

ALEXANDER LOWEN

L'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE
Une thérapie psychocorporelle

*Traduit de l'américain
par Michelle Fructus*

ENRICK B. ÉDITIONS

Illustration couverture

Sortie de bain, huile sur toile enduite, dimensions originales 100 x 73 cm, 2008

Janpol Portalis

Mouvement singulier *abstraction figurative*.



Cet ouvrage a été publié pour la première fois aux États-Unis
par Coward, Mc Geoham Inc, à New York sous le titre : *Bioenergetics*.

ISBN : 978-2-35644-078-5

© Alexander Lowen, M.D. 1975.

© Tchou, 1976, 1983, et Sand, 1985, pour la traduction française
sous le titre « La Bio-Énergie ».

Sommaire

Avant propos aux livres d'Alexander Lowen réédités.....	11
Préface « L'analyse bioénergétique ».....	19
CHAPITRE I. De Reich à l'analyse bioénergétique.....	23
Ma thérapie avec Reich, 1940-1945.....	23
Mon activité de thérapeute reichien, 1945-1953.....	33
Le développement de l'analyse bioénergétique.....	42
CHAPITRE II. Le concept d'énergie.....	51
Charge, décharge, circulation et mouvement.....	51
Vous êtes votre corps.....	58
Esprit, personnalité et âme.....	64
La vie du corps. les exercices bioénergétiques.....	71
CHAPITRE III. Le langage du corps.....	81
Le centre de vie : le cœur du problème.....	81
Interactions avec la vie.....	86
Signes physiques et expressions.....	95
CHAPITRE IV. La thérapie bioénergétique.....	101
Un voyage à la découverte de soi.....	101
Le centre de la thérapie.....	112
Angoisse.....	118
CHAPITRE V. L'orientation primaire : le plaisir.....	127
Le principe de plaisir.....	127
Le Moi et le corps.....	133
Une caractérologie.....	141
La structure de caractère schizoïde.....	141
La structure de caractère oral.....	145
La structure de caractère psychopathe.....	148
La structure de caractère masochiste.....	152

La structure de caractère rigide	155
La hiérarchie des types caractériels, une déclaration de droits.....	158
CHAPITRE VI. Une orientation secondaire : la réalité.....	163
Réalité et illusion.....	163
Être fixé.....	170
S'enraciner.....	179
CHAPITRE VII. L'angoisse de chute.....	185
Le vertige.....	185
Un exercice de chute.....	189
L'origine de l'angoisse de chute.....	198
Tomber amoureux.....	202
CHAPITRE VIII. Tension et sexualité.....	209
La gravité. Considérations générales sur la tension.....	209
Douleurs lombaires.....	215
La détente sexuelle.....	226
CHAPITRE IX. Expression de soi et survie.....	241
Expression de soi et spontanéité.....	241
Son et personnalité.....	248
Les yeux sont le miroir de l'âme.....	257
L'analyse bioénergétique et les problèmes oculaires et céphaliques.....	265
Maux de tête.....	275
CHAPITRE X. La conscience : unité et dualité.....	281
Expansion de la conscience.....	281
Les mots et l'élévation de la conscience.....	295
Principes et caractère.....	303

Préface

« L'analyse bioénergétique »

« L'analyse bioénergétique » est le titre donné dans cette réédition à l'ouvrage écrit par le Dr Alexander Lowen en 1975¹ sous le terme anglais « *Bioenergetics* » initialement traduit en français sous le titre « *La Bio-Énergie* ». C'est le 6^e d'une série de 13 publications. À la suite du Langage du Corps publié en 1958, Lowen continue à développer sa pensée théorique et enrichir les fondements de l'analyse bioénergétique.

Lowen y développe ses intuitions, fondées sur l'observation et la compréhension du langage corporel. Celles-ci seront confirmées par les recherches et les apports récents des neurosciences² qui montrent que les déficits et les traumatismes précoces, tout comme les conflits ultérieurs vécus au cours de l'enfance, laissent des traces au niveau de l'organisme, sous forme de figement de l'énergie disponible, de tensions chroniques de la musculature, et entravent le fonctionnement naturel métabolique et circulatoire. C'est sur cette « histoire solidifiée » corporellement que la pratique de l'analyse bioénergétique centre son approche clinique et théorique.

Lowen l'explique dans le premier chapitre de cet ouvrage. Il y retrace également sa filiation avec Reich sans oublier les apports freudiens que l'analyse bioénergétique partage avec d'autres thérapies analytiques. Il en perçoit néanmoins les limites et construit sa propre conception théorique. Il définit, dans un premier temps, son approche comme « *une technique thérapeutique qui aide à retourner dans son corps et à en apprécier*

1. À cette époque, l'analyse bioénergétique est en pleine expansion aux États-Unis et les premières formations en analyse bioénergétique se développent en Europe.

2. SIEGEL DJ, 2001, Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: attachment relationships, « mindsight » and neural integration, *Infant Mental Health Journal*, Vol. 22 (1-2), 67-94.

la vie au plus haut point possible [...] à retrouver sa nature première, qui est une condition de liberté, un état de grâce et possède un caractère de beauté [...] elle aide à ouvrir son cœur à la vie et à l'amour » p. 49).

Lowen aborde dans le chapitre suivant différents concepts théoriques fondamentaux de l'analyse bioénergétique : le concept d'énergie, fondé sur le constat que tous les processus vitaux font intervenir de l'énergie disponible pour l'action, et ceux de charge, décharge, équilibre et circulation.

Il développe une compréhension théorique qui fait l'originalité de sa méthode avec son concept de « langage du corps », langage non verbal aujourd'hui défini en tant que langage et communication implicites. Il en précise la spécificité dans le troisième chapitre : ce langage donne un sens aux attitudes, postures, ou gestes qui « parlent », et permet d'entendre ce que le corps exprime. « Le corps ne ment pas », dira Lowen. Il nous incite par là-même à prendre en compte, traiter et explorer les signaux corporels alors qu'ils ne sont pas encore traduits en représentations et en mots. Les recherches ultérieures confirmeront le bien-fondé de cette orientation thérapeutique : les expériences sensorimotrices et émotionnelles ne peuvent être encodées que dans une mémoire spécifique, la mémoire procédurale, restant parfois inaccessibles à la conscience³. Lowen expose alors la nécessité pour le thérapeute d'avoir acquis une réelle conscience psychique, affective et physique de lui-même afin de pouvoir « lire » le corps de l'autre ; « *Nous devons être en contact avec notre propre corps et pouvoir sentir ce qu'il exprime* » (p. 101).

Dans le quatrième chapitre, Lowen définit en quoi consiste la psychothérapie bioénergétique. C'est au travers du prisme des phénomènes physiologiques et sensoriels que Lowen aborde les douleurs émotionnelles, montrant que le cœur et l'amour sont au centre de la thérapie. Le paradigme de la puissance orgastique était au centre de la pratique reichienne, Lowen y ajoute celui de puissance de l'amour. L'absence de tendresse, d'amour, l'indifférence ou la maltraitance, ont laissé des empreintes, souvent déniées ou refoulées, mais toujours « visibles » et objets de traitement au cours de la thérapie. Relâcher les défenses physiques et psychiques qui protégeaient du sentiment de vulnérabilité permet de prendre conscience des blessures anciennes, d'en percevoir les traces.

3. DAMASIO A, 1997, *L'erreur de Descartes*, Paris, Éd. Odile Jacob et DAMASIO A, 1999, *Le Sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, Paris, Éd. Odile Jacob.

Dans le cinquième chapitre, Lowen parle du plaisir et de la joie de vivre comme fondements de notre existence, reposant sur la dynamique d'expansion-relâchement, alors que la douleur, à l'inverse, active la contraction. Le conflit interne entre plaisir et douleur, produisant de l'anxiété, se manifeste également par des contractions musculaires. Si rien ne permet de les résoudre, ces tensions persistent et sculptent l'organisme. Elles s'organisent sous forme de « structures caractérielles » comme le développe Lowen, à la suite de Reich. Elles décrivent d'une part des schémas défensifs de tensions musculaires chroniques, le plus souvent inconscients, limitant la formation d'impulsions énergétiques au sein de l'organisme, et, d'autre part, des attitudes psychiques conduisant à des rationalisations, des projections, et un certain style relationnel. Lowen développe une typologie caractérologique de ces diverses positions défensives permettant de comprendre comment chaque personne est en contact avec son corps, avec son environnement, la réalité, et de concevoir les souffrances qui en sont à l'origine.

Ces questions sont développées dans le sixième chapitre. Lowen y traite du rapport à la réalité comme autre fondement indispensable de l'existence. Il y montre que le figement de l'énergie⁴ lié à des traumas ou des conflits émotionnels non résolus survenus dans l'enfance réduit le contact avec son monde intérieur et le monde extérieur. Ce sont ces différentes fixations, traumatiques ou conflictuelles, que Lowen décrit en termes de diverses structures caractérielles.

Il développe dans les chapitres suivants la méthodologie d'analyse et de travail corporel de ces fixations qui s'expriment par exemple par l'angoisse de chute, les douleurs lombaires ou l'angoisse sexuelle.

Dans le neuvième chapitre, Lowen parle de l'importance de l'expression de soi, facteur de vitalité, et il en fait l'un des aspects directeurs du processus thérapeutique. Avec la réduction des tensions musculaires, l'expression émotionnelle est le socle de l'affirmation de soi, spontanée et authentique. La pratique régulière de certains exercices permet d'autre part de se libérer de mécanismes défensifs anciens qui s'opposent à l'expansion vitale, de créer peu à peu de nouvelles manières d'être s'encodant progressivement neurobiologiquement, et de cheminer ainsi vers davantage de liberté.

Enfin, dans le dernier chapitre, Lowen pose la question de la conscience de soi. Les sensations, pense-t-il, conduisent à la conscience

4. LEVINE P & FREDERICK A, 2004, Réveiller le tigre, Guérir le traumatisme, Belgique : Socrate Éd. Promarex.

de soi, à la discrimination perceptive et à la capacité de centration en soi. Les expériences affectives, relationnelles et motrices partagées mènent à la conscience de soi et des changements qui se construisent. Les mots viennent alors donner un sens à l'expérience nouvelle, favorisant son intégration. C'est finalement la conscience à la fois sensorielle, émotionnelle et cognitive qui permet d'articuler plaisir, réalité et lien au monde.

Lowen fut un précurseur. Ses intuitions, ses observations cliniques, l'ont conduit à développer des concepts et des conceptions thérapeutiques que d'autres orientations thérapeutiques intégreront dans leur pratique, et que les investigations contemporaines en neurosciences continuent à valider.

L'analyse bioénergétique a par la suite intégré d'autres apports théoriques tels que la théorie de la régulation neurobiologique et la théorie de l'attachement, notamment en mettant l'accent sur un mode de relation thérapeutique intersubjectif nécessaire dans le traitement des déficits et des traumatismes précoces. De nombreux analystes bioénergéticiens ont contribué par leurs écrits à cet enrichissement théorique et clinique et à son enseignement au sein de l'IIBA⁵.

La théorie et la clinique bioénergétiques offrent aujourd'hui un modèle d'une grande richesse répondant aux difficultés particulières du monde en évolution, tels que les troubles de l'attachement, le stress ou la régulation du Soi.

Véronique Lejeune et Claudia Ucros⁶

5. Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA, et Le corps et l'analyse, Revue des sociétés francophones d'analyse bioénergétique,

HEINRICH-CLAUER V (Éd.), 2011, Handbook of Bioenergetic Analysis, Gies-sen, Psychosozial-Verlag, traduction française sous presse chez Enrick B. Editions.

6. Véronique Lejeune et Claudia Ucros sont membres de la Société Belge d'Analyse Bioénergétique (SOBAB) www.sobab.org

CHAPITRE I

De Reich à l'analyse bioénergétique

Ma thérapie avec Reich, 1942-1945

L'analyse bioénergétique est fondée sur les travaux de Wilhelm Reich. Il fut mon professeur de 1940 à 1952 et mon analyste de 1942 à 1945. Je rencontrai Reich en 1940 à New York, à la New School for Social Research, où il faisait un cours sur l'analyse caractérielle. J'avais été intéressé par le résumé du cours, dans lequel on reliait l'identité fonctionnelle du caractère à l'attitude physique ou à la cuirasse musculaire. La cuirasse est la structure globale des tensions musculaires chroniques du corps. On l'appelle cuirasse parce que ces tensions servent à protéger l'individu des expériences émotionnelles menaçantes ou dangereuses. Elles le mettent à l'abri des impulsions dangereuses naissant de sa propre personnalité, ou de l'attaque d'autrui.

Lors de ma rencontre avec Reich, je poursuivais depuis des années des recherches sur la relation corps-esprit. Cet intérêt était né de mes expériences personnelles dans le domaine de l'activité physique, par la pratique de divers sports et de la calisthénique. Dans les années 30, j'avais été directeur athlétique de plusieurs camps d'été, et je m'étais aperçu que non seulement un programme régulier d'activité physique améliorerait ma santé physique, mais qu'il avait aussi un effet positif sur mon état mental. Au cours de mes recherches, je m'étais intéressé à l'« eurythmique » d'Emile Jacques-Dalcroze, au concept de « relaxation progressive » d'Edmund Jacobson, et au yoga. Ces études me confirmèrent dans l'impression que l'on pouvait influencer les attitudes mentales en travaillant au niveau du corps, mais leur approche ne me satisfaisait pas entièrement.

Dès son premier cours, Reich captiva mon imagination. Il commença le cours en traitant le problème de l'hystérie. Reich souligna que la psychanalyse avait réussi à élucider le facteur historique

du syndrome de conversion hystérique. On avait prouvé que ce facteur était un traumatisme sexuel, éprouvé pendant la petite enfance, puis totalement oublié et refoulé pendant les années ultérieures. Le refoulement et la conversion en symptômes des idées et émotions refoulées qui en découlaient constituaient le facteur dynamique de la maladie. Bien que les concepts de refoulement et de conversion soient à cette époque des principes bien établis de la théorie psychanalytique, on ne comprenait pas du tout par quel processus une idée refoulée se convertissait en symptôme physique. Selon Reich, c'était la compréhension du facteur temps qui manquait à la théorie psychanalytique. « Pourquoi, demandait Reich, le symptôme s'est-il manifesté au moment où il l'a fait, et non plus tôt ni plus tard ? » Pour répondre à cette question, il fallait savoir comment s'était déroulée l'existence du patient pendant toutes les années intermédiaires. Comment avait-il réagi vis-à-vis de sa sensibilité sexuelle pendant cette période ? Reich pensait que le *refoulement* du trauma originel persistait grâce à la *suppression* de la sensibilité sexuelle. Cette suppression constituait la prédisposition au symptôme hystérique, transformée en manifestation par un incident sexuel ultérieur. Pour Reich, la vraie névrose était constituée à la fois par la suppression de la sensibilité sexuelle et par l'attitude caractérologique concomitante ; le symptôme lui-même n'en était que l'expression visible. Considérer cet élément – c'est-à-dire le comportement et l'attitude du patient vis-à-vis de la sexualité – introduisait un facteur « économique » dans le problème de la névrose. Le terme « économique » se réfère aux forces qui prédisposent l'individu à élaborer des symptômes névrotiques.

Je fus fortement impressionné par la perspicacité de Reich. Ayant lu un bon nombre d'ouvrages de Freud, j'étais assez familiarisé avec la pensée psychanalytique, mais je ne me souvenais pas que ce facteur y ait été discuté. Je sentis que Reich me présentait une nouvelle approche de réflexion sur les problèmes humains, et cela me passionna immédiatement. La portée de cette nouvelle approche ne m'apparut que graduellement, à mesure que Reich développait ses idées dans le cours. Je réalisai que ce facteur économique était une clé importante de la compréhension de la personnalité, car il traitait de la façon dont un individu gère son énergie sexuelle, ou son énergie en général. De combien d'énergie un individu dispose-t-il et quelle quantité s'en décharge par les activités sexuelles ? Le terme d'économie énergétique, ou d'économie sexuelle, se réfère à l'équilibre maintenu entre la charge et la décharge d'énergie, ou entre