

La Psychanalyse Corporelle®, lapsus corporel et mémoire du corps

BRUNO BERTE

Psychologue, Psychanalyste, Psychanalyste Corporel
Vice-Président de l'Institut Français de Psychanalyse Corporelle

Mots-clés: psychanalyse corporelle, lapsus corporels, niveaux de mémoire corporels, traumatismes

Key words: body psychoanalysis, body slip up, layers of body memory, traumatism

— RÉSUMÉ —

La psychanalyse corporelle® sollicite la mémoire du corps et repose sur la notion de lapsus corporel. Cette psychanalyse permet de revivre corporellement notre passé au travers de sept couches de mémoire et d'assister psychiquement aux films de nos différents traumatismes, ces instants clés qui ont formaté notre personnalité.

Cet article aborde les différents types de lapsus corporels et les différents niveaux de mémoire ainsi sollicités. Cette méthode apporte une dimension psychologique à la physiothérapie et à l'ostéopathie, de même qu'elle apporte la dimension corporelle manquante à la psychanalyse.

— LES ORIGINES DE LA PSYCHANALYSE CORPORELLE —

La Psychanalyse Corporelle est une technique fondée par Bernard Montaud. C'est en 1983, dans son cabinet de kinésithérapie et d'ostéopathie, qu'il découvre, en pratiquant une technique douce d'ostéopathie crânienne sur une patiente, ce qui deviendra le premier niveau de lapsus corporel. Celle-ci fut prise de sursauts involontaires et d'émotions intenses et indéfinissables.

— QUAND LE CORPS DÉVOILE LE SUBCONSCIENT —

La Psychanalyse Corporelle permet de revivre corporellement notre passé au travers de sept couches de mémoire et d'assister psychiquement aux films de nos différents

traumatismes. Cette psychanalyse sollicite la mémoire du corps. Elle utilise les lapsus corporels comme la psychanalyse utilise les lapsus verbaux.

Elle permet de retrouver les scènes clés du passé qui ont construit notre personnalité en revivant psychiquement ces événements douloureux sans aucune interprétation possible et grâce au corps avec une précision d'images inouïe. Nous avons appelé « traumatismes » ces scènes clés du passé.

Il existe une équation de base en psychanalyse corporelle :

Lapsus corporels + Images psychiques + Verbalisation =
Conscientisation du passé.

Mais avant d'entrer dans cette équation, il est utile de s'arrêter un moment sur la notion de 3^e rythme en psychanalyse corporelle.

— LE TROISIÈME RYTHME —

Les ostéopathes qui pratiquent l'ostéopathie crânienne parlent du MRP, le mouvement respiratoire primaire. C'est un concept que tous ne partagent pas mais qui pourtant est là, juste sous la main, et qui a étonné le psychanalyste que je suis quand j'ai réussi à le sentir pour la première fois.

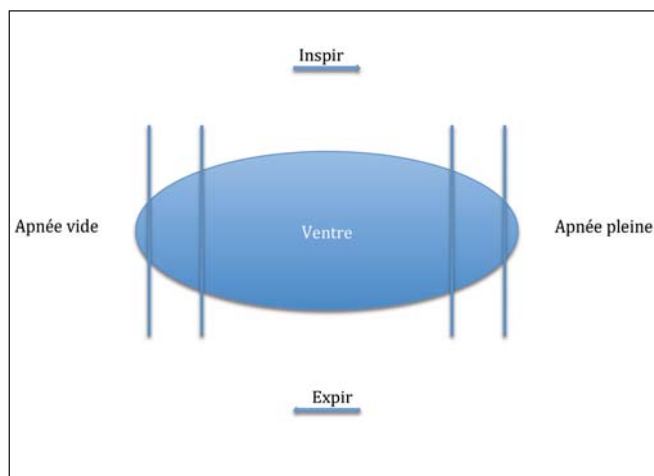
En psychanalyse corporelle, nous parlons de 3^e rythme. Ce rythme respiratoire plus lent que les 2 autres rythmes qui nous habitent, le rythme cardiaque et le rythme pulmonaire, est une respiration qui l'on peut ressentir à travers tout organisme vivant.

Quelle est la structure de ce 3^e rythme ?

Cette respiration tissulaire, ce rythme « inspir - expir » a des caractéristiques particulières :

- Sa périodicité est de 5 à 7 cycles par minute et ne peut donc pas être confondue avec le rythme respiratoire ou cardiaque.

- Il peut se ressentir selon trois axes dans l'espace: l'axe « gonfle-dégonfle », l'axe « monte-descend », et l'axe « visse-dévisse ».
- Enfin il se divise en trois parties dans tous ces axes, un ventre, une apnée pleine et une apnée vide comme vous le voyez sur le schéma ci-dessous.



» » Schéma 1 : structure du 3^e rythme

La main perçoit d'abord la partie centrale là où la manifestation du 3^e rythme a le plus d'ampleur, puis elle apprend à sentir ces instants de suspension où l'on passe de l'inspir à l'expir ou de l'expir à l'inspir et que l'on appelle ici des apnées.

Tout comme nous avons un corps unique qui porte notre histoire refoulée, inconsciente, le 3^e rythme qui nous traverse est unique car il est déformé, en entrant en résonance avec notre histoire personnelle. Cette histoire personnelle est enfouie dans ce que nous appelons le subconscient, ce que la psychanalyse classique appelle de façon plus générale l'inconscient.

La main du psychanalyste corporel, entraînée à percevoir les différents axes du 3^e rythme, interpelle le corps dans la « déformation », le déséquilibre de ce rythme, de cette respiration. Par exemple, pour parler d'un seul axe, un « gonfle » plus long que le « dégonfle ».

Le psychanalyste surprend ainsi en profondeur la personnalité respiratoire du psychanalysé. Il ne cherche pas à rééquilibrer ce rythme, mais au contraire à faire sentir au corps qu'il accepte cette respiration déformée et le psychanalysé se sent accueilli dans ce qu'il est. Tout son être se sent vu, surpris et le corps commence à lâcher prise à travers des **spasmes sans sens**, des sursauts involontaires mais conscients.

Il est prêt à raconter l'histoire. « Tu veux savoir, dit le corps ? Alors je te raconte ce qui nous est arrivé »

Vous êtes ici devant la première manifestation des lapsus corporels, premier terme de l'équation de base.

Lapsus corporels + Images psychiques + Verbalisation = Conscientisation du passé.

— LES LAPSUS CORPORELS —

Après les premiers **spasmes sans sens**, le psychanalysé, aidé par la main du psychanalyste corporel, doit laisser ces spasmes se répéter, se multiplier, le rythme s'accélérer jusqu'à générer des cascades de spasmes.

Je vous rappelle que cela se fait tout-à-fait consciemment. La personne laisse faire son corps, elle se laisse prendre par ces spasmes jusqu'à ressentir le besoin de tenir un spasme, de rester en tension. Cette tension initiale s'appelle la tension lapsusale, sur laquelle va se fonder toute la séance. C'est le moteur de la séance, l'étalonnage de celle-ci. Le corps a pris le pouvoir et ce n'est plus la tête qui le guide. La tête ne fait qu'observer.

Il est alors l'heure de passer au deuxième niveau de lapsus corporel. Incroyable sincérité de ce corps qui contient toute notre histoire ! Incroyable lâcher-prise possible quand le psychanalysé sent son corps « prendre la main » !

Le deuxième niveau de lapsus corporel se repère quand les tensions corporelles se transfèrent du centre du corps – thorax, abdominaux, cervicales – vers les extrémités – bras, mains, jambes, chevilles. Il y a transfert de la tension lapsusale du centre vers la périphérie. L'essentiel ici est de ne pas perdre cette tension de base et c'est tout le travail du psychanalyste à ce moment là.

Le psychanalyste aperçoit alors ce que nous appelons des **mouvements généraux ou primordiaux**, un poing qui se serre, une main qui frappe le sol, la tête qui part d'un côté ou de l'autre.

Le psychanalyste corporel va alors fermement signaler au corps ces différents endroits en les pointant pour que le psychanalysé s'engage encore plus dans ses tensions. Le corps commence alors à justifier le pourquoi et le comment de ces tensions en entrant dans un troisième niveau de lapsus, les **mouvements orientés**.

Ces trois premiers niveaux de lapsus corporels sont une vraie conquête pour chacun. En effet, nombreuses sont les personnes qui souhaitent retrouver leur passé, leur histoire, mais ont encore très peur de se rencontrer. Et la tête reprend le pouvoir alors que le corps ne demande qu'à raconter, dire la vérité de ses souffrances passées.

Autant le premier niveau de lapsus est un niveau sans sens, autant avec les deux suivants, nous sommes rentrés dans du sens, même encore très symbolique.

Dans ce troisième niveau de lapsus, les personnes entrent dans une première définition globale d'eux-mêmes, dans des impressions confuses de l'histoire traumatique, de la construction de leur personnalité.

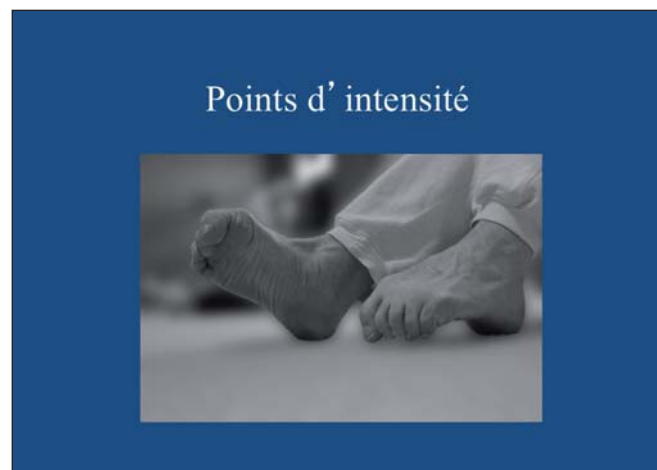
D'un point de vue physique, la tension lapsusale s'est différenciée. Le praticien a deux types de tensions sur lesquelles il va pouvoir s'appuyer : les tensions illogiques – un poignet qui veut se retourner – et des tensions logiques – un doigt tendu vers quelque chose. Dans les tensions illo-

giques, le corps raconte l'intensité de la souffrance de l'histoire traumatique. Dans les tensions logiques, il raconte les circonstances et les événements du passé.

Avec ces deux points dits point d'intensité et point d'images, le psychanalysé rentre dans la confiance de son histoire. La douleur traumatique de l'histoire se retrouve dans le poignet tordu et l'histoire est contenue au bout de ce doigt.

Si le psychanalysé s'engage dans la tension suffisamment longtemps, c'est l'utilisation combinée de ces deux types de points, images et intensité, qui fait revenir le souvenir du passé sous forme de flashes.

Pour illustrer mon propos voici deux photos, la première est celle d'un point d'intensité et la seconde celle d'un point d'image.



» » Photo 1: points d'intensité



» » Photo 2: points d'image

Au 4^e niveau de lapsus, apparaissent des **mouvements précis** – un poing qui tape sur le sol avec insistance par exemple; la tension lapsusale s'est nettement différenciée entre les points d'intensité et les points d'images. Ces mouvements attirent alors des souvenirs de notre histoire issus de tous les âges de notre passé. J'y reviendrai dans la description du second terme de notre équation de base, les images psychiques.

Avec les niveaux 5 et 6, la tension lapsusale se différencie non plus en points mais en mouvements: dans la séance

apparaissent des **mouvements concrets** (5^e niveau de lapsus) puis des **mouvements concrets saturés** (6^e niveau). Les lapsus corporels se transforment peu à peu en un mime de la situation du passé qui revient à la conscience du psychanalysé. La personne revit de plus en plus précisément ce qui se déroule dans ce moment de son histoire. A ce niveau de mémoire corporelle, le psychanalysé va se fixer dans un instant précis de son passé douloureux. On parle alors de **scène traumatique** et il ne va plus la quitter.

Les mouvements d'intensité contiennent toute l'ambiance insoutenable des instants traumatiques. Les mouvements d'images font maintenant revenir en mémoire des indices et des situations extrêmement précises du passé.



» » Photo 3: lapsus de niveau 5

Sur cette photo, nous sommes en présence de lapsus de niveau 5. La personne dans cette séance essaie désespérément d'avancer, de présenter son bassin, c'est le mouvement d'image, le corps qui tente de raconter l'histoire. Le mouvement d'intensité mesurant toute l'ambiance traumatique se retrouve quant à lui de la pointe des pieds à la région lombaire.

Dans le niveau 6 de lapsus corporel, **les mouvements concrets saturés**, la tension se concentre en un seul point, le corps cherche un conflit articulaire central pour exprimer tout le drame de cette scène.

Le dernier niveau de lapsus corporel, le 7^e niveau est un **lapsus postural paroxystique**. Toute la progression de ce travail amène la personne vers cet endroit où l'ensemble du corps va se focaliser sur un conflit articulaire majeur. Cette articulation du corps poussé à l'extrême contient l'ensemble de la situation traumatique douloureuse et demande assez peu d'intervention du psychanalyste. La personne est portée en séance par l'horreur et l'intensité de ce qu'elle redécouvre.

— LES IMAGES PSYCHIQUES —

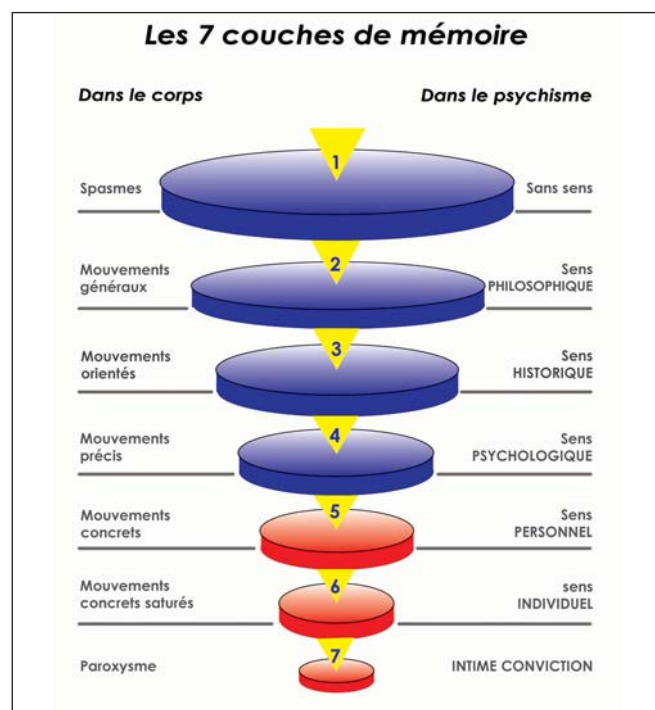
Reprenons notre équation de base:

Lapsus corporels + Images psychiques + Verbalisation = Conscientisation du passé.

Avec ces sept types de lapsus corporels, le corps ouvre progressivement la porte à sept niveaux de mémoire, sept types d'images psychiques, jusqu'à révéler la totalité de l'histoire.

Le schéma des sept couches de mémoire fait bien sentir cette progression en parallèle dans le corps et dans le psychisme.

Dans ce schéma, vous retrouvez, colonne de gauche, les lapsus corporels dans le corps. Et parallèlement, colonne de droite, vous pouvez voir les types d'images et de revécu psychiques correspondants, avec la nomination que nous leur avons donnée.



» » Schéma 2 : les sept couches de mémoire

En haut, les quatre premiers niveaux de couches de mémoire, psychiques et corporelles, sont des revécus symboliques alors que les trois derniers, en bas sont des revécus concrets.

Le premier niveau de mémoire corporelle, souvenez-vous, est la partie qui concerne les spasmes. Le psychanalysé cherche un lâcher-prise sans sens qui va plus tard ramener des images psychiques.

Au deuxième niveau, celui où la personne passe des mouvements périphériques et mécaniques à des mouvements généraux qui commencent à exprimer un « NON », il n'y a pas encore d'images. A cet endroit, nous sommes dans un grand sens général, le **sens philosophique**. Souvenez-vous, dans le corps il y a transfert de la tension lapsusale centrale vers les extrémités. Et ce n'est jamais un grand « OUI » à la vie que les personnes vont chercher. Jamais ! C'est toujours l'expression brute et symbolique de la douleur de cette histoire personnelle qui nous a construit.

Avec le troisième niveau, celui où le psychanalysé arrive au niveau des mouvements orientés, apparaît en parallèle un **sens historique**. Nous sommes devant les premières images de souvenirs, les premiers flashes, avec la sensation que cela se passe à des âges différents. Le grand « non » de départ devient « j'ai peur », « je suis seule », « j'aperçois une cour ». C'est un peu comme si la personne feuilletait l'album photo de son histoire.

Le niveau suivant, le 4^e, celui des mouvements précis, est le moment où les tensions se différencient en points d'intensité et points d'images. Le psychanalysé rapporte des souvenirs de différentes périodes de son histoire, comme des courts métrages : « Je suis un petit bébé seul, très seul », « Je suis une petite fille derrière une porte. Je vois mon frère dans la cour avec la trottinette », « je suis à une fête foraine, je suis adolescente, je m'éloigne avec un garçon », « je vois un landau dans une cuisine, je pense que c'est le mien. Maman se trouve dans la pièce d'à côté ». Ici nous sommes comme dans un ascenseur qui voyage aux différents étages de l'histoire personnelle. Nous sommes devant le **sens psychologique**.

Après ces quatre premiers niveaux symboliques, nous allons aborder les trois niveaux concrets.

Le cinquième niveau, fait apparaître le **sens personnel**, attiré par les mouvements concrets. Le psychanalysé entre dans la scène traumatique. A cet endroit d'engagement de séance, la personne va installer progressivement le décor, les personnages, les événements concrets de cette scène. Et de séance en séance, elle va revenir vers cet endroit si brûlant de son histoire : « Je joue à la trottinette avec mon frère. Je suis tellement bien, je sens mon corps s'envoler, tout est à fleur de peau et je ne veux pas rendre la trottinette à son frère. Celui-ci va se venger ». « Je suis une petite fille qui se cache derrière la porte du cagibi au fond de la cour... »

Après l'installation du décor extérieur et des personnages impliqués dans la scène, le psychanalysé va entrer avec le niveau six des mouvements concrets saturés, dans le **sens individuel**, le drame que subit la petite victime. Le *bourreau* de l'histoire est là et la personne revit corporellement et en images ce qui s'est déroulé de plus en plus précisément.

Puis vient le dernier niveau, celui qui m'a certainement le plus surpris après des années d'accompagnement en psychanalyse, tant il élève l'histoire personnelle du psychanalysé au dessus des notions de *victime* et de *bourreau*.

Car ce dernier niveau est celui où le psychanalysé, après avoir revécu cette scène du côté de la « victime », va la revivre du côté du « bourreau ». Les images sont celles du monde du « bourreau », de son histoire, et cela produit un revirement complet, un véritable retournement intérieur tant le psychanalysé aperçoit le monde du « bourreau » et l'ensemble de la scène comme une maladresse d'amour. Ce sont des instants incroyables de vérité et de transparence !

Il n'y a plus ni *victime* ni *bourreau*, à tel point que cette nouvelle connaissance que le psychanalysé a maintenant



de lui-même ne le pousse pas à régler ses comptes mais fait tomber cette haine qui dormait au fond de lui sans qu'il en ait même conscience.

Cette connaissance lui fait comprendre toutes ses douleurs psychiques présentes souvent incarnées jusque dans son corps... C'est une véritable réconciliation avec son histoire.

— LA VERBALISATION ET LA CONSCIENTISATION DU PASSÉ —

J'ai tenté de vous faire sentir combien le niveau de lapsus, la qualité de ceux-ci permettait une qualité d'images psychiques. Plus les lapsus seront concrets, plus les images seront précises et plus la verbalisation permettra de conscientiser ce qui s'est passé.

C'est le langage du corps qui prend presque toute la place en séance, l'expression orale n'y a pas beaucoup de place, à part les cris et les gémissements. Il y a à vivre la séance et pas à la commenter ou l'intellectualiser.

Le temps de verbalisation qui arrive après la séance aide le psychanalysé à exprimer ce qui vient de se jouer, à apercevoir les manques et les contradictions. Avec l'aide du psychanalyste, c'est une véritable enquête policière, une enquête d'indices qui se déroule sous nos yeux. Comme le psychanalyste corporel traquait les lapsus corporels en séance, ici il guette les lapsus verbaux, les mots clés qui vont aider le psychanalysé à conscientiser ce qui s'est passé dans la scène jusqu'à l'intime conviction et sans aucune interprétation possible.

— EN CONCLUSION —

Cette psychanalyse permet de revivre corporellement notre passé au travers de sept couches de mémoire et d'assister psychiquement aux films de nos différents traumatismes.

Ces traumatismes, ces instants clés qui nous ont formatés en personnalité sont au nombre de quatre : la naissance qui

est le traumatisme fondateur, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence qui sont les trois traumatismes constructeurs. C'est l'expérience de milliers de séances de psychanalyse corporelle depuis trente ans qui nous ont amenés à définir ces quatre moments clés.

Quelle aventure que ce cheminement de notre être du lapsus corporel à la découverte de ses traumatismes. Qui mieux qu'un professionnel du corps a le pouvoir de réveiller les lapsus corporels pour aller vers ces sommets de confiance.

Dans le prochain article sur la psychanalyse corporelle, je donnerai des exemples de ces instants reconquis pour vous faire sentir tous les effets de cette recherche.

— CONTACT —

Bruno BERTE
Route du Pontet, 1111 – 74580 Viry
E-mail : brunoberte7@gmail.com

— BIBLIOGRAPHIE —

- 1 MONTAUD, B. et DURET, J.-C., *Allo mon corps, les fondements de la psychanalyse corporelle*, St Nicolas de la Balme, Éd. Edit'as, 2005. 220p.
- 2 BERTE, B., *Le subconscient du passé*, dans *La Lettre 7 de la Psychanalyse Corporelle*, novembre 2010. Disponible sur <http://www.psychanalysecorporelle.org/>
- 3 MONTAUD, B., *La tension Lapsusale*, dans *La Lettre 3 de la Psychanalyse Corporelle*, août 2008. Disponible sur <http://www.psychanalysecorporelle.org/>
- 4 DURET, J.C., *Ni bourreau ni victime*, in MONTAUD, B., *Ni bourreau ni victime*, St Nicolas de la Balme, Éd. Edit'as, 2009, p. 39-64.
- 5 LASBOUYGUES, J.-M., *La psychanalyse corporelle : une réponse à la dimension psychologique de la kinésithérapie*, dans *FMTmag*, n° 80, Paris, octobre 2006, p. 82-86.

Deux séminaires d'initiation à la Psychanalyse Corporelle sont organisés par l'IFPC

Se peut-il que le corps humain nous permette de donner une nouvelle aventure à nos mains, celle d'accompagner une personne à re-comprendre son passé et à bien vivre avec elle-même ?

Lors de ces séminaires, des séquences vidéo seront projetées pour illustrer de façon concrète les particularités de cette méthode.

GENEVE, le 11 janvier 2014
de 13 h 30 à 17 h 30
UNI MAIL salle R150
Bd du Pont d'Arve, 40
1205 Genève.

PUIDOUX, le 8 février 2014
de 14 h 00 à 18 h 00
Crêt-Bérard
Ch. de la Chapelle, 19a
1070 Puidoux.

Renseignements et inscriptions pour la Suisse : 079 645 78 60 – brunoberte7@gmail.com
www.psychanalysecorporelle.ch

