

CROIS
CORPS
approche
ÉMOTION
Thérapies
l'être
CORPS
observation
conscience
de
soi
EXPI
corporelle
Sensoriel
Analyse
Psychocorporelles
humain
psychothérapeutiques
ESPRIT

La peur de vivre



ALEXANDER LOWEN

Enrick  Éditions

LA PEUR DE VIVRE

DANS LA MÊME COLLECTION

L'analyse Bioénergétique, Alexander Lowen

Le Corps bafoué, Alexander Lowen

La pratique de l'Analyse Bioénergétique, Alexander Lowen et Leslie Lowen

Aux fondements des thérapies psychocorporelles. L'Analyse Bioénergétique de Lowen à nos jours, Collectif dirigé par Vita Heinrich-Clauer et Guy Tonella

ALEXANDER LOWEN

LA PEUR DE VIVRE

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Marie-Odile Fortier-Masek*

Enrick 
— ÉDITIONS —

Illustration couverture

Forêt noire, huile sur toile enduite, dimensions originales 92 x 73 cm,

2001 Janpol Portalis

Mouvement singulier *abstraction figurative*.



L'édition originale de cet ouvrage, en anglais, est parue en 1981
chez Macmillan Publishing Co., Inc. New York, et Collier Macmillan
Canada, Ltd., sous le titre

FEAR OF LIFE

ISBN : 978-2-35644-159-1

1^{re} édition ÉPI éditeurs, 1983

© Desclée de Brouwer, 1987

© Desclée de Brouwer, 1997

Nouvelle édition © Enrick B. Éditions, 2017

9 rue Notre-Dame de Nazareth, 75003 Paris

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

À Rowfreta L. Walker

*De toutes les merveilles de la nature,
La plus étonnante c'est l'homme.*

*Oui, prodige que l'industrie de l'homme :
Par elle il brave les montagnes,
Par elle aussi, il se brise.
Sûr de son pouvoir, il trébuche,
Son audace à sa chute le mène.*

SOPHOCLE, *Antigone.*

Avant-propos aux livres de Lowen réédités

Il était temps de rééditer des livres d'Alexander Lowen épuisés en langue française alors que l'analyse bioénergétique est en train de naître dans de nouvelles régions du monde et de trouver un second souffle sur notre Vieux Continent, porté par les découvertes des neurosciences qui valident cette approche psychocorporelle.

Deux particularités attendent le lecteur qui aborde pour la première fois l'œuvre d'Alexander Lowen.

La première concerne la véritable l'appellation « Analyse Bioénergétique ». D'un point de vue historique, la pratique thérapeutique créée aux États Unis par Alexander Lowen dans les années 1950 fut souvent introduite ou relayée dans les milieux francophones psy sous les vocables de « bio », de « bio-énergie », de « bioénergie ». La dénomination correcte, afin d'éviter toute confusion, est celle d'« Analyse Bioénergétique », traduction de l'anglais « *Bioenergetic Analysis* » ou « *Bioenergetics* » et les autres dénominations ne renvoient pas à une pratique psychothérapeutique.

La seconde concerne la manière dont l'analyse bioénergétique a pu être présentée et/ou pratiquée de manière réductrice. Elle est l'une des approches thérapeutiques les plus complexes, embrassant l'ensemble des fonctions du Soi – énergétique, sensorielle, tonique, émotionnelle, représentationnelle (cognitive) – elles-mêmes saisies dans le cadre de la relation interpersonnelle d'attachement, d'expression et/ou de communication.

Pour A. Lowen comme pour ses prédécesseurs directs, S. Freud et W. Reich, ce qui agira comme catalyseur de ses convictions, de la

découverte et de la mise en œuvre de l'analyse bioénergétique, sera sa propre histoire d'enfant et d'adolescent.

Né à New York le 10 Décembre 1910, il est l'aîné de deux enfants de parents juifs ayant émigré de Russie. Les conflits entre ses parents sont, dira-t-il¹, à l'origine de la scission corps-esprit de sa personnalité. Il joue durant son enfance dans les rues de Harlem, puis il s'adonne au handball durant son adolescence. Il cherche, par l'activité physique, à compenser la chaleur affective qui lui manque au sein de sa famille.

Jeune adulte, Lowen combine travail et études. À partir de 1933, il enseigne l'économie et loi commerciales dans un lycée, étudiant le droit à la Faculté de Brooklyn dont il sort diplômé en 1934. En 1938, il doit cependant faire face à un état dépressif lié, selon lui, à un manque d'excitation dans son corps, en raison, pense-t-il, d'un manque d'activité physique. Il démarre alors une pratique physique régulière : yoga, gymnastique rythmique de Dalcroze (mouvement du corps comme expression de l'être), relaxation de Jacobson (contrôle de la tonicité musculaire et de la respiration). Il dira : « C'est ce qui m'a fait comprendre que c'est là que je voulais être : dans mon corps, pas dans ma pensée ». C'est, avec la sexualité, ce qui, dit-il, le sauva de la maladie. Il découvre que le manque affectif engendre la dépression, que la pratique sexuelle et l'exercice physique résolvent la dépression en augmentant le degré de vitalité, et que l'augmentation du degré de vitalité permet de s'enraciner dans sa réalité corporelle et de s'adapter à la réalité présente. Ces découvertes étayeront sa pensée et sa future pratique professionnelle.

C'est en 1940 qu'il rencontre le Dr. Wilhelm Reich en assistant à son cours sur « l'unité corps-esprit ». Il étudie avec lui les principes énergétiques qui régissent le fonctionnement psychosomatique de la personne et sa méthode thérapeutique qu'il appelle « analyse caractérielle ». Lowen se passionne pour Reich et son approche. Entre 1942 à 1945, il suit une thérapie avec lui. Il dira qu'elle changea sa vie. W. Reich mettait l'accent sur la respiration et les processus énergétiques, clés du changement selon lui car, disait-il, comprendre et parler ne peuvent modifier la dynamique énergétique de l'organisme : le changement procède du corps, non de la pensée.

W. Reich se différencie de la psychanalyse freudienne qui applique un modèle de processus de changement descendant, « du haut vers

1. LOWEN, 2004, *Honoring the Body, The Autobiography of Alexander Lowen*, Florida, Bioenergetic Press.

le bas », c'est à dire des centres corticaux de la réflexion et du langage vers les centres sous-corticaux de l'action, pratiquant de ce fait exclusivement l'analyse des contenus psychiques et excluant tout travail corporel. W. Reich intègre la dimension somatique au sein du dispositif clinique, considérant qu'il existe une unité fonctionnelle sous-jacente aux processus particuliers psychiques ou somatiques : les sensations, les émotions, les mouvements et les pensées convergent tous vers le même objectif bien que sous des formes différentes. Cette unité fonctionnelle est régulée par le système nerveux autonome, ce qui détermine l'objectif thérapeutique général : il s'agit de rétablir l'équilibre entre les systèmes sympathique et parasympathique, équilibre rompu chez le névrosé ou lors de « biopathies »². Pour y parvenir, le thérapeute agit au niveau des fonctions physiologiques régulées par le système nerveux autonome qui, en retour, peuvent rétablir l'équilibre neurovégétatif : la respiration, l'expression émotionnelle, le relâchement musculaire et la circulation de l'énergie vitale ou bioénergie. Le processus psychothérapeutique co-intègre ainsi dorénavant une double approche : psychique (verbale) et corporelle (expressive et motrice). Les investigations neurobiologiques actuelles centrées sur les procédures de changement en psychothérapie donnent raison à W. Reich. Il est à l'origine du modèle thérapeutique ascendant, procédant « du bas vers le haut », du corps vers la pensée.

Lowen prolonge cette perspective qui associe le processus classique descendant, « du haut vers le bas » au processus novateur ascendant, « du bas vers le haut », c'est-à-dire du corps vers la pensée. Il développe les ressources thérapeutiques qui étayent ce processus en favorisant la mise en jeu, au sein de la situation thérapeutique, des sensations, des émotions et des mouvements qui permettent de débloquer et d'achever des cycles d'action parfois interrompus depuis la toute petite enfance. Les expériences nouvelles, somatosensorielles et sensorimotrices, sont alors de nature à impulser des changements dans les niveaux de complexité supérieurs : d'abord au niveau émotionnel, puis au niveau des représentations et des croyances.

Cette combinaison d'une double approche « par le haut » et « par le bas » aide le patient à comprendre son fonctionnement et ses

2. Formulé dans le langage neurobiologique actuel de D. Siegel, il s'agit de ramener le fonctionnement du Soi dans une zone d'activation physiologique optimale, entre hyperactivation et hypoactivation (SIEGEL D, 2012, *The Developing Mind : How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, New York, Guilford Press).

conséquences, et à prendre conscience que des expériences nouvelles, ici et maintenant (sensations physiques, affects, postures, mouvements), constituent de nouvelles ressources transformant peu à peu le sentiment de soi et l'identité de soi. Dans ce contexte, les changements résultent d'une pleine conscience de soi fondée sur une pleine conscience corporelle.

Le sentiment et l'identité de soi ne sont donc pas uniquement la résultante de pensées, de croyances et d'affects, ils sont aussi, comme le montrera A. Damasio³, l'écho de ses propres sensations, postures et mouvements adaptatifs et créatifs.

C'est en 1951, à l'issue de ses études de médecine à Genève, qu'A. Lowen, de retour à New York, crée et développe l'analyse bioénergétique. Il s'associe en 1953 avec John Pierrakos, un autre élève de W. Reich, et fondent ensemble en 1956 l'Institut d'Analyse Bioénergétique (IBA) à New York qu'ils codirigeront jusqu'en 1973. Face à l'expansion internationale que rencontre progressivement l'analyse bioénergétique, l'Institut d'Analyse Bioénergétique (IBA) Institut International d'Analyse Bioénergétique (IIBA) en 1976. A. Lowen quittera la direction de l'IIBA en 1996. Il poursuivra son activité de thérapeute à New Canaan (Connecticut, USA) jusqu'en Juillet 2006 et continuera à pratiquer des exercices bioénergétiques pour lui-même jusqu'à l'âge de 96 ans, avant de s'éteindre le 28 Octobre 2008, à près de 98 ans.

Entre 1958 et 2004, A. Lowen a écrit de nombreux articles, une série de monographies et 13 livres traduits en plusieurs langues.

L'IIBA compte aujourd'hui plus de 1500 membres actifs et environ 60 sociétés régionales affiliées, réparties dans le monde entier. L'IIBA assure l'harmonisation de la formation et de la pratique par l'utilisation d'un programme de formation international et d'une faculté de formateurs internationaux. Des praticiens en analyse bioénergétique sont ainsi formés en Amérique du Nord (USA, Canada), dans la plupart des pays d'Amérique du sud (notamment le Brésil et l'Argentine), dans l'ensemble des pays d'Europe de l'Ouest et progressivement d'Europe de l'Est (Pologne), en Russie, en Israël, dans le pacifique (Australie et Nouvelle Zélande) et récemment en Chine (Pékin et Shanghai).

3. Damasio A, 1999, *Le sentiment même de soi*, Paris, Éd. Odile Jacob.

En poursuivant son développement à travers le monde et ses régions, l'analyse bioénergétique affirme ses caractéristiques d'universalité et de transculturalité. En étant récemment accueillie en Chine, la formation d'analystes bioénergéticiens peut s'enorgueillir d'avoir dépassé les clivages intellectuels, culturels et idéologiques entre l'Orient et l'Occident, entre le Corps et la Psyché, entre l'Individuel et l'Interpersonnel. Le point de vue énergétique qui sous-tend la théorie et la pratique bioénergétiques est universel. Il s'affirme comme fondement du processus vivant et comme restauration de toute manifestation de vie endommagée. Il est le paradigme originaire. Peu importe que ces processus de croissance ou de restauration s'expriment sous forme d'expression, d'action ou de langage corporel, ou sous forme d'image, de représentation ou de langage verbal, d'abord « du haut vers le bas » ou plutôt « du bas vers le haut » pourvu que la vie soit de retour et, avec elle, le désir et l'amour.

La réédition des livres de Lowen est importante car si l'analyse bioénergétique a pu être en son temps incomprise ou critiquée, les neurosciences et leurs investigations dans le domaine de la psychothérapie permettent aujourd'hui d'établir le bien fondé des principes et des réponses thérapeutiques initiés par A. Lowen. Il est acquis d'une part que les changements attendus en psychothérapie ne se réalisent que si, dans l'activité cérébrale, l'ensemble du réseau neuronal est impliqué⁴, et que d'autre part il existe des conditions particulières d'intensité de l'activation permettant une réorganisation des réseaux neuraux (la neuroplasticité)⁵. Cette « tempête émotionnelle » génère une augmentation de la décharge de certains neuromodulateurs et neuropeptides entraînant des modifications au niveau des centres subcorticaux limbiques et conduisant à de nouvelles inscrip-

4. Ceci signifie que la pensée et la parole, à elles seules, ne peuvent engendrer le changement et que les dimensions somatosensorielles (le corps), émotionnelles (le cœur) et relationnelles (le social) doivent être engagées dans le processus thérapeutique.

5. Pour que ces modifications structurales et fonctionnelles du cerveau, du corps et des comportements aient lieu, il faut que l'excitation physiologique émotionnelle et sensorimotrice mise en jeu en thérapie soit supérieure à l'excitation impliquée et/ou mise en jeu dans les schémas existants. Ces conditions sont dénommées « niveau d'activation d'intensité plus grande » par G. Schiepek et al., « stress optimal », par E. Fujiwara & H.J. Markowitsch, « réaction de stress neuroendocrinien » et par G. Hüther & E. Rütther (voir les articles des différents auteurs dans Schiepek G (Herg, 2003) *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart, Schattauer.

tions en mémoire, explique le J. Le Doux⁶, le célèbre neurobiologiste américain. En passant sur les anciennes empreintes dysfonctionnelles, les nouvelles expériences émotionnelles réorganisent les comportements et contribuent à leur meilleure régulation.

A. Lowen a toujours favorisé l'expérience émotionnelle et en décrit les effets transformateurs dans les nombreux cas cliniques qu'il expose dans chacun de ses ouvrages. Il a toujours insisté sur le fait que la prise de conscience (psychique) de soi-même, de sa propre histoire, des manières de se comporter et leur verbalisation est une phase nécessaire dans le processus thérapeutique bien qu'elle n'ait qu'un effet limité sur le changement de soi.

On sait en effet aujourd'hui que les changements produits par la conscience agissent au niveau du système cortex-hippocampe, accessible à la conscience. Ce système modifie les contenus de la mémoire explicite et déclarative (verbale), mais qui ne modifie pas le comportement.

Il en va différemment pour les émotions. Celles-ci prennent leur source dans des structures cérébrales sous-corticales, en particulier dans le système limbique⁷. Celui-ci exerce une très grande influence sur les divers systèmes cérébraux qui contrôlent le comportement. Sur le plan cortical, son influence est massive au niveau du cortex préfrontal duquel émergent les désirs et la maturation des intentions, au niveau du cortex prémoteur et au niveau du cortex supplémentaire où se préparent instantanément les comportements moteurs volontaires. Sur le plan sous-cortical, il exerce son contrôle sur l'hippocampe et ce faisant pratiquement tous les processus de la mémoire déclarative accessible à la conscience. Le système limbique contrôle également les ganglions de la base, qui à leur tour contrôlent le cortex préfrontal, prémoteur et moteur supplémentaire dans la préparation et la planification des mouvements volontaires. Il intervient donc à tous les niveaux dans les processus de contrôle des comportements, et il a en quelque sorte le premier et le dernier mot.

Avec l'analyse bioénergétique, A. Lowen, a développé une large palette de techniques permettant de mobiliser les émotions et

6. Le Doux J., 1994, Emotion, Memory and the Brain. In : Scientific American, June.

7. Le système limbique comprend au sens strict l'hypothalamus, l'amygdale et le système mésolimbique.

d'atteindre le niveau d'intensité optimal, transformateur de soi et de ses comportements, tout en tenant compte des capacités de la personne à tolérer, ici et maintenant, le niveau d'intensité requis. Ces capacités de « tolérance optimale » sont souvent à construire ou reconstruire au fil du processus thérapeutique et des expériences qu'il offre.

Les séquences de travail orientées vers l'action jouent également un rôle important dans la modification de l'organisation fonctionnelle de la personne. D'une part, les contenus de la mémoire portant sur des interactions physiques sont plus facilement activables par des interactions non-verbales que par des échanges verbaux, et d'autre part, c'est essentiellement en rejouant des scènes primitives significatives que les patterns moteurs d'action dysfonctionnels peuvent être identifiés, modifiés et régulés. Quelqu'un qui, dans sa petite enfance, a fait l'expérience répétée du vide lorsqu'il tendait les bras et que personne n'était là pour lui répondre, doit réapprendre aujourd'hui à tendre les bras et ouvrir les mains pour établir un contact affectif. C'est en mobilisant son énergie corporelle, ses mouvements et ses émotions orientés vers l'autre qu'il retrouvera *le sens* de la relation interpersonnelle.

Ce message était déjà celui de Lowen, décliné en treize livres. Il reste le message de l'analyse bioénergétique contemporaine, enrichie des théories contemporaines de l'attachement, de la régulation neurobiologique et du trauma⁸.

Guy Tonella⁹ et Claudia Ucros¹⁰

8. Heinrich-Clauer V. (Éd.), 2011, Handbook of Bioenergetic Analysis, Gies-sen, Psychosozial-Verlag, Traduction française sous presse chez Enrick Barbillon Editeur. Ce livre donne un aperçu des avancées de la théorie et de la pratique de l'analyse bioénergétique depuis sa création par Lowen.

9. Guy Tonella est membre du Collège Français d'Analyse Bioénergétique (CFAB) www.cfab.info

10. Claudia Ucros est membre de la Société Belge d'Analyse Bioénergétique (SOBAB) www.sobab.org

Préface

Il était une fois un jeune psychanalyste engagé dans un cursus de formation en analyse bioénergétique et qui dit à Alexander Lowen : « Je pleure trop facilement, y a-t-il un moyen de le contrôler ? J'ai honte et peur de déranger ».

Lowen réfléchit un moment à cette question naïve et répondit : « Malheureux le thérapeute qui ne pleure pas ! », ouvrant ainsi au sujet un espace d'analyse, de respiration et d'expression émotionnelle, bref, libérant la peur de vivre.

C'est en 1981 que cet ouvrage fut publié en anglais sous le titre « Fear of live ».

Dans sa remarquable introduction, Alexander Lowen fait figure de visionnaire, décrivant le destin vers lequel court « l'homme moderne » : la recherche du pouvoir, la soumission aux apparences, aux images, au consumérisme. Il a du mal à exister dans l'authenticité, il joue des rôles. Mais il s'épuise à ce jeu et développe des angoisses, des dépressions, diverses maladies, voire de la violence.

Force est de constater que les thèmes développés dans ce livre sont toujours d'actualité.

C'est ce que nous observons chez de nombreux patients qui viennent consulter. Ils expriment la peur de craquer, de pleurer, de s'effondrer ; ce que formule Lowen : « Nous voulons nous sentir davantage en vie, percevoir davantage de sensations, mais nous en avons peur ».

Dans ses ouvrages précédents, il décrivait déjà comment les peurs, les pulsions réprimées et la culpabilité sont inscrites dans le corps sous forme de tensions musculaires dont la chronicité finit par le sculpter. C'est ce que Wilhelm Reich a nommé la « cuirasse musculaire ».

L'apport des recherches récentes (dont les neurosciences) a permis de conceptualiser et clarifier les effets de mauvais traitements au cours de l'enfance ainsi que leurs conséquences physiologiques et affectives. Dès le début de la vie, le système émotionnel produit, dès qu'il est en action, des substances chimiques qui agissent sur l'organisme et contribuent à modeler le corps et ses traits de caractère, conditionnant les modes de pensée et le lien au monde.

Lowen démontre au travers de plusieurs cas cliniques le cheminement thérapeutique permettant d'explorer « ces trous noirs d'où la vie s'en est allée ». Il met le patient face à ses propres peurs et l'invite à laisser fondre sa carapace. Ainsi, il peut rompre avec le passé. Alors que la société contemporaine génère l'excitation, le processus bioénergétique ouvre au corps vibrant. Au-delà du raisonnement psychique, il s'agit d'être en résonance avec la vie.

Dans cet ouvrage, Lowen revisite certains grands mythes de l'Antiquité (La légende d'Œdipe et l'énigme du Sphinx) avec un regard anthropologique, les reliant aux expériences de l'enfant dans sa famille.

Le complexe d'Œdipe s'inscrit dans le processus de développement de l'enfant, au sein du conflit entre ses pulsions et ses désirs face au contrôle des parents. Il démontre comment ceux-ci confondent souvent le pouvoir et l'autorité. La définition qu'il donne de l'autorité parentale fait écho à celle inscrite récemment dans la loi du 4 mars 2002 : « l'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant ».

L'énigme du Sphinx contient les clefs de la compréhension de la nature humaine.

Lowen reprend les trois cycles de vie inscrits dans cette énigme et décrit comment l'être humain perçoit le monde. Il associe ces trois

cycles au positionnement du thérapeute qui « doit être un voyant, capable de déchiffrer le caractère et de prévoir le destin ». Il invite le thérapeute à développer l'empathie et la compréhension intuitive pour mettre le patient dans le mouvement de la vie. Le thérapeute doit considérer la personne dans son intégralité, en mettant l'accent sur le corps, « car nous sommes notre corps et notre corps reflète ce que nous sommes ».

Il mentionne dans son dernier chapitre la sagesse du Sphinx qui « symbolise l'immuable au sein du changement ».

Chaque patient souffre de la peur d'échouer, la course au succès étant sous-tendue par le besoin d'approbation. Or, dit Lowen, « celui qui cherche à réussir obtient l'approbation mais pas l'amour ».

Ce qui l'amène, en conclusion, à aborder la question de l'acceptation de l'échec.

Sa pensée, nourrie d'une longue expérience clinique et de réflexions philosophiques pertinentes, s'avère précieuse pour aider l'individu à vivre pleinement sa vie dans une société régie par la recherche du pouvoir et du succès immédiat.

Comment ne pas éprouver une intense reconnaissance vis-à-vis de cet homme, Alexander Lowen, qui nous a enseigné qu'« accepter l'échec ne veut pas dire se résigner. Accepter l'échec, c'est s'accepter soi-même ! »

*Jean-Luc Emeraud*¹¹

11. Jean-Luc Emeraud est membre du Collège français d'analyse bioénergétique, Bretagne

Introduction

La névrose n'est généralement pas définie comme une peur de la vie ; c'est pourtant ce qu'elle est. La personne névrosée a peur d'ouvrir son cœur à l'amour ; peur de tendre la main, peur de s'affirmer, peur d'être pleinement elle-même. En ouvrant notre cœur à l'amour, nous devenons susceptibles d'être blessés, en tendant la main nous devenons susceptibles d'être rejetés, en nous affirmant, nous devenons susceptibles d'être brisés. Il existe cependant une autre dimension à ce problème. Un excès de vie ou de sensation peut être cause d'affolement pour une personne car cela menace d'ensevelir son moi, de noyer ses limites, de saper son identité. Le fait de se sentir davantage en vie, d'éprouver davantage de sensations fait peur. J'ai travaillé avec un jeune homme dont le corps manquait vraiment de vie. Il était tendu, contracté. Son regard était morne, son teint terreux, sa respiration superficielle. En se mettant à respirer plus à fond et en faisant quelques exercices thérapeutiques, son corps reprit vie, son regard s'éclaira, son teint se colora, il commença à éprouver des sensations de picotement dans certaines parties de son corps. Ses jambes se mirent à vibrer. Il me dit alors : « Cette fois-ci, je sens trop de vie en moi. Je n'en peux plus. »

Je crois que nous sommes tous plus ou moins dans la même situation que ce jeune homme. Nous voulons nous sentir davantage en vie, percevoir davantage de sensations, mais nous en avons peur. Notre peur de la vie se manifeste à travers cet affairisme pour oblitérer nos sensations, cette fuite continue pour éviter de nous retrouver face à nous-mêmes, ce recours à l'alcool ou à la drogue pour ne plus sentir notre être. Ayant peur de la vie, nous cherchons à la contrôler, à la maîtriser. Nous estimons qu'il est mauvais, voire dangereux, de nous laisser mener par nos émotions. Nous admirons la personne impassible, froide. Notre héros est James Bond,

Agent Secret 007. Notre culture met l'accent sur l'action et la réussite. L'individu moderne s'est engagé à réussir et non pas à être une personne. Il appartient, à juste titre, à la « génération de l'action », dont la devise est plus de rendement, moins de sentiment. Cette attitude caractérise en bonne partie la sexualité moderne : plus d'action, moins de passion.

Nous avons beau réussir, nous n'en sommes pas moins des ratés. Je crois que, presque tous, nous percevons cette faille. Nous sommes à peine conscients de la douleur, de l'angoisse, du désespoir qui sont là, affleurant à peine à la surface, mais nous sommes déterminés à surmonter nos faiblesses, à vaincre nos peurs, à juguler nos anxiétés. Ceci explique la popularité des manuels du genre « aide-toi toi-même » ou « comment s'y prendre pour... ». Malheureusement ces efforts sont voués à l'échec. Être une personne n'est pas quelque chose que l'on peut « faire ». Ce n'est pas une performance. Être une personne, c'est peut-être exiger que nous arrêtions notre course effrénée, que nous prenions le temps de respirer, de percevoir. À travers cette démarche, nous percevons peut-être notre douleur, mais si nous avons le courage de l'accepter, nous en retirerons aussi un certain plaisir. Si nous savons faire face à notre vide intérieur, nous nous trouverons comblés. Si nous savons aller au-delà de notre désespoir, nous découvrirons la joie. Au cours de cette entreprise thérapeutique, il se peut que nous ayons besoin d'aide.

Est-ce le destin de l'homme moderne d'être névrosé, d'avoir peur de la vie ? Oui, dirai-je, si nous définissons l'homme moderne en tant que membre d'une culture dont les valeurs dominantes sont la puissance et le progrès. Ces valeurs étant caractéristiques de la culture occidentale du xx^e siècle, il s'ensuit que chaque personne élevée dans cette culture est névrosée.

L'individu névrosé est en conflit avec lui-même. Une partie de son être essaye de dominer l'autre. Son Moi essaye de contrôler son corps. Son esprit rationnel essaye de contrôler ses sentiments. Sa volonté s'acharne à contrôler ses craintes et ses anxiétés. Ce conflit a beau rester surtout inconscient, il n'en sappe pas moins l'énergie de la personne et détruit sa paix intérieure. La névrose est un conflit intérieur. Le caractère névrotique revêt de nombreuses formes, chacune impliquant un combat au sein de l'individu, entre ce qu'il est et ce qu'il croit qu'il devrait être. Tout névrosé est engagé dans ce combat.

Comment arrive-t-on à cet état de conflit intérieur ? Pourquoi est-ce le destin de l'homme moderne d'avoir à subir ces conflits ? Au niveau de l'individu, la névrose survient dans le contexte d'une situation

familiale. La situation familiale reflète la situation culturelle, car la famille est soumise à toutes les forces de la société dont elle fait partie. Pour comprendre la situation existentielle de l'homme moderne et pour connaître son destin nous devons rechercher les sources de conflit dans sa culture.

Nous sommes habitués à certains conflits de notre culture : nous parlons paix tout en nous préparant pour la guerre... Nous prêchons l'écologie tout en exploitant sans merci les ressources naturelles de la terre pour améliorer l'économie... Nous sommes orientés vers la puissance et le progrès, tout en souhaitant ardemment le plaisir, la sérénité et la stabilité. Nous ne réalisons pas que puissance et plaisir sont des valeurs en opposition et que l'une exclut l'autre. Le pouvoir mène inévitablement à la lutte pour sa possession, dressant père contre fils, frère contre frère. C'est une force qui sème la discorde dans une communauté. Le progrès s'acharne constamment à transformer l'ancien, en nouveau, au nom de la supériorité du neuf sur l'ancien. Cela peut être vrai dans le domaine technique, mais, d'une façon générale, il est dangereux d'y croire. Si l'on poussait jusqu'au bout ce raisonnement, l'on admettrait donc que le fils est supérieur au père ou que la tradition n'est que le poids mort du passé. Il y a des cultures dans lesquelles dominent d'autres valeurs, dans lesquelles le respect du passé et de la tradition l'emporte sur le désir de changer. Dans ces cultures, le conflit est réduit à son minimum et la névrose est rare.

Les parents, en tant que représentants de la culture ont la responsabilité d'inspirer à leurs enfants le respect de la culture. Ils exigent d'eux des attitudes et un comportement qui les feront rentrer dans la matrice socio-culturelle. D'un côté, l'enfant s'érige contre ces demandes, qui tiennent de la domestication de sa nature animale. On le « mate » pour qu'il puisse faire partie du système. D'un autre côté, l'enfant souhaite se soumettre à ces demandes, car elles lui assurent l'amour et l'approbation de ses parents. Le résultat dépend de la nature de ces demandes et de la façon dont on les fait exécuter. L'amour et la compréhension permettent d'enseigner à un enfant les us et coutumes d'une culture sans le briser. Hélas, dans la plupart des cas, en voulant adapter l'enfant à la culture on le brise : il devient névrosé, il a peur de vivre.

Le point essentiel du processus de l'adaptation culturelle est le contrôle de la sexualité. Il n'existe pas de culture libre de toute contrainte dans le domaine du comportement sexuel. Une certaine contrainte semble nécessaire pour prévenir la discorde à l'intérieur

d'une communauté. Les êtres humains sont des créatures jalouses. Ils sont enclins à la violence. Dans les sociétés les plus primitives, le lien du mariage est sacré ; les conflits qui surgissent de ces restrictions sont extérieurs à la personnalité. Dans la culture occidentale, il est d'usage de considérer comme condamnables des sensations et pratiques sexuelles comme la masturbation qui pourtant ne troublent aucunement la paix de la communauté. Quand la culpabilité ou la honte viennent se greffer sur des sensations, le conflit s'intériorise et se traduit par un caractère névrosé.

L'inceste est tabou dans toutes les sociétés humaines, mais les désirs sexuels d'un enfant pour un parent du sexe opposé ne sont répréhensibles que dans les sociétés modernes. De tels sentiments, pense-t-on, menacent le droit exclusif d'un parent aux affections sexuelles de son partenaire. L'enfant est perçu comme un rival par le parent du même sexe. Même s'il n'y a pas inceste, l'enfant se sentira coupable d'avoir éprouvé ce désir et ce sentiment on ne peut plus naturels.

Lorsque Freud investiga à travers l'analyse les causes des troubles émotionnels de ses patients, il découvrit qu'ils remontaient toujours à la sexualité du tout-petit ou du jeune enfant, en particulier lorsqu'il s'agissait de sensations sexuelles pour le parent du sexe opposé. Il découvrit aussi qu'à ces sentiments incestueux étaient associés des souhaits de mort à l'égard du parent du même sexe. Remarquant le parallèle avec la légende d'Œdipe, il définit comme œdipienne la situation de l'enfant. Il croyait que si un jeune garçon ne refoulait pas ses sentiments sexuels pour sa mère, il subirait le même destin qu'Œdipe, c'est-à-dire qu'il tuerait son père et épouserait sa mère. Pour déjouer le destin, l'enfant est menacé de castration s'il ne refoule pas à la fois son désir sexuel pour un parent et ses sentiments hostiles pour l'autre.

L'analyse révéla également que non seulement ces sentiments étaient supprimés mais que la situation œdipienne elle-même était refoulée, c'est-à-dire que l'adulte n'avait aucun souvenir du triangle dont il faisait partie entre trois et six ans. Mon expérience clinique personnelle confirme cette observation. Peu de patients se rappellent avoir éprouvé un désir sexuel pour un parent. Freud voyait cette répression comme nécessaire pour que la personne établît une vie sexuelle normale d'adulte. Il estimait que le refoulement aidait au transfert du désir sexuel précoce du parent à un pair, et que, sans lui, la personne restait fixée sur le parent. Freud considérait donc le refoulement comme la façon de résoudre la situation œdipienne

en permettant à l'enfant d'accéder, par un temps de latence, à une vie adulte normale. Si le refoulement était incomplet, la personne devenait névrosée.

Pour Freud, le caractère névrosé représente une incapacité à s'adapter à la situation culturelle. Il reconnaît que la civilisation refuse à l'individu la pleine gratification instinctuelle, mais il estime que ce refus est nécessaire au progrès culturel. De fait, Freud accepte que le sort de l'homme moderne soit d'être malheureux, mais celui-ci ne relève pas du domaine de la psychanalyse, qui se limite à aider une personne à fonctionner de façon adéquate dans le système culturel. Ainsi la névrose était considérée comme un symptôme (phobie, obsession, compulsion, mélancolie, etc...) qui interférerait avec ce fonctionnement.

Dans son travail thérapeutique, Reich s'est concentré sur la sexualité en tant que clef de la compréhension du caractère. Tout névrosé présente des troubles dans sa réponse orgastique : il ne peut pleinement s'abandonner aux convulsions involontaires et agréables de l'orgasme. Il a peur de la sensation subjuguante de l'orgasme total. Disons que le névrosé serait, à un certain degré, orgastiquement impotent. Si la thérapie arrivait à vaincre cette impotence, il deviendrait sain sur le plan émotionnel. Les troubles névrotiques dont il souffrait disparaîtraient, et, en outre, il serait débarrassé de toute névrose aussi longtemps qu'il garderait sa puissance orgastique.

Reich saisit le lien entre l'impotence orgastique et le problème œdipien. Il affirma que la névrose remontait à la famille patriarcale, autoritaire, où la sexualité était refoulée. Il ne pouvait accepter le fait que l'homme fût inexorablement lié à un destin malheureux. Il jugeait qu'un système social refusant aux gens la pleine satisfaction de leurs besoins instinctuels était malade et devait être changé. Au cours de ses débuts de psychanalyste Reich fut un activiste engagé. Plus tard, cependant, il dû se ranger à la conclusion que des névrosés ne peuvent changer une société névrotique.

J'ai été très influencé par Reich. Reich fut mon professeur de 1940 à 1953, et mon analyste de 1942 à 1945. Je suis devenu psychothérapeute parce que j'estimais que son approche des problèmes humains, qu'elle fût théorique (analyse du caractère) ou technique (végétothérapie) représentait une avance importante dans le traitement du caractère névrotique. L'analyse du caractère fut la grande contribution de Reich à la théorie psychanalytique. Pour Reich, le caractère névrotique est le terrain favorisant le symptôme névrotique. Il croyait, par conséquent, que l'analyse devrait être centrée sur le caractère plutôt

que sur le symptôme si l'on voulait produire un changement majeur. La végétothérapie marqua l'entrée du processus thérapeutique dans le royaume de la somatique. Reich voyait que la névrose se manifestait aussi bien dans un fonctionnement végétatif dérégulé que dans les conflits psychiques. La respiration, la motilité, les mouvements involontaires, sources de plaisir de l'orgasme, étaient notablement restreints chez le névrosé en raison de tensions musculaires chroniques. Pour Reich ces tensions étaient une manière de se « blinder », et reflétaient le caractère au registre somatique. Il affirme que l'attitude corporelle d'une personne est fonctionnellement identique à son attitude psychique. L'œuvre de Reich est le fondement de mon développement de l'analyse bioénergétique, qui reprend et complète les idées de Reich sous plusieurs angles importants.

Premièrement, l'analyse bioénergétique fournit une compréhension systématique de la structure du caractère au registre psychique et au registre somatique. Cette compréhension permet de lire le caractère de la personne et ses troubles émotionnels, latents, d'après l'expression de son corps. Elle permet, aussi, d'imaginer l'histoire de la personne puisque les expériences qu'elle a vécues sont structurées dans son corps¹². Les données obtenues par la lecture du langage du corps sont intégrées au processus analytique.

Deuxièmement, par son concept d'enracinement, l'analyse bioénergétique permet une compréhension plus profonde du processus de l'énergie dans le corps tel qu'il affecte la personnalité. Par enracinement nous entendons la connection énergétique qui s'établit entre les pieds d'une personne et la terre ou le sol. Cela reflète le montant d'énergie ou de sensation que la personne laisse pénétrer dans la partie inférieure de son corps, et traduit aussi la relation de la personne au sol sur lequel elle se tient. La personne est-elle solidement fixée au sol ou est-elle dans les nuages ? Ses pieds sont-ils bien campés sur le sol ? Comment se tient-elle ? Le sentiment de sécurité et d'indépendance est intimement lié au rôle des jambes et des pieds. Ces sensations influencent fortement sa sexualité.

Troisièmement, l'analyse bioénergétique met à profit techniques physiques actives et exercices pour aider une personne à établir un contact plus ferme avec le sol, à accroître son énergie, à élargir et approfondir la perception qu'elle a d'elle-même (et à accroître ses facultés d'expression). Dans l'analyse bioénergétique, le travail corporel va de pair avec le processus analytique. Il fait de cette modalité

12. Alexander Lowen, *Le langage du corps*, Tchou.

thérapeutique une approche corps-esprit aux problèmes émotionnels. Voilà plus de trente ans que j'exerce en tant que thérapeute, et essaye d'aider mes patients à ajouter un peu de joie et de bonheur dans leur vie. Il m'a fallu faire preuve d'un effort soutenu pour comprendre le caractère névrotique de l'homme moderne du point de vue culturel aussi bien que du point de vue individuel. J'ai dirigé, et je dirige, mes efforts vers l'individu qui se bat pour trouver un sens et quelque satisfaction à la vie, autrement dit, vers l'individu qui se bat contre son destin. Ce combat a pour arrière-plan la situation culturelle. Sans la connaissance du processus culturel, nous ne pouvons saisir la profondeur du problème.

Le processus culturel, qui a engendré la société moderne et l'homme moderne, est le développement du Moi. Ce développement est associé à l'acquisition de la connaissance et à l'obtention du pouvoir sur la nature. L'homme fait partie de la Nature au même titre que l'animal. Il est pleinement assujéti à ses lois. Il la domine toutefois, car il est en mesure d'agir sur celle-ci et de la contrôler. Il fait la même chose avec sa propre nature ; une partie de sa personnalité, le moi, se tourne contre sa partie animale, le corps. L'antithèse entre le Moi et le corps produit une tension dynamique qui prolonge le développement de la culture, mais elle contient aussi un potentiel destructeur. L'analogie de l'arc et de la flèche explique bien cela. Plus on tend l'arc, plus la flèche ira loin. Par contre, si on le tend trop, l'arc se rompra. Quand le Moi et le corps s'écartent au point de ne plus se toucher, il en résulte une rupture psychique. Je crois que nous avons atteint cette cote d'alarme dans notre culture. Les effondrements *psychotiques* sont courants, mais la crainte de « craquer » est encore plus fréquente, sur le plan personnel comme sur le plan social.

Quel est le sort de l'homme moderne, étant donné la culture et les données caractérielles ? Si l'histoire d'Œdipe peut servir de référence, c'est celle de voir son monde s'effriter, s'écrouler au moment où l'on atteint le pouvoir convoité. Si la réussite se mesure en possessions matérielles, comme dans les pays industrialisés, si la puissance se mesure en fonction de la capacité de *faire* et d'*aller* (machines et énergies), la plupart des gens du monde occidental connaissent à la fois la réussite et la puissance, l'effondrement de leur monde, l'appauvrissement de leur vie intérieure ou émotionnelle. Alors qu'ils se consacrent à la réussite et à la puissance, il ne leur reste guère de raison de vivre. À l'image d'Œdipe, ils sont devenus des vagabonds sur cette terre, des êtres déracinés qui ne peuvent nulle part trouver la paix. Tout individu se sent à un certain degré l'aliéné de ses frères

humains, portant en lui un sens profond de culpabilité qu'il ne comprend pas. C'est là la condition existentielle de l'homme moderne.

Le défi de l'homme moderne est de réconcilier les aspects antithétiques de sa personnalité. Au niveau de son corps, l'homme est un animal ; au niveau de son Moi, il est un dieu en puissance. Le sort de l'animal est la mort, ce que le Moi, dans ses aspirations divines essaye d'éviter, entraînant ainsi un sort encore plus néfaste : vivre en ayant peur de vivre.

La vie humaine est tissée de contradictions. C'est un signe de sagesse de reconnaître et d'accepter ces contradictions. Il peut sembler contradictoire de dire que le fait d'accepter son destin produit un changement dans ce destin, mais c'est pourtant vrai. Le jour où l'on cesse de se battre contre le sort, on perd sa névrose (conflit intérieur) et l'on trouve la paix intérieure. Il en résulte une attitude différente (sans peur de la vie), exprimée dans un caractère différent, associée à un sort différent. Une telle personne aura le courage de vivre, de mourir, et connaîtra la plénitude de la vie. Ainsi finit l'histoire d'Œdipe, personnage dont le nom identifie le problème clef de la personnalité de l'homme moderne.

CHAPITRE I

Le caractère névrotique

I. Le problème œdipien

On dit que l'on apprend par l'expérience : c'est exact, du moins en général. L'expérience est le meilleur des maîtres. Peut-être est-ce le seul vrai maître. Dans le domaine de la névrose, la règle ne semble pas toutefois s'appliquer. La personne n'apprend pas à travers l'expérience mais répète sans cesse la même conduite destructrice. Prenons le cas d'une personne qui éternellement veut venir en aide aux autres. Elle répond avec empressement dès que quelqu'un lui demande de l'aider. Après quoi elle a l'impression qu'on s'est servi d'elle et éprouve du ressentiment, persuadée que la personne qu'elle a aidée n'a pas apprécié son effort. Elle se rebiffe contre celui qui, jusque-là, avait été son ami et décide d'être moins disponible et plus critique la prochaine fois que l'on aura besoin de ses services. Elle pressent pourtant que quelqu'un est en difficulté et aussitôt la voilà qui offre ses services souvent même avant qu'on les lui ait demandés, persuadée que, cette fois-ci, le résultat sera différent. Rien n'a cependant changé. La leçon n'a pas porté car sa façon d'aider tient de l'obsession. Elle est poussée à aider par des forces au-delà de son contrôle.

Prenons le cas d'une femme qui, dans ses relations avec les hommes, joue un rôle maternant. Cette position a pour effet d'infantiliser l'homme et donc de la priver elle de la *réussite* sexuelle. Elle peut mettre fin à la relation parce qu'elle sent qu'on s'est servi d'elle, qu'elle s'est fait « avoir », étant persuadée que son échec est dû au manque de maturité et à la faiblesse de l'homme. La prochaine fois, déclare-t-elle, elle choisira quelqu'un ayant les pieds sur terre, quelqu'un qui n'a pas besoin d'être materné. Mais la même chose se reproduira la prochaine fois... Un sort étrange semble la jeter dans

cette situation même qu'elle cherche à éviter. Des forces inconnues inhérentes à sa personnalité la conduisent à materner les hommes.

Un tel comportement relève de la névrose en raison du conflit inconscient latent. De son côté, une partie de la personnalité de l'homme veut aider, une autre partie s'y refuse. S'il aide, il éprouve du ressentiment ; s'il refuse d'aider, il se sent coupable. Piège névrotique typique d'où on n'arrive pas à se dégager sauf en refaisant pas à pas le chemin qui nous y a menés. Il y a derrière la conduite de la femme un conflit inconscient similaire, entre son désir d'une relation sexuelle saine et satisfaisante avec un homme, et sa peur d'une telle relation. En maternant un homme elle tente de vaincre son anxiété sexuelle, ce qui lui permet de nier sa peur et de se soumettre à l'homme. En se comportant en mère, elle se sent nécessaire, supérieure.

Voici encore un autre exemple. Une femme a de grandes difficultés à établir une relation avec un homme. Le jour où elle rencontre un homme par qui elle se sent attirée, elle devient hypercritique. Elle voit toutes ses faiblesses, tous ses défauts : elle le rejette. Nul n'est parfait... Ses réactions l'empêchent donc de former une relation. Elle a beau dire qu'elle désire vivement connaître une vraie relation, elle semble incapable de changer de comportement, même si on lui fait mettre le doigt dessus. Il n'est pas difficile de voir que son attitude hypercritique est une défense contre sa crainte d'être rejetée. Elle se protège en rejetant l'homme, tout en se rendant compte que cela ne sert pas à grand chose. Sa réponse névrotique est au-delà de son contrôle.

Pour l'aider, il nous faut connaître les forces de sa personnalité qui lui ont dicté cette conduite. Cela lui arrivait uniquement quand elle rencontrait quelqu'un qui l'attirait. Avec les autres, le problème ne se posait pas : elle se montrait amicale et détendue. La difficulté survenant seulement lorsqu'elle éprouvait un sentiment pour la personne, nous pouvons estimer que son comportement était lié au sentiment de désir ou d'envie. Elle ne pouvait supporter ce sentiment, trop douloureux pour elle. C'est pourquoi elle préférait se retirer de la situation. Ici aussi, il convient de trouver ce qui a marqué cette personne dans son enfance et a été susceptible d'engendrer ce problème. À travers l'analyse, nous découvrirons qu'elle a fait l'expérience d'un rejet de la part d'un parent, rejet dont la douleur a été si vive qu'elle s'est repliée sur elle-même pour survivre. Elle a fermé son cœur pour ne plus sentir sa blessure : maintenant, elle n'ose plus l'ouvrir. Aimer, c'est ouvrir son cœur ; elle a peur de l'ouvrir en

raison de la douleur qu'elle y tient cachée. Dans son cas, le conflit névrotique se situe entre le désir d'être aimée et la peur d'être aimée.

La répression de l'élément négatif rend ce conflit névrotique. Ainsi, l'homme secourable refuse d'accepter son ressentiment lorsqu'on lui demande d'aider, la femme maternante refuse d'accepter sa peur du sexe, et la personne hypercritique refuse d'accepter son incapacité d'aimer. Incapable de faire face à sa douleur et au ressentiment qui s'ensuit, le névrosé lutte pour vaincre ses peurs, ses anxiétés, ses hostilités, sa colère. Une partie de lui-même cherche à dominer l'autre, ce qui brise l'unité de son être et détruit son intégrité. La personne névrosée lutte contre elle-même. Elle ne peut, naturellement, qu'échouer. L'échec apparaît comme la soumission à un sort inacceptable, mais il est de fait l'acceptation de soi-même qui permet le changement. On peut dire que la plupart des gens dans notre culture occidentale luttent chacun à leur façon pour être différents ; considérés sous cet angle, ils sont névrosés. Puisque c'est un combat qu'on ne saurait gagner, ceux qui s'y engagent sont voués à l'échec. Si paradoxal que cela paraisse, c'est en acceptant notre échec que nous nous affranchissons de notre névrose.

Un exemple typique est celui de l'homme qui, en écoutant les conseils d'autrui, perd coup sur coup de l'argent dans de piètres investissements. Il fait preuve d'une incroyable niaiserie quand on lui promet une façon rapide et facile de s'emplier les poches. Il a été assez douché pour savoir que ce sont des promesses illusoires, mais, malgré tout, il ne peut résister à se laisser berner. Il fonctionne sous l'influence d'une compulsion plus puissante que son jugement rationnel. Ce peut être l'obsession de perdre car il y a des gens qui semblent nés perdants. Un tel destin peut toutefois être modifié si la nature et l'origine de la pulsion sont soigneusement explorées à travers l'analyse.

Prenons l'exemple classique de la femme qui, après avoir divorcé de son premier mari parce qu'il était alcoolique et avoir décidé que son second mariage serait différent, découvre que son nouveau mari est lui aussi un buveur invétéré. Elle n'en savait rien avant son mariage car elle est restée aveugle aux nombreux indices propres à cette tendance. L'analyse montrera qu'elle est attirée par des hommes qui boivent modérément, mais repoussée par ceux dont le penchant pour la boisson est incontrôlable. Comme l'individu de l'exemple cité précédemment, elle n'a conscience ni de ses motivations ni de ses sentiments profonds. C'est une lacune typique du caractère névrotique.

Le terme *caractère névrotique* se réfère à un mode de comportement fondé sur un conflit interne. Il représente la peur de vivre, la peur de toute implication sexuelle, la peur d'être. Il reflète l'expérience de l'enfance et est tissé du résultat de ces expériences. L'expérience œdipienne est cruciale pour le développement du caractère névrotique. Cette expérience fondamentale survient entre trois et six ans, quand se vit la situation œdipienne, c'est-à-dire lorsque s'éveille l'intérêt sexuel de l'enfant pour le parent du sexe opposé et la rivalité qui en découle avec le parent du même sexe. Les deux parents jouent un rôle actif dans cette situation triangulaire dans laquelle l'enfant se sent piégé. Ce dernier développe un caractère névrotique car c'est, semble-t-il, la seule solution possible à une situation qui, en son esprit, menace sa vie et sa santé mentale. Il est difficile de dire si le danger est aussi réel que le croit l'enfant. Aucun enfant dans ce genre de situation ne peut se permettre de vérifier le bien-fondé de son allégation. Il doit transiger en mettant un frein à ses passions et en supprimant sa sexualité. J'illustrerai ce processus à travers les exemples qui suivent.

Marguerite vint me consulter parce qu'elle était déprimée et trouvait sa vie vide de sens. C'était une femme séduisante, d'environ trente-cinq ans, infirmière de son métier. Elle ne s'était jamais mariée mais avait eu de nombreuses relations avec des hommes. Aucune ne s'était déroulée comme elle le souhaitait. Quelques années plut tôt elle avait traversé une dépression si sévère qu'elle avait montré des tendances suicidaires. Celles-ci avaient diminué grâce au traitement psychanalytique, mais les tendances dépressives avaient subsisté. Elle n'avait toutefois jamais arrêté de travailler. Elle était travailleuse et jouissait d'une excellente réputation dans sa profession.

Le manque de vie du corps de Marguerite était évident. Si elle n'avait pas parlé ni bougé on aurait pu la prendre pour un personnage de cire. Son regard était morne, sa voix monotone. De temps en temps, tandis qu'elle me regardait ses yeux s'éclairaient, son visage prenait vie. Cela ne durait jamais plus de quelques minutes, mais c'était néanmoins une transformation spectaculaire. À ces moments-là, j'étais conscient qu'il y avait tout de même des sentiments dans son regard. Généralement, elle paraissait préoccupée et ne prêtait attention à moi que pour me communiquer ses pensées. En travaillant avec elle, je me rendis compte de la profondeur de ce manque de vie. Quand elle écarquillait les yeux, son regard semblait presque creux. Sa respiration était très superficielle, ses mouvements n'avaient aucune animation.

Ma tâche de thérapeute était d'aider Marguerite à découvrir pourquoi la lumière de son regard s'était évanouie. Pourquoi était-elle incapable de maintenir cette petite flamme de vie ? De quoi avait-elle peur inconsciemment ? Le manque de vie de Marguerite était le résultat d'une attitude « d'auto-négation » et d'auto-destruction. Chez la plupart des névrosés cette attitude est inconsciente. Marguerite était pourtant consciente de ses tendances auto-destructrices. Elle disait : « Je continue à tuer mon corps en ne mangeant pas convenablement, en ne dormant pas assez, en m'inquiétant du qu'en dira-t-on et en me surmenant. Je n'ai jamais un moment pour moi. Je ne sais pas jouir de moi-même. Je ne prends pas soin de moi. »

Je demandai à Marguerite quand et comment cette attitude s'était développée. Elle me répondit : « J'ai été littéralement détruite par ma mère, à tel point que je finis par m'identifier avec elle. » Marguerite m'avait raconté que sa mère la battait régulièrement. Elle la décrivait comme une hypochondriaque qui passait ses journées allongée à lire ou à se plaindre. Sa mère était pourtant véritablement malade. Elle était diabétique, mais disait qu'elle avait aussi des tendances auto-destructrices en ce sens qu'elle ne prenait aucune responsabilité pour sa propre vie. Elle mourut d'une cardiopathie alors qu'elle était âgée d'une cinquantaine d'années. « Mais », disait Marguerite, « mon père avait les mêmes tendances auto-destructrices que ma mère. Il travaillait jusqu'à une vingtaine d'heures par jour sans jamais prendre le temps de se détendre. Il était le Christ ; le Martyre. Il mourut d'une crise cardiaque vers les quarante ans. »

Elle ajoute : « Mon père était un fardeau pour moi. Je sentais que je devais le sauver. Je pensais constamment à lui. Il me rendait très triste et malheureuse. Je ne pouvais jamais communiquer avec lui. Je me rappelle l'avoir regardé alors qu'il souffrait de troubles cardiaques. Son regard pathétique me frappa, de fait, son regard était pire que pathétique. C'était le regard de la souffrance. Mon père était un souffrant. J'ai besoin d'aider les autres. »

Nous ne pouvons pas comprendre Marguerite ni son problème sans avoir un aperçu de la situation familiale dans laquelle elle grandit. Les éléments les plus importants de cette image sont les personnalités respectives des parents, qui affectent l'enfant davantage parce qu'elles sont que par ce qu'elle font. Les enfants sont extrêmement sensibles. Ils prennent par osmose humeurs, sentiments ou attitudes inconscientes. Plus encore, comme dans le cas de Marguerite, s'ils sont enfants uniques. L'influence des parents de Marguerite

n'était donc pas atténuée par la présence d'autres enfants. Considérons l'exemple suivant.

« Ma mère disait que mon père était un amant brutal. Je réalise que je choisis des hommes qui lui ressemblent par leur souffrance ou par l'intensité brutale de leur désir sexuel. Je ne vois pas la souffrance de ces hommes jusqu'au jour où je me retrouve échaudée. Alors je découvre que c'est moi qui prends soin d'eux, qui les aide et que dans cette relation je suis détruite. C'est une façon de donner libre-cours à mes tendances auto-destructrices. Dans le fond, je ne sais pas si je pourrais m'intéresser à quelqu'un qui ne souffrirait pas. Mon cœur ne s'ouvriait pas à ce genre de personne. Le dernier homme avec lequel j'ai eu une liaison a tenté de se suicider. Je peux dresser une longue liste des hommes que j'ai voulu aider. Il semble que je ne sois bonne qu'à jouer les névrosées. »

Quelle avait été au juste la relation de Marguerite avec son père ? Sa mère lui avait raconté que jusque vers quatre ou cinq ans elle avait été très proche de lui. Elle n'avait aucun souvenir de cette proximité affective et ignorait ce qui y avait mis fin. Tout ce dont elle se souvenait c'était qu'il était impossible d'établir un contact avec son père. Elle se sentait proche de lui sur le plan affectif sans qu'il y eut aucun contact entre eux. « C'était comme en un rêve ; je suis toujours dans ce rêve. Ma relation avec les hommes est encore conditionnée par ce rêve. J'échaffaude fantasmes sur fantasmes, imaginant ce que la vie pourrait être avec des hommes et puis, quelques rencontres plus tard, je me rends compte qu'ils ne pourront satisfaire mes rêves. »

D'après ce qui vient d'être dit, il est clair que dans son contact avec les hommes, Marguerite était en quête de la relation qu'elle avait avec son père avant l'âge de cinq ans. Recherche d'un paradis perdu... D'un Shangri-La... Elle me demanda « Pourquoi les hommes veulent-ils toujours me peloter lorsque je suis dans un bar ? Quelque chose doit émaner de moi ». Ses manières, ses expressions indiquaient qu'elle souffrait aussi. Elle était attirée par ceux qui souffraient ; ceux qui souffraient étaient attirés par elle. Chacun espérait que l'un soulagerait la souffrance de l'autre mais ils ne faisaient qu'apporter leur souffrance mutuelle. Aucun ne connaissait la joie d'offrir.

Il est évident que Marguerite souffrit une perte tragique vers l'âge de cinq ans, lorsque la relation aimante dont elle jouissait avec son

père prit fin. Ce genre de geste conditionne la tendance dépressive¹³. Sans aucun doute, il y avait eu dans la relation avec sa mère une perte d'affection, mais cette perte précoce avait été compensée en partie par la chaleur de son contact avec son père. Quand ce contact prit fin, Marguerite se sentit perdue. Elle survécut à coup de volonté, ce qui se manifestait à présent par une mâchoire sévère et décidée. Pourtant, des souvenirs de cette époque où elle sentait la chaleur de l'amour de son père se reflétaient encore dans l'illumination passagère de son regard et de son visage.

Quelle avait été la cause de la destruction de la relation aimante qu'elle avait avec son père ? Pourquoi eut-elle un effet aussi dévastateur sur sa personnalité ? Marguerite ne gardait aucun souvenir de ce moment. Tout cela était complètement refoulé, malgré de nombreuses années de psychanalyse et sa connaissance du problème œdipien. Lorsque nous abordâmes ce sujet, elle fit cette remarque : « Je ne me rappelle pas avoir éprouvé la moindre pulsion sexuelle pour mon père, mais, au cours de mon analyse, il m'est arrivé de rêver que je couchais avec lui. Ayant entrepris mon analyse depuis quelque temps, j'ai réalisé que je pouvais avoir ce rêve sans penser que j'étais folle. Toutefois, dans ce rêve, j'ai réalisé que je ne pouvais pas lâcher prise. Je ne pouvais vraiment pas éprouver du plaisir. »

À ce jour, Marguerite n'éprouve toujours pas de plaisir dans les relations sexuelles. Elle n'arrive toujours pas à « lâcher prise » et à atteindre un orgasme. Elle se sert du sexe pour satisfaire son besoin de contact, pour se sentir proche de quelqu'un. Elle n'ose céder à ses sensations sexuelles parce qu'elle a peur qu'elles l'écrasent et la rendent folle. J'étudierai en détail cet aspect de la peur du sexe dans un des chapitres suivants. Pour l'instant, mon intention est de montrer la relation entre le caractère névrotique et le problème œdipien.

Que s'était-il vraiment passé dans sa famille ? Quelle était la relation entre les parents ? Marguerite répondit : « Étant enfant je m'imaginai que mes parents étaient très proches l'un de l'autre et que j'étais une étrangère. Je me sentais isolée. Toutefois, au fur et à mesure que j'ai grandi, j'ai réalisé qu'ils étaient aussi seuls, isolés l'un que l'autre. Je me rendis compte que ma mère parlait de mon père comme d'un étranger. » Elle se rappelait une scène au cours de laquelle son père avait essayé de jeter sa mère par la fenêtre, sans qu'elle sût pourquoi. Nous pouvons le deviner. Comme pour

13. Alexander Lowen, *La Dépression nerveuse*, Tchou, pour une description plus détaillée des causes et du traitement de la dépression.

de nombreux ménages, la relation entre ses parents avait commencé sur le mode aiguë de la romance pour aboutir sur la note amère de la frustration. Voilà bien le terrain favorable au problème œdipien : le parent frustré se tourne généralement vers l'enfant de sexe opposé pour s'assurer de l'empathie et de l'affection de ce dernier.

Les sentiments entre Marguerite et son père étaient très profonds. Malgré la barrière qui existait entre eux, il était proche de son cœur et elle était proche du sien. Marguerite disait que lorsqu'elle lui annonçait qu'elle avait mérité une récompense à l'école ou au catéchisme, il se mettait à pleurer. Pourquoi alors pareille retenue dans l'expression de ses sentiments ? Une seule réponse était possible. Leurs affects à tous deux étaient devenus sexuels. Le danger de l'inceste semblait réel. Le père devait éviter tout contact avec sa fille, qui elle, devait réprimer sa sexualité qui était un danger pour son père.

Le désir sexuel de l'enfant pour le parent est une expression naturelle de vitalité. L'enfant est innocent jusqu'à ce que les parents projettent sur lui leur sentiment de culpabilité sexuelle. Marguerite était la vilaine petite fille à cause de sa sexualité bien vivante et libre ; il fallait la chasser d'elle à coup de bâton, ce que sa mère faisait littéralement avec la cravache dont son père se servait pour dresser ses chevaux. Marguerite était ainsi forcée d'oublier son corps et d'investir son énergie dans son travail scolaire. Le père ne la protégeait pas, car il se sentait trop coupable pour intervenir. Elle était brisée, matée comme on mate le caractère vif, fougueux du jeune cheval pour qu'on puisse le monter. Depuis Ève, la femme a toujours été considérée comme la tentatrice. Cette partialité reflète le double critère de la moralité qui caractérise la culture patriarcale. Dans le passé, la société occidentale a jugé nécessaire de supprimer la sexualité de la femme plutôt que celle de l'homme.

Nous pouvons alors comprendre pourquoi Marguerite développa son caractère névrotique. Elle n'avait pas le droit d'établir une relation d'ordre sexuel avec son père ; ce tabou s'enracina au plus profond de sa personnalité et elle finit par l'étendre à tous les hommes. Elle pouvait être l'enfant qui avait besoin d'être cajolée, comme elle pouvait être la personne secourable, compréhensive, compatissante, qui essaierait d'alléger la souffrance d'un homme. Aucune de ces approches ne satisfaisant son besoin d'une relation sexuelle (une relation qui serait plus que juste « faire l'amour »), elle devint déprimée. J'ai du mal à croire qu'elle puisse dominer sa tendance dépressive tant qu'elle n'aura pas retrouvé sa sexualité. Ayant perdu sa sexualité, elle avait perdu sa vie. Être sexuel c'est être en vie. Être en vie,

c'est être sexuel. Dans les chapitres suivants je montrerai les facteurs qui facilitent la résolution de ce problème.

Le cas de Marguerite n'est pas unique. Il est peut-être différent de la moyenne, vu la sévérité des coups qu'elle recevait, vu le degré de sexualité réprimée dans sa famille et, aussi, vu la structure particulière que prenait son caractère névrotique. C'est pourtant un cas typique de ce qui se passe dans des familles modernes ; un cas typique de ces sentiments incestueux entre parents et enfants, de ces rivalités, de ces jalousies et menaces dirigées contre l'enfant. C'est également un cas typique de la façon dont le problème œdipien marque le caractère névrotique de l'individu. Nous étudierons maintenant le cas différent d'un homme présentant de nombreuses similitudes avec celui de Marguerite.

Robert était un architecte fort réputé. Il vint me consulter parce qu'il était déprimé. Sa dépression avait pour cause la rupture de son mariage. Je lui demandai pourquoi son mariage avait été un échec, il me répondit que sa femme se plaignait du manque de communication entre eux : il évitait tout contact, et était sexuellement passif. Il admit que ces accusations étaient fondées. Il reconnut qu'il avait de grandes difficultés à exprimer ses sentiments. Il avait été en psychanalyse pendant de nombreuses années. Ce traitement l'avait quelque peu aidé, mais sa réponse émotionnelle était encore très faible.

Robert avait une quarantaine d'années. Il était fort bel homme, bien bâti, son corps était agréablement proportionné, ses traits réguliers. Quand je le regardai, il me sourit, mais trop rapidement. Je sentis que le contact de mon regard l'embarrassait. En le regardant de plus près, je vis que son regard était attentif mais impassible. Son corps frappait par sa raideur et sa rigidité. Sans vêtements, on eût dit une statue grecque. Habillé, on aurait pu le prendre pour un mannequin ambulante. Il avait un tel contrôle de son corps que celui-ci ne paraissait pas en vie.

Que s'était-il passé dans son enfance qui pût expliquer cette torpeur émotionnelle ? Comme Marguerite, Robert était enfant unique. Sa mère n'avait d'yeux que pour lui quand il était enfant. Ses parents n'étaient pas riches, mais il était vêtu avec recherche, et était toujours impeccable. Il disait que sur les photos il paraissait un petit garçon adorable. Son plus grave méfait était de se salir ; on se précipitait alors pour le laver et le changer de vêtements. Jamais on ne le battait. S'il s'était mal comporté, on le punissait en lui faisant honte ou en le privant d'affection.

Robert racontait que, lorsqu'il était jeune, il s'amusait à croire qu'il n'était pas l'enfant de ses parents. Il disait, qu'en vérité, ils voulaient une fille. Il s'imaginait qu'un beau jour ses vrais parents le trouveraient. Ce sentiment de non-appartenance fait surface dès qu'il y a un manque de contact émotionnel entre parents et enfant. Dans le cas de Robert, les parents sentaient eux aussi qu'il ne leur appartenait pas. Ils disaient qu'ils le trouvaient différent d'eux. Robert expliquait ce sentiment par le fait que son père et sa mère étaient si proches l'un de l'autre qu'il se sentait à l'écart. « J'avais envie de tambouriner à leur porte et de leur dire : "Laissez-moi entrer." À d'autres moments j'avais envie de partir à la recherche de ma vraie famille. » On peut se rappeler que Marguerite éprouvait aussi un sentiment d'aliénation, de non-appartenance par rapport à sa famille. Elle découvrit plus tard que l'intimité apparente de ses parents était davantage une façade qu'une réalité. Quelle avait été la situation dans la famille de Robert ?

Robert décrivit sa mère comme une amazone menant au fouet des chevaux sauvages. Bien qu'elle ne fût pas jolie, qu'elle portât des lunettes et se sentît mal à l'aise dans son milieu social, elle avait fait un très beau mariage. À en croire Robert, le père avait de l'allure, du charme et on recherchait sa compagnie. Il avait tout pour lui. Il était fait pour réussir. Robert reconnaissait que sa mère était ambitieuse. Il disait : « Elle essayait de donner d'elle l'image d'une personne raffinée. Ses parents étaient fermiers ; elle s'acharnait à montrer qu'elle était la femme idéale pour mon père, que leur union était le mariage parfait. »

Elle voulait également donner l'image de la mère parfaite. Pour parachever cette image il fallait que Robert fût le parfait enfant, ce qu'il s'efforçait d'être. Mais les enfants parfaits ne sont pas réels... De fait, ils ne sont pas vivants. Les enfants réels se salissent, font des saletés. Pour s'assurer l'amour de sa mère, Robert se vit forcé de devenir une image, une statue, un mannequin. Son père pour les mêmes raisons n'était pas réel non plus. Qui saurait être un homme réel, authentique, pour une femme parfaite ? Robert ne se souvenait pas d'avoir vu ses parents se quereller. Même enfant, Robert avait senti que la situation familiale revêtait un air d'irréalité. Qu'importait le degré auquel il se sentait en vie, il ne pouvait pas être *leur* enfant. Il ne pouvait leur appartenir qu'en se sentant irréal par rapport à lui-même.

Ce serait une erreur de penser que cette famille était exempte de sentiments passionnés. Robert ne parlait jamais de la vie sexuelle de

ses parents, mais ils devaient bien en avoir une pourtant. Il ne mentionnait aucun sentiment sexuel qu'il eût pu avoir étant enfant, mais il avait sûrement dû en avoir. Il avait refoulé tout souvenir de ses premières années, refoulement qui allait de pair avec la torpeur de son corps. L'information qu'il me donnait était surtout de « seconde main ». Nous avons cependant quelques signes de l'existence d'une situation œdipienne. Robert me dit qu'étant jeune garçon il s'était imaginé prenant le cœur de sa mère et évinçant son père. Dans son imagination, sa mère le préférait à son père. Autre argument de poids en faveur de l'existence d'une situation œdipienne : Robert évinça son père. Il déclarait : « Je l'ai éclipsé au point d'en être honteux. » En fin de compte, son père ne fut jamais gagnant, Robert fut le gagnant, réalisant ainsi les ambitions de sa mère.

Il acheta chèrement cette victoire. Elle lui coûta la perte de sa puissance orgastique, c'est-à-dire, la capacité pour un corps total de s'abandonner au sexe. La sexualité de Robert se limitait à son orgasme génital. Le reste de son corps ne participait ni à l'excitation ni à la décharge. Son incapacité de s'abandonner pleinement à ses sensations sexuelles était due à la rigidité et à la tension de son corps, cause même de sa torpeur émotionnelle. Que ce fût sa torpeur émotionnelle qui résultât d'une peur du sexe ou que ce fût son impotence orgastique qui fût causée par sa torpeur émotionnelle, n'était pas le problème. Le dernier devait être simultanément résolu sur le plan sexuel et sur le plan émotionnel. À un registre plus profond, torpeur et impotence représentaient une peur de la vie.

Robert, toutefois, demeurait inconscient de toute peur du sexe ou de la vie. La peur, émotion comme les autres, est également supprimée à l'état de torpeur émotionnelle. Cela rend le problème extrêmement difficile à résoudre car le seul élément que l'on ait est l'absence de sentiments. Par exemple, Robert ne se rappelait pas avoir eu le moindre sentiment sexuel pour sa mère. Il ne pouvait pas imaginer de tels sentiments, étant donné qu'il ne trouvait pas sa mère sexuellement attirante. Il ne se souvenait pas l'avoir vue nue ou avoir éprouvé de curiosité au sujet de son corps. Il se rappelait avoir décidé un soir d'aller écouter à la porte de leur chambre. Il fut vite découvert et renvoyé dans sa chambre. Il n'associa pas cet incident à sa curiosité sexuelle, qui, d'ailleurs, avait été brimée à un très jeune âge, à trois ans, lorsqu'il avait assisté par hasard au bain d'une petite fille et s'était fait gronder pour avoir osé regarder.

Robert ne pouvait se rappeler, on ne saurait toutefois présumer qu'il n'avait eu enfant, aucun *sentiment sexuel*. Ces sentiments sont

normaux. Dans le cas de Robert, on doit donc penser qu'ils furent fortement supprimés et que même leur souvenir fut refoulé. Cette hypothèse était renforcée par la sévérité de la tension musculaire et de la rigidité corporelle, elles-mêmes moyens de suppression. En discutant sur ce point, Robert remarqua que cette façon de supprimer ses sentiments était une *manœuvre* dont il se servait souvent, dès que quelqu'un lui faisait mal. Il oblitérait alors tout sentiment pour la personne et *supprimait* la personne comme si elle n'existait pas. Il disait que c'était une tactique dont se servait sa mère contre lui et dont il se servait contre elle en retour. D'après ce que je voyais, mère et fils étaient engagés dans une lutte de pouvoir dans laquelle séduction et rejet étaient les moyens de contrôle. Sa mère n'avait d'yeux que pour lui, elle l'habillait en « Petit Lord Fauntleroy », pour reprendre son expression, mais elle savait aussi le « supprimer » s'il ne faisait pas ce qu'elle voulait. Il fit ce qu'elle exigeait de lui, mais sexuellement il la rejeta.

Le problème de Robert revêtait un autre aspect. La rigidité de son corps montrait qu'il était pétrifié de peur. J'ai travaillé avec lui assez longtemps pour savoir que c'était vrai. Pourtant, il ne le sentait pas. Évidemment, étant « mort » du point de vue émotionnel, il ne sentait pas grand chose. Néanmoins, il fallait découvrir de qui il avait peur et pourquoi il avait peur.

Robert racontait qu'il avait été élevé comme le « Petit Lord Fauntleroy ». Je l'imaginai bien en prince, sa mère tenant le rôle de la reine. La situation eût exigé que son père fût le roi, rôle qu'il ne pouvait assumer. Au lieu de prendre la place prééminente, il y poussa son fils. Le fils prit sa place et devint roi. Bien que le père eût désiré se voir éclipsé par son fils, il était cependant naturel qu'il montrât quelque ressentiment et colère de se voir évincer et abaisser. Lorsque deux mâles se battent pour la même femelle, la lutte peut être mortelle. Un fils n'est pas un adversaire valable pour un père. Il est en réalité terrifié de le défier vraiment. Il doit reculer, admettre sa défaite et renoncer à son désir sexuel pour sa mère. Il accepte la castration psychologique et, par là-même, s'efface en tant que rival constituant une menace pour son père.

La situation œdipienne est maintenant résolue. Le garçon peut grandir, il peut conquérir le monde, mais sur le plan sexuel, il reste encore un jeune garçon. Robert se rendait compte qu'à un registre de sa personnalité il n'était pas mûr, pas encore pleinement un homme. Émotionnellement, il restait prince.

Dans un des chapitres suivants, je discuterai le traitement du problème œdipien. Nous devons d'abord comprendre le problème à la fois en tant que phénomène culturel et comme le résultat des dynamiques familiales. Dans la partie qui suit, nous examinerons en détail la légende d'Œdipe pour voir combien ces cas sont étroitement parallèles au mythe.

II. La légende d'Œdipe

Œdipe était un prince, le fils de Laïos, Roi de Thèbes. Avant sa naissance, son père alla consulter l'oracle de Delphes au sujet de l'avenir de son fils. Prévenu par l'oracle que ce fils le tuerait et épouserait sa mère, Laïos voulut éviter ce lugubre présage. Il fit abandonner l'enfant, les pieds liés, suspendu à un arbre dans un champ, exposé aux intempéries. Œdipe fut sauvé par un berger, touché de compassion, qui le ramena à Corinthe, où Polybe, roi de Corinthe, l'adopta et l'éleva comme son propre fils. Son pied ayant été meurtri par le jonc, il reçut le nom d'Œdipe, qui signifie « pied gonflé ».

Devenu homme, il alla, lui aussi, consulter l'oracle de Delphes curieux de connaître sa destinée. C'est ainsi qu'il apprit qu'il serait le meurtrier de son père et l'époux de sa mère. Persuadé que Polybe est son père, et soucieux d'éviter le destin prédit par l'Oracle, Œdipe quitte Corinthe pour aller chercher fortune ailleurs. Il porte ses pas du côté de la Boétie et, chemin faisant, il rencontre un étranger qui lui enjoint de lui céder le passage. Une querelle s'ensuit et Œdipe frappe l'homme de son bâton et le tue. Œdipe reprend la route de Thèbes sans savoir qui il a tué. Aux portes de Thèbes, il trouve les habitants terrorisés par le Sphinx, monstre étrange ayant le visage d'une femme, le corps d'un lion, les ailes d'un oiseau. Le Sphinx arrête tout voyageur et ne laisse passer que celui qui résout une énigme. Ceux dont la réponse est inexacte sont dévorés.

Créon, qui gouvernait la cité depuis la mort de son frère Laïos, avait promis sa couronne et la main de Jocaste, la veuve de Laïos, à celui qui délivrerait ses concitoyens des ravages du monstre. Œdipe relève le défi. Il va trouver le Sphinx. À la question du Sphinx : « Quel est l'animal qui, le matin, marche sur quatre pieds, sur deux, à midi, et sur trois le soir ? Œdipe répond : « L'homme. » Au matin de la vie il rampe à quatre pattes, au milieu de son existence, à sa maturité, qui en est le midi, il marche sur ses deux jambes et quand il arrive au soir de sa vie, il s'aide d'une canne. Quand le Sphinx entendit cette