

## LE MASSAGE SENSITIF, LE CORPS ET L'INCONSCIENT.

Qui n'a jamais entendu dire, au sujet de personnes se plaignant de maux plus ou moins divers. "Il (ou elle) se plaint de son ventre (ou de ses migraines, ou de ceci, ou de cela), mais ça se passe dans sa tête (ou "c'est psychique" ou "c'est inconscient")? La psychanalyse est ici tout à fait dans son domaine. Elle a acquis quelques titres de noblesse, -elle vient d'avoir cent ans en 1995- et pourtant le problème reste entier

Que faire face à un symptôme déterminé?

Quand un mal est-il réel (lésionnel)? Quand est-il psychique (fonctionnel)?

Et L'INCONSCIENT ? C'est quoi?

Est-il lui-même une réalité ou une vaste fumisterie ?

La psychanalyse est la science de l'inconscient. Cette notion est déjà un paradoxe, puisque par sa dénomination même. L'inconscient est ce qui ne peut être connu.

L'inconscient n'est pas signifié par ce qu'il est mais plutôt par ce qu'il n'est pas. Ceci ne permet pas de le situer, mais seulement d'émettre des hypothèses sur son contenu.

Chercher ce qu'il y a l'intérieur de l'inconscient est une tâche impossible, car tout ce qui en serait connu n'en ferait déjà plus partie et serait du domaine du conscient. Freud désigne l'inconscient comme purement psychique, donc non localisable. Pourtant il place l'inconscient dans sa première "topique" (inconscient - pré-conscient - conscient) pour le localiser dans l'appareil psychique (du grec topos = lieu). Ce serait donc une topique utopique, un lieu non localisable, hors de l'espace. En même temps ce lieu est localisable, car le corps en est le dépositaire (mais pas seulement le cerveau, son enveloppe le cortex ou le système nerveux).

Qu'y a-t'il dans l'inconscient?

Cette approche n'est pourtant pas vouée à l'échec, car s'il n'est pas aisé d'entrer dans l'inconscient, il est possible d'étudier ce qui y entre et ce qui en sort. Ce qui entre dans l'inconscient, ce seraient:

- Les complexes psychiques que selon Freud, un simple procédé hypnotique peut faire remonter au niveau de la conscience.
- Les éléments oubliés, arrivés au-dessous du seuil de la conscience mais encore chargés de leur valeur et non disparus, dont l'expérience nous prouve qu'ils peuvent dans certaines circonstances, revenir au conscient (par exemple il est bien connu qu'avec l'âge, le vécu immédiat sort de la mémoire, alors que réapparaissent des souvenirs de la petite enfance que l'on aurait cru oubliés.
- Les éléments refoulés, soit pulsions censurées qui n'ont pas eu accès au conscient, soit oublis intentionnels que Freud nomme "refoulement d'un contenu pénible".
- Les perceptions sensorielles subliminales qui n'ont pas reçu suffisamment d'intensité, mais qui peuvent dans certains cas franchir le seuil de la conscience (par concentration, par sommations sensorielles, lorsque après avoir été enregistrées inconsciemment un impact postérieur leur accorde un certain intérêt...).
- Des images psychiques qui n'ont jamais été conscientes (images mythologiques par exemple) et proviennent exclusivement de l'activité inconsciente que Jung situe dans une partie de l'inconscient commune à toute l'humanité, qu'il nomme "inconscient collectif". Ce qui sort de l'inconscient, ce sont en particulier: - lapsus, actes manqués, - rêves, retours du refoulé, - émotions, abréactions (en quelque sorte la démarche inverse de la psychosomatisation, c'est-à-dire le retour à la conscience d'éléments précédemment métamorphosés en symptômes).

## **La psychanalyse et la relaxation**

La psychanalyse traite, traduit, interprète, ce qui sort de l'inconscient dont le rêve reste la "voie royale".

Toutes ces "sorties" n'ont pas lieu à n'importe quel moment, mais plus particulièrement lorsque la censure, le refoulement, la pression psychique diminuent. Or cette pression diminue en corrélation avec la tension nerveuse et musculaire. C'est une des raisons pour lesquelles, en psychanalyse, le patient est installé confortablement, que ce soit, suivant les écoles ou les analystes, sur un divan ou dans un fauteuil. C'est aussi une des raisons pour lesquelles la relaxation sous toutes ses formes peut devenir un moyen de laisser s'exprimer l'inconscient. Je dis bien "laisser s'exprimer", mais pas forcément "écouter" ou encore moins "traduire". D'ailleurs si dans la plupart des méthodes de relaxation nous observons des possibilités d'émotions, ces techniques ne se soucient pas de les interpréter analytiquement, d'autant que la relaxation physique et psychique étant souvent liées..., et obtenues..., leur objectif est de ce fait atteint, l'émotion étant souvent considérée comme salvatrice (expulsion de tensions...). Il «en reste pas moins qu'une voie toute aussi royale que celle du rêve s'offre à nous. Au "retour du refoulé codé" que constitue le rêve, au "retour du refoulé verbal". Le préconisé par la Règle Fondamentale de la Psychanalyse ("L'analysé est invité à dire ce qu'il pense et ressent, sans rien choisir et sans rien omettre de ce qui lui vient à l'esprit, même si cela lui paraît désagréable à communiquer, ridicule, dénué d'intérêt ou hors de propos") nous pouvons ajouter le "retour du refoulé physique" qui accompagne la re-métamorphose du psychosomatisme. Cette voie est d'autant plus intéressante que, malgré la "règle fondamentale", il y a toujours une censure qui fait que tout n'est pas toujours dit. Ceci parce que nous sommes conditionnés depuis notre plus petite enfance, à biaiser avec le langage :

ainsi l'éducation n'enseigne-t-elle pas à la fois à l'enfant qu'il faut toujours dire la vérité, et aussi qu'il faut toujours être poli. Or précisément, être poli, c'est ne pas dire la vérité, ne pas dire ce que l'on pense, mais dire ce que ladite politesse nous dicte. Ainsi ce petit bonhomme de quatre ans qui ne voulait pas dire bonjour à sa grand-mère. et qui répondait en toute franchise à son père: "Je ne veux pas lui dire bonjour parce que c'est un poison". Et de recevoir une gifle pédagogiquement appliquée, entraînant de la part du bambin une explication toute aussi franche que lumineuse, manifestant de plus son aveugle adhésion à l'opinion paternelle : "Mais papa, c'est toi qui le disais tout à l'heure dans la voiture". D'où une deuxième gifle toute aussi pédagogique, pour apprendre que malgré la consigne numéro un, toute vérité n'est pas bonne à dire.

### **Le massage sensitif.**

Le corps, lui, n'est pas habitué à biaiser. Lorsqu'il a la possibilité de s'exprimer, il le fait spontanément. à la manière du bambin qu'il est resté, car nous avons tous en nous-même le petit enfant que nous avons été, comme l'arbre garde en son sein le petit arbuste qu'il fut, comme la poupée russe recèle toute sa série de poupées, de plus en plus petites. Nous sommes ainsi, c'est d'ailleurs ce qui rend la "régression" possible.

Comme la libre expression verbale est préconisée en psychanalyse, la libre expression corporelle est de règle en Massage Sensitif. Elle découle d'une transmission spécifique de "tension-détente", qui entraîne outre un état modifié de conscience, une ouverture du corps à une communication jusque-là réservée à notre seule intellectualité psychique consciente.

Cela ne veut pas dire que le corps soit l'apanage de l'inconscient et que ce que dans notre univers occidental nous situons dans la tête soit le domaine du conscient : dans le corps il y a du conscient et de l'inconscient, et dans la tête il y a du conscient et de l'inconscient, Mais cela signifie que nous avons plusieurs instances en nous et que comme Freud l'a

souligné, la névrose découle d'un désaccord entre deux parties de nous-même, désaccord que peut résoudre le dialogue, la dialectique dirait Jung, entre le conscient et l'inconscient. C'est encore une des démarches assurées d'une manière originale par le Massage Sensitif.

Le corps est-il sujet ou objet?

Le verbal est utilisé en psychanalyse, comme en Massage Sensitif. Mais en M.S., viennent s'ajouter les données fournies par le non-verbal, ce qui permet d'avoir un matériel d'une richesse incontestablement plus grande, comme nous en verrons plus loin un exemple avec le cas de Mélanie. Le corps peut en effet être considéré comme un partenaire à part entière. A condition certes de savoir l'écouter et le comprendre.

Longtemps, le corps a été désigné comme un objet qu'il fallait dresser, contraindre, soumettre. Ce n'était pas une partie de l'homme, ou alors une partie répugnante, honteuse, sujette à tous les maux et à tous les vices, alors que l'esprit était la partie noble, représentative, seule digne de confiance.

En occident, la religion a longtemps transmis cette idée, au point que l'auto flagellation était devenu un rite de purification. Dieu était alors représenté comme un immense homme barbu, assis sur son trône, au milieu des cieux. Puis s'est répandue l'idée que l'homme étant fait à l'image de Dieu (son âme ou son corps ?), le corps était de toute façon une création divine, et le négliger devenait une façon de négliger une oeuvre de Dieu... voire Dieu lui-même (voici mon sang, voici mon corps...). Le corps en était-il devenu plus saint pour autant? Pas forcément, car au lieu (le l'unité qui aurait pu résoudre les névroses (supposées résulter d'un conflit conscient inconscient qui eut pu être résolu par leur accord), intervenait une nouvelle division du corps que le langage familier situait comme au-dessus et au dessous de la ceinture, avec (l'anatomie ne transcrit-elle pas les convictions sociales) dans cette zone, sous le sacrum ( "l'os sacré", celui qui était gardé pour le dieu en ex-voto), la zone "honteuse", avec le nerf honteux, proche des "maladies honteuses ", cachées maintenant sous le sigle plus prude de M.S.T. (...de là à en déduire qu'en ce temps-là la ceinture se portait non à la taille, mais passait plus bas entre le sacrum et le coccyx...ce que d'aucun appellent d'ailleurs la "taille basse ?..).

Pourquoi laisser parler le corps?

Certes pas pour des raisons philosophiques ou religieuses, mais parce que, que nous le voulions ou non, tout passe par lui. Notre équilibre physique et notre équilibre psychique sont liés. Une âme saine dans un corps sain reste un facteur d'équilibre. Pas plus qu'il n'est possible de payer avec le côté face d'une pièce sans donner aussi le côté pile, il n'est possible de dissocier notre entité sans engendrer un désordre. Notre unité physique et notre unité psychique, et notre accord physique psychique sont des facteurs de solidité. Le physique n'est pas plus que le psychique. Le psychique n'est pas plus que le physique. La solidité de leur alliance est à la mesure du plus faible d'entre eux nous avons donc besoin que les deux soient forts. Ceci ne veut pas dire musclés, mais que chacun des deux ait voix au chapitre, puisse donner son avis, et que ce ne soit pas toujours le même qui soit asservi à l'autre. Quel que soit l'autre, c'est l'ensemble qui s'en trouverait affaibli. Le corps n'aurait-il pas son mot à dire ?

Mémoire du corps.

Il semble que, bien qu'ayant vécu les mêmes événements, le psychique et le physique peuvent avoir des réactions différentes. Ils ont aussi des mémoires différentes, plus ou moins fidèles, qu'il est bon de savoir confronter. Ainsi Mélanie, jeune femme de 26 ans, a quitté ses parents à 18 ans et entrepris depuis deux ans une psychanalyse avec un de mes amis psychiatre. Elle se présente comme désirant faire une psychothérapie corporelle, avec l'accord de son analyste, tous deux ayant constaté que leur travail stagne depuis quelques temps. De son histoire elle précise, entre autres, qu'elle a été violée par son père

à l'âge de douze ans et qu'elle n'a pu s'en remettre. Lors de la première séance de massage, Mélanie est inquiète et sa respiration est irrégulière. Après un massage de la nuque et des épaules, lors du passage sur les bras, elle éclate en sanglots et continue ses pleurs jusqu'à la fin du massage. Elle s'explique alors: "C'est incroyable, lorsque vous avez touché mon bras droit (je touchais les deux bras à la fois, mais seul le droit s'est senti concerné), je vous ai associé à mon père et j'ai réalisé que MON PERE NE M'A JAMAIS TOUCHÉE. Seulement une fois quand j'avais douze ans, il m'avait prise par le bras et j'avais tellement envie qu'il me serre contre lui et qu'il me câline que j'ai ressenti son contact comme une brûlure et je me suis enfuie. Je viens de revivre ce moment et je réalise qu'il n'a pas pu me violer puis qu'il "NE M'A JAMAIS TOUCHÉE ". En quelque sorte. le bras avait gardé une mémoire du vécu, alors que ce que nous situerons comme psychique avait gommé la situation, jusqu'à imaginer (dans le sens analytique de voir, "mettre en image") à partir du résultat obtenu ce qui avait pu se passer et à plaquer une problématique de viol (comme si comme cette explication pouvait pour le mental de cette jeune fille être la seule explication possible compte tenu de la réaction extrême qui s'en était suivie) qui, suffisante et rassurante pour le Moi (la faute incombe à l'autre) avait joué le rôle de l'arbre qui cache la forêt (sans tenir compte de bénéfices secondaires possibles parmi lesquels par exemple. pour l'inconscient, la suppression de la frustration précédente : j'ai envie qu'il me touche, qu'il me serre contre lui...) Autres remarques : il n'a pas été question, dans le rapport de Mélanie, de son bras gauche, alors que celui-ci avait reçu les mêmes sensations que le bras droit : ceci car ces sensations n'ayant pas été chargées d'affect, elles sont rentrées dans le cadre général du massage, dans le fond général d'où la sensation chargée d'affect a pu émerger comme une forme. Le corps a tout de suite fait la distinction, alors que la cogitation ne le pouvait pas. Ne sachant distinguer la forme du fond (car le souvenir du toucher du bras droit était effacé de la mémoire psychique), manquant des éléments nécessaires, le psychisme seul n'avait pu se mettre face au problème : le manque de présence, de toucher de la part du père. En somme, la solution trouvée au niveau inconscient devenait une formation réactionnelle (à l'image du Renard de la fable qui trouve les délicieux mais inaccessibles raisins : trop verts et bons pour des goujats). La formation d'un symptôme.

Nous pouvons considérer un symptôme psychosomatique comme un mécanisme de défense du Moi, forgé par l'inconscient qui croit trouver une réponse pour soulager l'esprit.

L'inconscient est tout puissant, mais il n'agit pas forcément de façon adaptée. Il décide ce qu'il croit bon, mais ce n'est pas toujours une bonne solution. Toujours dans les fables de La Fontaine, nous voyons un ours écraser la tête de son maître vénéré., et endormi. Une mouche posée sur son nez risquait de le réveiller : la seule solution trouvée par Fours fut de prendre une pierre... et d'écraser la mouche.

Il y a d'autres mécanismes de défense du Moi, mais nul ne les choisit délibérément. Même la localisation du symptôme n'est pas due au hasard, mais nous ne nous en rendons compte que lorsque nous en connaissons la signification. Cependant, ce mécanisme de défense du Moi semble dominer lorsque le sujet a peu ou pas de possibilités d'exprimer et d'extérioriser ses sentiments ou ses émotions.

Les psychosomatisations sont le transfert sur le corps de troubles ou sentiments psychiques. Breuer et Freud ont constaté vers 1895 les premiers cas de psychosomatisation chez des hystériques, d'où le nom de conversion hystérique qui semblait caractéristique. Mais des somatisations se retrouvent chez des personnes qui n'ont pas de structure hystérique. En fait, si les psychosomatisations sont le transfert sur le corps de troubles ou sentiments psychiques, nous pouvons en dénombrer trois sortes:

- les expressions émotionnelles, qui affectent tout un chacun (la peur dilate les pupilles),

- - les troubles fonctionnels qui sont la manifestation symbolique de troubles psychiques,
- - les syndromes lésionnels (troubles organiques : il y a lésion d'un organe).

J'ai donné à la deuxième catégorie le nom de psychosomatisme.

Quand un symptôme est il d'origine psychique?

Il n'est pas toujours facile de le déterminer : voici par exemple deux cas où une somatisation semblait admise : L'un, celui de Valérie, infirmière dans un service de gynécologie. Elle est sujette depuis quatre mois à des infections vaginales et a été en consultation dans un autre service; antibiogramme et traitement n'aboutissent à rien. Le médecin en conclut que c'est psychosomatique. Elle est examinée dans son propre service, et la même conclusion s'impose. Valérie me rencontre pour prévoir une psychothérapie. Pensant que l'analyse peut résoudre ses problèmes : au cours de l'entretien et suite à une observation fortuite, une de mes questions fait tilt : depuis cinq mois, suite à une chute de ski, elle ne pouvait faire pivoter son bassin et aux toilettes elle s'essuyait en glissant sa main entre les cuisses, entraînant des germes fécaux vers son vagin : elle est infirmière, elle travaille en gynécologie, elle est très au courant de ces problèmes et pourtant l'évidence ne lui est pas apparue avant ma question. Il lui suffira de s'essuyer comme auparavant pour que ses infections disparaissent.

Autre cas, celui de Basile, pasteur, qui désire entamer une analyse, car il est régulièrement tenté par le diable. Il s'explique en précisant, ce qu'il n'a encore osé dire à personne, qu'il a des difficultés à tenir son voeu de chasteté, car tous les matins au réveil, le diable lui provoque une érection qui persiste un certain temps et le fait se centrer sur son pénis. Lorsque je lui indique que l'érection matinale est normale chez tout homme, il cadre beaucoup mieux ce qui lui arrive,, et le diable disparaît aussitôt de sa vie. Pour Valérie comme pour Basile, tous deux convaincus de l'origine psychique de leurs troubles et croyant en avoir la preuve, une psychothérapie était inutile. Par contre, les cas inverses existent aussi, et nombreux sont les médecins qui rencontrent des personnes qui veulent absolument que leurs troubles ne soient pas psychiques, souvent par méconnaissance du psychisme et pensant que ceci ne concerne que les fous... Il y a en pharmacie, pour ces patients, des médicaments neutres, sans principe actif, des placebos. Mais est-ce la solution à long terme?

Comment s'en rendre compte?

Une observation de son propre comportement est nécessaire : si un symptôme persiste ou apparaît régulièrement et que ce ne soit pas physiologique (le soir au coucher, après un effort, après les repas...), il y a des chances pour que ce soit organique. Si le symptôme n'apparaît qu'à certains moments déterminés (lorsque je me prépare pour aller voir mon père ou pour aller à un examen, quel que soit le jour ou l'heure, lorsque je dois signer un chèque et qu'à ce moment une violente douleur me l'empêche..., il y a des chances pour que ce soit psychique (fonctionnel). Dans le doute, il est souvent préférable de procéder à des examens médicaux pour éliminer les cas où un simple médicament pourrait tout résoudre sans problème. Ceci dit, le moral garde toujours son influence, et il est toujours bon de le préserver. Le physique et le psychique sont intimement liés, c'est cela qui fait à la fois notre richesse et notre complexité.

**Claude Camilli**

Article paru dans « D'âmes et d'hommes » n° 5 en automne 1995