



Le corps raconte notre histoire

L'analyse bioénergétique suppose que l'histoire d'une personne est inscrite dans son corps. Tout enfant a besoin, pour grandir, d'un minimum de sécurité et d'amour. Ces conditions lui permettent de développer une bonne estime de lui-même, de même que des relations saines avec ses proches. Pour sauvegarder plus ou moins intactes ces conditions minimales de développement, l'enfant doit faire certains compromis. Les circonstances de la vie, la personnalité de ceux qui prennent soin de lui et l'état de son potentiel énergétique propre exigent de l'enfant qu'il fasse certains aménagements autant psychiques que corporels pour poursuivre sa croissance.

Les aménagements qu'il mettra en place sont tous les mécanismes d'adaptation propres à l'être humain, dont les mécanismes de défense. On a l'habitude de concevoir ces mécanismes de défense comme étant des mécanismes agissant sur le plan purement psychique. La grande contribution de Reich, et par la suite celle de Lowen, sont d'avoir mis en lumière les mécanismes corporels d'adaptation de l'organisme et de nous avoir donné des clefs de compréhension à ce sujet. Voici quelques exemples des mécanismes de défense qui s'inscrivent dans notre corps : à notre insu, nous avons pour la plupart réduit notre capacité respiratoire à cause de l'expérience de la peur, vécue en bas âge. Nous avons contracté certains muscles de la mâchoire, de la nuque ou du dos, parce qu'une colère, parfois bien légitime, nous a été interdite. Certains se retrouvent avec un creux au niveau de la poitrine parce qu'une insuffisance de contact a laissé un vide en eux. Mais pour arriver à cette compréhension, il faut qu'un travail psychothérapeutique analytique important ait été fait pour que la personne puisse faire les liens avec sa propre histoire.

Nous pourrions décrire nombre d'aménagements musculaires et posturaux qui traduisent l'essentiel de notre histoire. La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de la nature de cette organisation corporelle. Nous ne savons plus que nous ne respirons plus. Nous ne savons plus que nous sommes tendus. Nous remarquons seulement que notre capacité de jouir de ce que la vie nous offre est devenue limitée. On dira alors : « C'est fou ce que je suis tendu », « J'ai peur de perdre pied », « Je ne respire plus (au figuré)...j'étouffe dans ce que je fais », « Je n'ai plus de cœur au travail », « Je porte tout sur mes épaules », « Je sens que je vais m'effondrer », etc. Curieusement, quand on y regarde de plus près, ces expressions populaires traduisent bien une réalité non seulement symbolique, mais aussi somatique.

