation énergétique est la meilleure que chacun de nous a pu développer pour

survivre et s'adapter. Et pourtant, le paradoxe est que nous faisons tout pour que cette structure n'apparaisse pas au grand jour, devant les autres. Entre ce qui se passe réellement au fond de nous et ce qui a droit de cité devant les autres, il y a un monde. Nous sommes là à tenter de satisfaire le milieu, conforme à des modèles extérieurs à nous alors qu'à l'intérieur de nous, sans que nous le sachions, le plus souvent, se passent des événements d'une bien plus grande importance mais qui n'ont cependant pas la permission de se montrer au grand jour. Nous allons dans la vie pardessus et à l'encontre de nous-mêmes. Et pour cause !

Entre l'expression énergétique spontanée du fœtus et du petit enfant que nous avons été et la rigidité artificielle ou l'aisance fausse que nous manifestons, s'intercalent d'innombrables colères, des peines incommunicables, des désirs condamnés. Et pour ne pas montrer ces expressions inacceptables de nous-même, nous ne bougeons plus. L'abandon corporel favorisé par le toucher, introduit le mouvement au cœur même de ce qui est vécu en soi comme ne devant ni bouger, ni apparaître. En permettant à ce qui est inacceptable de vivre, l'organisme retrouve progressivement son unité, sa créativité, une capacité plus grande de plaisir sous toutes ses formes.

La structure énergétique, la mémoire corporelle donc, c'est du mouvement ou du mouvement retenu. L'abandon corporel fait ré-apparaître ce mouvement. Si nous allions plus loin, nous pourrions peut-être supposer que le rapport entre la mère et l'enfant, entre l'enfant et le milieu s'introduit dans l'organisme par le mouvement, sous le mode vibratoire, par la qualité même de ce mouvement et de ces vibrations. Le jeune organisme enregistre. Il est bien ou mal. Il réagit et ses réactions sont alors reçues par la mère dans le même climat, et le jeune enfant se sent le droit de s'exprimer ou bien apprend à s'accorder aux exigences et aux limites de la mère et du milieu. Le mouvement et l'arrêt du mouvement s'enregistre ainsi dans l'organisme global. Le résultat final dépendra de plusieurs facteurs, mais à terme, l'individu se sentira du plaisir à vivre ou bien, à des degrés variant d'un individu à un autre, sentira en lui des tiraillements qui pourront aller, dans certains cas, jusqu'à le détruire.

REMARQUES

Il ne peut être question dans un article limité d'aborder en profondeur tous les aspects de notre travail. Je veux dire un certain nombre de choses avant de terminer. La première est que l'abandon corporel est une approche difficile, exigeante et très longue aussi en dépit et peut-être à cause de sa quasi absence de technique. Je crois qu'avec certaines adaptations elle peut rejoindre n'importe qui. Elle suppose à bien des moments

l'intervention d'un thérapeute et d'un guide mais elle permet aussi de continuer sa propre démarche seul ou avec d'autres, sans la présence du thérapeute.

Si l'abandon corporel, au départ coupe avec le langage, graduellement celui-ci redevient impératif. Tout ce qui est inscrit en nous par notre histoire propre, ce que j'ai désignée par les termes de structure énergétique, se révèle comme étant relationnel. A un moment du processus, ou bien la personne ou le client prend le risque de parler réellement, d'entrer vraiment en relation et la parole alors joue en nous un rôle irremplaçable, ou bien le processus s'arrête. Parfois la thérapie aussi.

Mais chez ceux qui poussent suffisamment leur démarche, nous avons constaté des effets qui vont dans le sens suivant :

- 1- Un meilleur contact de soi à soi-même.
- 2- La découverte progressive d'une plus grande capacité de relation réelle avec les autres.
- 3- La disparition de symptômes physiques.
- 4- Des changements même dans le rapport des différentes parties du corps et, dans certains cas, dans l'apparence extérieure des gens.
- 5- Des modifications dans la qualité des rêves, dans l'imagerie intérieure, dans l'expression émotionnelle et la créativité.
- 6- Et presque chez tous une transformation dans leur façon de faire l'amour.

Mais le prix à payer est exigeant. Il faut consentir à habiter ses folies intérieures ou mieux à les laisser être comme elles sont, inscrites au creux de cet univers vibratoire que nous sommes. Et puis pour ceux qui veulent pousser plus loin, cette approche peut se transformer en de la recherche, un lieu de découverte sur les lois même de la vie, précisément parce qu'elle est l'accueil de la vie. Il me semble que la vie s'exprimant pourrait nous révéler et nous apprendre sa sagesse.

SUMMARY

The author, in collaboration with a group of colleagues is in the process of perfecting a new psychotherapeutic approach called Spontaneous Body Experiencing. The author works from the body without a preconceived notion of man. Rather he creates enabling conditions for the revelation of body secrets, for life to once again become a process, to express itself according to its own laws. He then sets forth the concepts basic to his approach such as touch which is viewed simply as a presence for the other; spontaneous

body experiencing in which he describes his method as well as the resultant physical manifestations; the organismic process seen as a series of events linked to one and other and progressively involving the total organism in the form of movements having certain characteristics such as involuntarism, their uniqueness from one individual to another, and their progressive globalization; the body-memory or energetic structure which is restrained movement. The author concludes with a description of the beneficial effects of this new therapeutic approach.