

L'Inconscient Corporel

Plan

Introduction

A) Les Précurseurs

- A1) L'inconscient de Freud, Jung et Lacan
- A2) L'inconscient corporel selon Reich

B) Psycore, la thérapie

- B1) Psycore et la notion d'inconscient corporel
- B2) La thérapie

Conclusion.

Annexe

Introduction :

Mon but est expliquer la notion d'inconscient corporel pour Psycore et en tirer les conséquences sur la thérapie. Mais comme on ne naît pas tout seul je rappellerai la signification de cette notion pour Freud, Jung, Lacan et Reich en pointant ce qui va les différencier ou bien les éloigner du concept Psycore.

A) Les précurseurs

A1) Freud, Jung, Lacan

Dans inconscient corporel il y a le mot inconscient; je me propose dans un premier temps de rappeler ce que signifie ce terme pour Freud, Jung et Lacan.

Les notions développées d'inconscient et de pulsions servant également à la compréhension du point de vue de Reich et Psycore sur l'inconscient corporel.

FREUD

Ce qui est propre à la psychanalyse est bien cette notion d'inconscient, de système inconscient disait Freud. C'est bien Freud qui en rupture avec la philosophie et la psychologie de l'époque a montré qu'il y avait une part, de "cachée" dans l'homme, que celui ci n'était pas qu'un être de raison, qu'une part non négligeable de lui même échappée à cette raison et à son contrôle conscient.

Cette part il l'a nommée "inconscient", elle est pour lui constituée de tout ce qu'il a refoulé, mis à l'écart (mais à l'intérieur de lui même) par mesure de sauvegarde, afin de ne pas être soumis à une trop grande tension psychique.

La notion d'inconscient a beaucoup évolué dans l'œuvre de Freud, de la première topique jusqu'à la deuxième topique. On peut la représenter avec le dessin suivant :

On s'aperçoit que l'inconscient est alimenté aussi bien par le CA (le réservoir pulsionnel) mais qu'une partie du moi et du surmoi est également inconscient.

Voir dessin en annexe.

Donc pour Freud l'inconscient est constitué particulièrement des éléments refoulés par la personne mais aussi des pulsions, des forces brutes sexuelles et archaïques de celles ci.

L'inconscient se remplit (par les éléments refoulés mais se vide aussi par les rêves les lapsus, les actes manqués). Il y a là un processus dynamique, que l'on pourrait qualifier de pulsatoire. (l'adjectif pulsatoire nous renvoyant au concept de pulsation du noyau énergétique de Psycore)

La notion de corps semble absente de ce concept, en fait non, car on la retrouve en se demandant qu'est qu'une pulsion où naît t elle ?

Freud répond (Métapsychologie repris par Psycore p 129) "d'un point de vue biologique le concept de pulsions apparaît comme un concept limité entre le psychisme et le somatique, comme le représentant psychique des excitations issues de l'intérieur du corps et parvenant au psychisme, comme une mesure de l'exigence de travail qui est imposé au psychisme en conséquence de sa liaison corporelle".

JUNG

Voir dessin en annexe.

Par rapport à l'inconscient de Freud Jung rajoute le fait que celui ci contiendrait en plus de ce que décrit Freud une part qui serait commun à tous les individus qu'il nomme l'inconscient collectif.

Cet inconscient collectif contiendrait des images, des symboles ancestraux que l'on retrouve chez tout un chacun à tous les ages au cours du temps qu'ils nomment archétype.(exemple d'archétype : la mère, le père, l'ombre, l'hermaphrodite, l'enfant, le joker...)

De plus Jung présente la notion d'inconscient biologique, que veut il dire ? Laissons le répondre parlant de la géographie de l'inconscient :

"Plus les couches sont profondes et obscures plus elles perdent leur originalité individuelle; Plus elles sont profondes, c'est à dire plus elles se rapprochent des systèmes fonctionnels autonomes plus elles deviennent collectives et finissent par s'universaliser et par s'éteindre dans la matérialité du corps, c'est à dire dans le corps chimique. Le carbone du corps humain est simplement carbone; au plus profond d'elle mêmes la psyché n'est plus qu'univers". (introduction à l'essence de la mythologie).

I

Il est tout à fait remarquable que Jung d'une part fasse le lien entre la psyché et le corps en disant que bien que partant de la psyché (élément conceptuel) et en s'enfonçant dans celle ci on rencontre le corps et non seulement on rencontre le corps mais on rencontre l'univers.

On retrouve ici 2 éléments de la théorie de Psycore :

d'une part une description du support matériel de l'inconscient "chimiques" dit Jung, Psycore dit biologiques les termes sont, je pense, à ce niveau équivalents,

- D'autre part, et c'est remarquable, la notion d'universalité, "d'univers" de l'homme, de Big Bang dit Psycore.

Lacan

Ce que j'ai retenu des apports de Lacan est que l'inconscient n'est pas un vaste foutoir où se côtoient les éléments refoulés sans aucun ordre mais que cet inconscient à une d'organisation, une structure particulière et que cette structure est similaire à celle d'un langage.

"l'inconscient est structuré comme un langage" dit Lacan.

On peut citer deux structures pour illustrer : la métaphore et la métonymie :

Métaphore : bouche d'un fleuve, cœur d'une forêt équivalent au déplacement opéré dans le rêve.

Métonymie "boire un verre" ...en fait on boit le contenu du verre équivalent à la condensation du rêve.

On peut retenir ici l'idée d'organisation de " l'inconscient avancé par Lacan

A2) Reich

Reich est la première personne à avoir développé la notion d'inconscient corporel.

Il y a identité de vue concernant le concept de pulsions entre Freud et Reich tous deux les situent à la frontière entre le psychisme et le somatique comme une excitation venant de l'intérieur du corps.

Reich va approfondir cette voie, qui va alors l'éloigner de Freud.

La pulsion s'originant dans le corps elle tend donc vers une action à faire, une mise en mouvement ou tout du moins une énergétisation "(une exigence de travail" écrivait Freud) d'une partie du corps.

Mais cette pulsion, cet "aller vers" peut être contrariée, stoppée, interdite soit par une influence extérieure soit intérieure.

Si ces interdits à la manifestation de la pulsion se répètent alors l'énergie à dépenser va s'enkyster dans le muscle celui stockant alors cette énergie, provoquant une contracture musculaire appelée stase.

On peut objecter cependant qu'une stase est aussi un manque d'énergie à certain endroit du corps.

Comment l'expliquer ? Mon explication : Sous l'effet de l'interdit, de la répression, certains mouvements seront évités inconsciemment provoquant alors une atonie (définition : défaut d'expression, d'énergie) , presque une atrophie musculaire. (par exemple certains muscles profonds du cou ne peuvent être jamais sollicités dans l'action de dire "non")

Par ces processus , la rigidité musculaire (aussi bien que l'atonie) devenant alors une caractéristique essentielle de l'individu, une traduction des conflits intérieurs (de nature inconsciente)° qu'il a du vivre pour évoluer depuis sa prime enfance comme le point de départ de nouveau conflit (impossibilité de dire non à l'âge adulte)

Je cite Freud pour étayer ce qui est dit plus haut et introduire la position finale de Reich face au psychisme: Fonction de l'orgasme p 235:

"...la rigidité musculaire n'est en aucune manière un "résultat", une "expression" ou un "accompagnement" du processus de refoulement...la rigidité physique représente en réalité la partie essentielle du processus de refoulement.

Sans exception les patients racontent comment ils apprirent à supprimer leur haine, leur angoisse leur amour...La psychologie analytique concentra uniquement son attention sur ce que les enfants suppriment et sur les raisons de cette suppression mais personne ne s'attarda sur la manière dont ils luttent contre cette émotions....toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine"

On peut noter que tout de suite après il rajoute

"Il n'est donc pas du tout nécessaire de retrouver grâce aux rêves ou aux associations la manière dont la cuirasse se développa".

Ce qui explique la direction que de Reich prendra concernant le travail thérapeutique. Voir développement au chapitre B2.

Jack Painter

Dans la lignée de Reich Jack Painter, inventeur d'une technique appelée "intégration posturale", (entre autres personnes ?) précise :

Les muscles du corps sont enveloppés dans un tissu souple appelée fascia. C'est ce tissu qui organise et qui guide le mouvement de nos muscles à partir d'un système de couches et de niveaux de profondeur : le système myofascial...

Lorsque nous développons des comportements rigides autant sur le plan physique qu'émotionnel, ce système de tissu devient de moins en moins souple et les fascias limitent alors nos mouvements autant que notre attitude générale.

Lowen

A la question "est ce que Lowen a développé des thèses particulières concernant l'inconscient corporel ?" mes recherches sur ses différents livres donnent un résultat négatif.

B) PSYcore, la thérapie

B1) Psycore et l'inconscient corporel.

Pour Psycore l'inconscient corporel est une émanation du noyau énergétique et est transmis avec lui, il est équivalent à la strate négative.

Voir schémas, en annexe, du noyau énergétique.

Différence importante par rapport à Reich : pour Psycore l'inconscient corporel enregistre seulement les mouvements bioénergétiques. Le psychisme, émanation des cellules nerveuses, enregistre lui les causes de ces mouvements.

Pour moi le concept de noyau énergétique Psycore permet d'inclure le concept de Reich de l'inconscient corporel (à la remarque prés ci-dessus), donne, en faisant référence aux cellules et à l'ADN une explication biologique au fonctionnement de l'être humain et permet donc un ancrage dans le réel. Cette explication biologique m'intéresse particulièrement car elle est dénuée de jugement de valeur.

B2) La thérapie

Le but de la thérapie est de faire évoluer sa cuirasse (ses cuirasses) vers plus de souplesse, moins de rigidité afin qu'elle puisse réagir de manière adéquate et fonctionnelle aux sollicitations intérieures et extérieures.

A partir du moment où l'on admet un inconscient corporel il devient évident que la thérapie va pouvoir utiliser comme techniques, entre autres, des techniques permettant de solliciter cet inconscient .

L'orientation de Reich :

Cependant pour l'inconscient corporel devient la source première du matériel exploité en thérapie. :

P58 de l'analyse caractérielle :

1933 :Il ne s'agit pas d'interpréter les rêves associations actes manqués et autre communication du malade mais de prêter une attention soutenue à la manière dont il les présente.

Note rajoutée en 1945 :l'aspect formel de la communication est beaucoup plus important que son contenu de pensée...Ce n'est pas le contenu de la pensée mais la forme de la communication qui nous fait découvrir les réactions biologiques fondement de toute manifestation psychique.

Pour Psycore

S'écartant de l'orientation finale prise par Reich, en cohérence avec la notion de psychisme "mémoire des causes des mouvement émotionnels" Psycore va travailler sur les rêves et les associations

Techniques de base d'accès à l'inconscient corporel.

De façon autonome mettre le muscle en stress en appliquant une énergie supérieure à l'énergie inconsciente contracturant le muscle. Ce sont les exercices de la végétothérapie et certains des exercices de Bioénergie de Lowen . Le muscle pouvant alors libérer son énergie enkysté, libérant l'émotion et permettant au psychisme d'associer des images (quand la théorie est respectée...)

On peut également apporter l'énergie d'opposition nécessaire de l'extérieur, par une autre personne (le masseur)

L'inconscient corporel peut également être sollicité via le psychisme par des inductions (Une induction est une phrase prononcée à voix haute qui vise à induire des sensations), on peut inclure ici toutes les techniques de relaxation.

Conclusion :Psychothérapie ou chimiothérapie ?

Le lien entre les émotions et la biologie et maintenant établie par exemples :

Le succès à un concours peut doubler instantanément le taux de testostérone * dans le sang, un orgasme multiplie par quatre le taux des endorphines ** !

Deux prises de sang, espacées de 5 minutes de rêveries optimistes (visualisation positive), permettent de constater une élévation moyenne de... 53 % du système immunitaire !

* hormone mâle, mais aussi hormone de désir, de "conquête" et de succès (y compris chez les femmes).

** neuromédiateurs de bien-être et d'auto-anesthésie.

La notion de noyau énergétiques à un fondement biologique. Les changements opérés en thérapie auront donc des conséquences biologiques au niveau de la cellule voir de l'atome. On peut se demander si, avec les techniques actuelles, les changements ne pourraient être opérés à l'aide de molécules, de médicaments, soigneusement choisis pour opérer convenablement et avec efficacité à un bon niveau.

Convenablement et avec efficacité tel est là tout le problème ! Car comment doser avec précision pour être utile à la personne. On montre que les dosages à effectuer sont tellement infimes et tellement adaptés à la personne qu'il reste nécessaire que celle ci fabrique elle même sa propre médecine.

Bibliographie :

L'analyse caractérielle : Reich

La fonction de l'orgasme : Reich

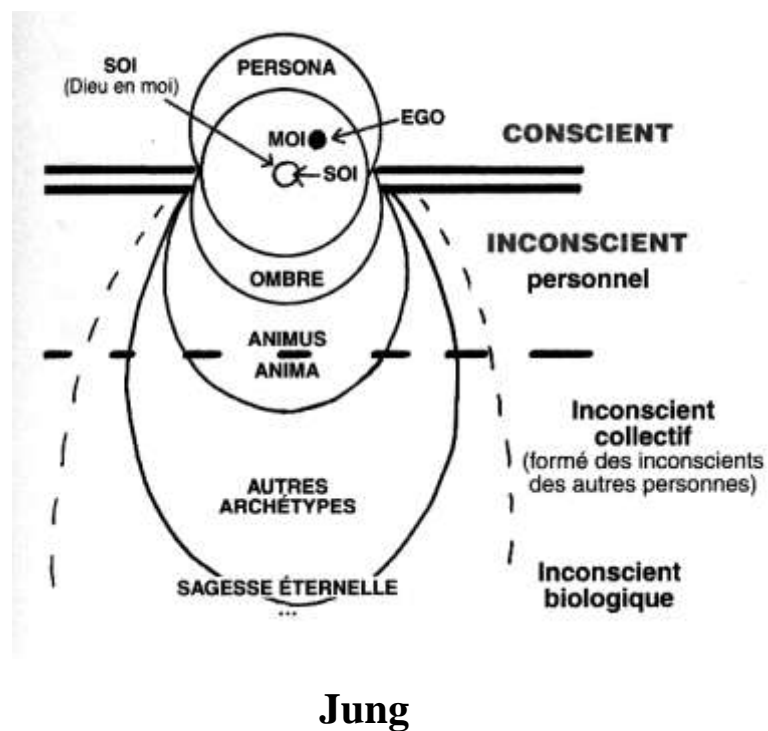
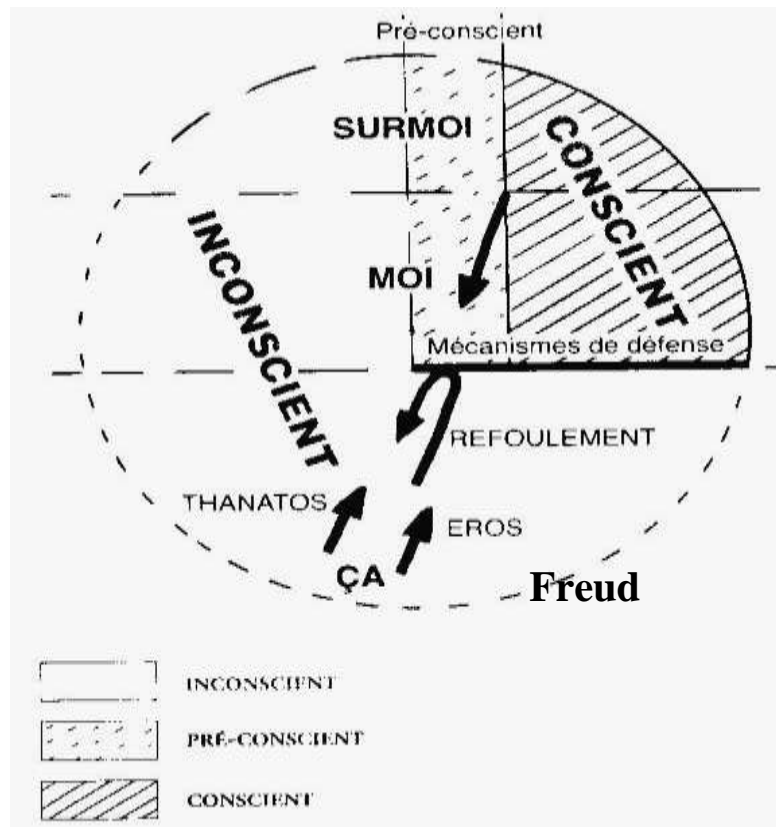
Inconscient mon ami: Jean Dominique Larmet

Le rôle du corps en psychothérapie : Henri paumelle

Psychore : Bruno Edouard Bonato

Le cerveau et la gestalt : www.gestalt.asso.fr/livre/chap6.htm

Deux représentations du psychisme (Freud, Jung)



Psychisme, strate, noyau : illustration selon Psycore

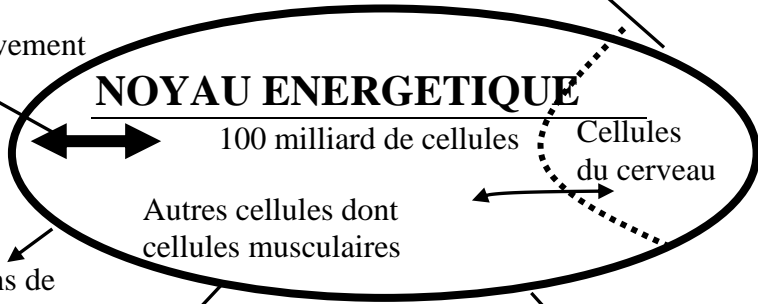
Mémoire *des causes* des mouvements émotionnels
PSYCHISME

Mémorisent, engendrent la réflexion donc la pensée

L'adaptation s'est faite accompagnées d'émotions de peur, de haine, de meurtres
STRATE NEGATIVE
La strate négative est l'inconscient corporel

- Engendré par le noyau
- Transmis par les gènes
- Mémoire des mouvements énergétiques

Les cellules ont un mouvement pulsatoire



Le noyau porte les pulsions de plaisir et d'auto conservation

Les cellules ont un noyau

Les cellules sont constitués d' atomes

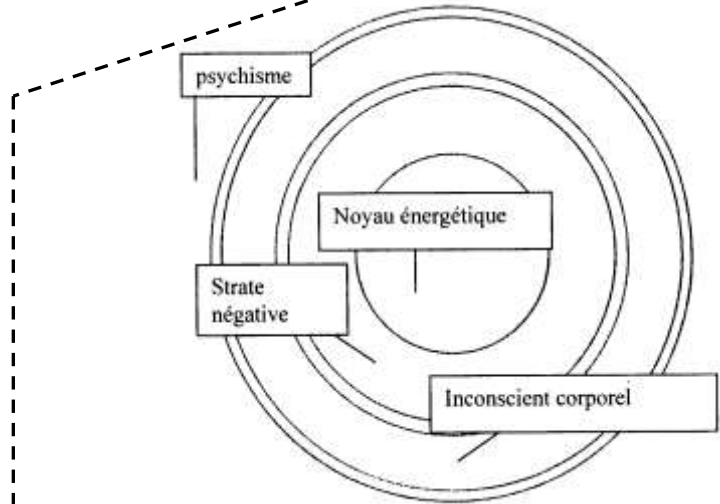
Dans le noyau sont stockés les gènes. Les gènes ont du s'adapter (principe de l'évolution der Darwin)

Les atomes sont constitués de quarks liés en nucléons (apparus lors du Big Bang)

Dans les gènes est inscrit le code génétique nécessaire à la vie et à la reproduction. Le codage s'effectue grâce à l'ADN

L'ADN est transmis lors de la reproduction

Nous sommes partie prenante de l'**énergie universelle**



Les différentes strates sont en synergie (concourent dans un but commun)