

IFFpsy, PSYcore

Institut Français de Formation de Psychothérapeutes

L'IFFpsy a cessé ses activités au 31/12/2008

La méthode PSYcore



PSYcore est une méthode thérapeutique psychocorporelle permettant un travail individuel et en groupe.

L'IFFpsy (Institut Français de Formation de Psychothérapeutes) est l'organisme de formation de thérapeutes

L'IFFpsy est membre de La FF2P (Fédération française de Psychothérapie et Psychanalyse) www.FF2P.fr

La méthode Psycore est en cours de validation par l'EABP (The European Association of Body Psychotherapy) pour avoir l'agrément pour décerner un CEP (Certificat Européen de Psychothérapeute).

QU'EST CE QUE PSYCORE ?

Psycore est une méthode d'analyse bioénergétique appliquée à une psychothérapie par le corps.

La racine PSY implique la prise en compte de la partie psychanalytique du travail thérapeutique, et " core " en Anglais, signifie " noyau ".

PSYcore est une méthode intégrative, multiréférentielle

Pourquoi Psycore ?

Pourquoi privilégions nous la souffrance au détriment du plaisir et du bonheur ?

Pourquoi les relations humaines sont elles entachées de stress et de souffrances ?

Pourquoi est-il si difficile de trouver l'harmonie ?

C'est à partir de ce questionnement que Bruno Edouard Bonato, fort de son expérience de formateur et de psychothérapeute a essayé d'apporter un autre regard sur l'analyse des souffrances humaines.

Pour illustrer sa pensée, Bruno Edouard Bonato n'hésite pas à s'impliquer dans ce qu'il nomme "Oser être ce que je suis".

L'élaboration de concepts vitalistes lui permet de restituer l'être humain dans sa réalité essentielle : Corps-psyché.

Il propose à partir des travaux de W.Reich, S.Freud, J.Pierrakos, F. Navarro, C.Yung, C. Rogers, A.Lowen : Une autre vision de la psychothérapie et de la place de l'homme dans l'univers.

Qui sommes nous ?

Bruno Edouard Bonato fut d'abord formateur, puis Consultant en entreprises, avant de prendre conscience que la transformation profonde et positive de l'être passe par une psychothérapie.

Il a fait 7 années d'analyse Freudienne avant de vivre l'expérience d'une psychothérapie corporelle. Il entame alors une psychothérapie de deux ans avec Fédérico Navarro, puis il rencontre John Pierrakos qui fut réellement le révélateur de son être profond, et son formateur.

En 1985, Bruno Edouard Bonato crée ICARE, c'est un institut de formation de psychothérapeutes à médiation corporelle, la méthode: " la bioénergie". Il s'appuie sur les travaux de S.Freud, W. Reich, J. Pierrakos, F. Navarro, A. Lowen, C. Rogers.

En 1998, ses recherches s'inspirant de son vécu expérientiel, il soutient la thèse selon laquelle l'homme est le produit des émotions sociales, et l'hypothèse du "noyau énergétique" porteur de la trace de l'histoire de l'évolution.

"PSYcore" devient pour Bruno Edouard Bonato le sigle de la symbiose entre la psyché et le noyau énergétique composé par le corps. Il a écrit " PSYcore: La psychothérapie par le corps" édité par Publibook

A QUI S'ADRESSE Psycore ?

Aux personnes ayant des angoisses existentielles ou caractérielles, générant toutes sortes de manifestations psychosomatiques.

Aux personnes ayant des idées de suicide.

Aux personnes ayant des problèmes sexuels, aux couples en difficultés, aux homosexuels mal dans leur peau ou ayant un problème d'identité.

Aux personnes ayant des obsessions, des phobies.

Aux personnes faisant des crises de spasmophilie, de tétanie.

Aux personnes ayant une dépression.

Aux personnes ayant des stress négatifs.

Aux personnes ayant des difficultés de faire le deuil d'une séparation, d'un décès.

Aux parents ayant des difficultés avec leurs enfants.

Aux enfants ayant des difficultés avec leurs parents.

Bien entendu cette liste n'est pas exhaustive

La pratique de la méthode Psycore

W. Reich nous dit : " Toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine ".

Pour PSYcore il est important de libérer le corps de sa cuirasse musculaire névrotique qui nous a dans un premier temps servi à vivre, mais qui risque par la suite de nous emprisonner dans des scénarii de souffrances. Mais il est également important d'analyser et de comprendre son histoire afin d'éliminer les souffrances inscrites dans notre inconscient.

- Le psychisme enregistre les causes des bouleversements émotionnels.
- Le corps enregistre ces bouleversements émotionnels qui souvent refoulés se traduisent en tensions, stases, douleurs, angoisses... On peut parler d'inconscient corporel.

Nous travaillons donc sur plusieurs paramètres:

- Le corps avec des "actings" pour faire émerger les émotions bloquées.
- L'analyse de ces bouleversements émotionnels, l'analyse de l'histoire du sujet, l'interprétation des rêves, la verbalisation...

Travail individuel :

Le but de la psychothérapie par le corps vise à rétablir l'harmonie psycho-corporelle, et de ce fait l'harmonie de la fonction de l'orgasme (voir "La fonction de l'orgasme" de W. Reich)

Les mouvements (acting) psycho-corporels que préconise le thérapeute visent à faire générer les émotions refoulées que traduisent les stases énergétiques du corps. Ces stases induisent la cuirasse musculaire, elles sont douloureuses et amènent souvent des problèmes psychopathologiques. Le but du travail consiste à libérer ces stases pour rétablir la circulation de l'énergie.

Les séances en cabinet ont lieu une heure par semaine. Cette heure déterminée dans un commun accord, appartient au client. Il est responsable du temps imparti. Le prix d'une séance diffère selon le psychothérapeute, il est à négocier avec lui (prix moyen de 45€).

Travail en groupe :

Le travail en groupe thérapeutique se fait lors de stages en résidentiel. Il est important psychologiquement d'être coupé des préoccupations quotidiennes pour se centrer sur soi. Cet isolement permet d'autre part de créer une dynamique de groupe thérapeutique excessivement qualitative.

Le groupe permet un effet miroir à plusieurs facettes, le thérapeute a de ce fait une résonance sur son travail, sur ses peurs, ses colères, et une meilleure compréhension de son fonctionnement. De plus l'amplitude émotionnelle que provoque la communication entre les individus permet de mieux dissoudre les résistances.

Méthode de la Psycorethérapie

Cette méthode au niveau théorique est le syncrétisme entre la pensée freudienne, la bioénergie, et la végétothérapie. C'est une méthode multi référentielle.

Elle a pour base les concepts proposés par Bruno Bonato.

- 1) concept du phénomène biosocial qui influence la construction de l'être.
- 2) Concept psycore qui allie « la psyché » a « core » le noyau en anglais.
- 3) Concept du noyau énergétique en expansion et sa strate négative en contraction qui permet la pulsation vitale. La rupture de cette pulsation génère la psychopathologie.

Pratique de la méthode.

La 1ere période dure environ six mois à raison d'une heure par semaine :

Elle vise à observer, à écouter, à comprendre la souffrance psychocorporelle du client. Au terme de ces six mois nous faisons une restitution de ces différentes observations à l'aide d'un caractérogramme qui définit les tendances des cuirasses caractérielles du client. L'étayage du caractérogramme se fait d'une part sur la restitution de l'étiologie et la lecture du corps. Bien entendu il doit y avoir corrélation entre ces deux paramètres et une adhésion complète du client sur le bienfondé du discours du thérapeute.

La 2em période dure environ dix huit mois :

Le thérapeute a, grâce au caractérogramme, des pistes de travail sur les différents segments qui composent la cuirasse caractérielle.

Il aura à sa disposition des actings permettant de mettre tout ou partie de la cuirasse musculaire dans un stress plus grand que les résistances. Le but étant de libérer les stases qui bloquent l'énergie vitale et empêche les muscles d'être dans une vibration libératoire de plaisir. La finalité de ce travail sera de restituer au corps toute sa potentialité orgasmique

Cela sera corroboré par l'interprétation des rêves, et une analyse psychanalytique des différentes étapes de l'évolution de l'être.

La 3em période :

Notre observation nous laisse croire qu'à la fin de la deuxième année environ, apparaît le phénomène du transfert et des résistances inconscientes qui en découlent. Cette période clé pour l'aboutissement de la psychothérapie demande une grande vigilance de la part du thérapeute. Fort du code déontologique auquel il adhère il devra, tout en accueillant le « désir d'amour, ou la haine du client » avoir le savoir faire nécessaire pour lui restituer la symbolique de ces sentiments et des émotions qui en découlent. Le but est de libérer le client des attaches œdipiennes qui le maintiennent dans l'état infantile.

La libération du transfert est aussi la libération du 7 em segment pelvien. Le client retrouve ainsi toute sa vitalité et devient ce que Reich appelle « homme génital »

Eléments de théorie de la méthode Psycore

PSYcore est une méthode d'analyse bioénergétique appliquée à une psychothérapie par le corps.

La racine PSY implique la prise en compte de la partie psychanalytique du travail thérapeutique, et "core" en Anglais, signifie " noyau ". C'est à partir du noyau énergétique que nous avons élaboré notre concept. Les sources de notre réflexion sont les travaux de : Wilhelm Reich, John Pierrakos, Alexander Lowen, Carl Rogers, Federico Navarro.

Le noyau énergétique :

Le " noyau énergétique " est un concept et une approche de l'évolution globale de l'être psycho-corporel. Le principe de fonctionnement commun de l'énergie entre le microcosme et le macrocosme, situe l'être humain dans une interdépendance d'énergie vitale. Elle se traduit par une pulsation expansion-contraction de l'unité psycho-corporelle.

La source du noyau énergétique est génétique. C'est en effet à travers l'évolution de l'ADN que ce sont construites les milliards de cellules formant le noyau énergétique de l'espèce humaine. Nos cellules, constituées de milliards de milliards d'atomes, ont gardé depuis le big bang, la trace de l'évolution de l'univers en expansion. Le noyau énergétique est par voie de conséquence en expansion comme l'univers. Les émotions de joie et d'amour vont alimenter l'expansion du noyau énergétique. De là naît la pulsion de plaisir nécessaire à la reproduction.

Puis à l'apparition de la première ADN constituant le cerveau, s'est forgée une mémoire de l'évolution de l'espèce avec tout ce que cela comporte de souffrance, de peur, de haine, de lutte pour la survie. Ces énergies négatives forment une strate de contraction du noyau, (strate négative) elles sont utiles car elles génèrent la pulsion d'auto-conservation qui permet de s'affirmer dans la vie.

La nature de l'être humain est ainsi faite que tout est harmonieusement constitué pour vivre dans une pulsation expansion-contraction, c'est le principe commun de fonctionnement de toute vie. Pour l'homme ce principe de contraction et d'expansion est géré par le système neurovégétatif autonome.

Inconscient corporel et psychisme :

Lorsque l'enfant naît il est déjà porteur de la trace de l'évolution de l'espèce transmise dans ses gènes. On peut dire que l'être humain naît avec un inconscient ancré dans les cellules du noyau énergétique, cet inconscient participe à la pulsation expansion-contraction.

La construction du moi, fondement de la personnalité.

Pour comprendre cette construction, il nous faut revenir sur la théorie de l'inconscient.

Je voudrais ici citer C.G.Jung. Aion, éd. Buchet / Chastel Paris1951, page 15 et suivantes.

Le Moi repose sur un fondement corporel et un fondement psychique. Le premier se manifeste dans des excitations montant à l'intérieur du corps, qui sont en partie perçues de façon psychique et associées au Moi, et en partie, demeurant subliminales. La base psychique se compose du champ de conscience d'une part, et de l'ensemble des contenus inconscients ou des phénomènes intérieurs d'autre part. Le Moi se développe vraisemblablement d'abord sous l'effet du choc entre le corps et le monde ambiant et plus tard aussi, lorsqu'il y a déjà un sujet, sous l'effet du choc avec le monde intérieur. Ainsi croît peu à peu la distinction entre le sujet et l'objet, l'intérieur et l'extérieur.

Le Moi se trouve donc bien construit grâce aux chocs provoqués par les conflits générés par les influences exogènes dans un premier temps, puis par les chocs endogènes dans un second temps.

Ces chocs sont d'ordre émotionnel et vont alimenter les pulsations existantes. Les émotions sont des mouvements (ex-movere) d'énergie. Soit ces mouvements agissent sur l'expansion de la pulsation primordiale, soit ils agissent sur la contraction et par voie de conséquence sur l'induration bioénergétique.

De plus, si les excitations corporelles sont mémorisées par le psychisme, on peut admettre l'inverse, c'est à dire que les conflits provoquant des chocs psychiques s'inscrivent dans notre corporelle. Dans cette description on admet donc l'idée de l'unité psycho-corporelle. C'est à partir de ces mouvements bioénergétiques que se crée le fondement de la cuirasse caractérielle musculaire, donc du Moi. C'est reconnaître aussi la particularité fonctionnelle du corps et de la psyché. Or la fonction du noyau énergétique inclut l'inconscient dans sa pulsation énergétique vitale.

C'est la cuirasse musculaire qui constitue l'inconscient. " Toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine " affirme W. Reich. Le concept du noyau énergétique va logiquement dans ce sens, néanmoins ma pratique me prouve que la perlaboration d'un traumatisme peut se faire aussi par la verbalisation, les associations, les lapsus, l'interprétation des rêves. L'inconscient du noyau énergétique enregistre les mouvements bioénergétiques, donc l'histoire émotionnelle, mais pas les causes qui provoquent ces mouvements.

Le fondement du "moi" se construit au travers les divers plaisirs et frustrations qui engendrent les pulsations énergétiques. Les causes de ces pulsations s'impriment dès l'état foetal dans notre psyché, tandis que la mémoire cellulaire de notre corps gardera la trace des émotions et des mouvements énergétiques qu'elles provoquent. A partir de trois mois, le foetus ressent et réagit au plaisir et au déplaisir. Il n'est pas rare, lors d'une échographie d'observer l'érection du pénis chez un foetus mâle. Les sensations de plaisir et de déplaisir sont enregistrées par le foetus, et au moment de la naissance, le bébé est déjà porteur d'une histoire personnelle.

On peut affirmer que le foetus s'ouvre aux influences extérieures et mémorise les chocs provoqués par les conflits, ce qui a évidemment une conséquence sur la cuirasse musculaire. Ces chocs sont essentiellement émotionnels, c'est à dire un bouleversement plasmatique (blanc de peur, rouge de colère). C'est le mouvement centripète ou centrifuge dû aux émotions qui est la source de la pulsation vitale. Notre cerveau va enregistrer ces mouvements et ses causes.

C'est la mémorisation des " causes du mouvement bioénergétique" qui formera l'espace psychique accessible à la psychanalyse.

Ainsi se crée un espace psychique provenant de la faculté du cerveau à mémoriser les événements et leurs causes, ceux-ci s'imprimant instantanément dans notre cuirasse musculaire.

Tous ces conflits s'inscrivent dans notre psycho-corporel formant ainsi notre cuirasse caractérielle. Nous référant aux travaux de W. Reich sur la végétothérapie, nous adoptons son point de vue sur la disposition segmentaire de la cuirasse . Le terme de " structure segmentaire " indique que la cuirasse agit sur le devant, sur les côtés et à l'arrière, à la manière d'un anneau. Les segments comprennent donc tous les organes et groupes de muscles qui entretiennent un contact fonctionnel entre eux, capables de les faire participer au mouvement expressif. l'idée que le corps humain Ces segments sont au nombre de sept, ils sont toujours perpendiculaire à la longueur du torse. Les stases énergétiques de ces segments constituent la cuirasse caractérielle.

La cuirasse caractérielle (le Moi) se crée essentiellement dans la prime enfance, ensuite l'adulte ne fait que reproduire constamment le bio-scénario qu'il a été obligé d'introjecter pour vivre. Les influences éducatives vont renforcer la strate négative contractante au détriment du noyau énergétique en expansion,

créant de ce fait des blocages (des stases) énergétiques sur les différents segments composant la cuirasse musculaire.

Le livre PSYcore de Bruno Edouard Bonato



Résumé : Le corps reflète les plaintes inconscientes et l'histoire des émotions. La peur, l'angoisse, les frustrations, la colère refoulée empêchent la libre circulation de l'énergie; des blocages provoquent un étouffement du noyau énergétique. Cet essai thérapeutique a pour objectif de libérer les hommes de leur souffrance et de trouver une harmonie. Ce qu'il propose c'est d'abord une pédagogie du toucher, grâce à des acting permettant d'amener les muscles en stress pour dissoudre ensuite les blocages d'énergie et faire émerger les causes les plus profondes de la souffrance. Des émotions particulières ont siège dans des parties du corps.

Bruno Edouard Bonato est né en 1935 dans la banlieue parisienne. Fils d'immigré italien il a combattu dès sa prime jeunesse pour un monde meilleur. Politique et syndicalisme ont été le fer de lance de ce combat, jusqu'au jour où il prend conscience que la véritable révolution n'est pas sociale mais individuelle, et que c'est au travers de la rupture de la transmissions des névroses qu'elle peut se réaliser. Après sept années de psychanalyse et quatre années de travail psychocorporel, il élabore le concept PSYcore que l'on peut trouver dans www.psycore.fr

Depuis 1985 Bruno Edouard Bonato a animé des groupes thérapeutiques et a formé des Psychothérapeutes par le corps.

Lien vers le site publibook : <http://www.publibook.com/boutique2006/detail-444-PB.html>