

## L'ANXIETE DU POINT DE VUE DE LA VEGETOTHERAPIE

La lecture d'un livre intitulé « la société de la peur » de Christophe Lambert me laisse pantois. En effet il s'agit pour lui de décrypter tous les éléments sociologiques, économiques, sanitaires, culturels, médiatiques etc. de la vie française actuelle qui sont générateurs d'états de peur chronique (c'est-à-dire d'anxiété), chez les individus qui composent notre société. Le deuxième paragraphe de la quatrième de couverture de son livre est le suivant : « les Français sont à un tournant de leur histoire. Il est urgent pour eux de se débarrasser de cette dépression généralisée et de sortir de l'impasse où elle les a menés ». Notre but, pour le moment, n'est pas de savoir si M. Lambert a découvert les moyens d'y parvenir, ni non plus de nous demander quelle utilisation certains hommes politiques, à l'aube d'une élection présidentielle sont en train de faire de ce constat d'anxiété généralisée. Force nous est de constater que le sujet dont traite ici l'auteur, c'est l'anxiété ou l'angoisse, c'est-à-dire un état de peur chronique que l'on peut observer chez la majorité de nos concitoyens et nous-mêmes. Signalons au passage, que l'auteur observe bien le lien entre la dépression et cet état. La conception Reichienne et Post-Reichienne<sup>1</sup> de l'anxiété qui sous-tend la pratique et la théorie de la Végétothérapie Caractéro-analytique (VCA), peut nous aider à comprendre les mécanismes qui amènent les individus qui composent cette société, à voir augmenter chez eux, les troubles de l'anxiété et les pathologies qui en résultent.

### **DEFINITION DE L'ANXIETE**

Alors que les auteurs anglo-saxons ont un seul mot pour définir l'anxiété, nous avons dans les pays latins deux mots pour cela : anxiété et angoisse. La plupart des auteurs qui traitent de ce sujet s'accordent à en donner la définition suivante : alors que la peur comporte toujours un objet défini et reconnu qui engendre cette émotion, l'anxiété qui comporte une anticipation de la peur, semble ne pas avoir d'objet bien défini, (Pierre Janet la définissait comme « un sentiment pénible d'attente, une peur sans objet »). Cet état anxieux permanent va évidemment trouver des points d'applications qui le feront se révéler sous différents prétextes, comme par exemple les facteurs sociaux, économiques, culturels etc. qui pourront être générateurs de traumatismes déclencheurs de l'anxiété. Voilà qui renverse l'argumentation de notre auteur, puisqu'il s'agit là, de prendre en compte le fait que la structure fondamentale de caractère des membres de cette société, du fait de notre histoire individuelle, de notre naissance, de notre éducation etc., comporte nécessairement un fond d'anxiété voire d'angoisse qui sera toujours susceptible d'être réveillé à la faveur d'événements traumatisants, et de décompenser sous forme de crises d'angoisse et/ou de dépression. Quant à la notion d'angoisse, par rapport à l'anxiété, elle désigne en général un état anxieux d'une plus grande intensité émotionnelle.

---

<sup>1</sup> on considère comme Post-Reichiens, les thérapeutes qui suivent le développement scientifique de la pensée Reichienne et de la VCA effectué par Federico Navarro

## L'ANXIETE, LES SENSATIONS PHYSIQUES, ET LE SYSTEME NEUROVEGETATIF

Si l'on consulte les données du DSM4 sur les troubles anxieux ou d'anxiété généralisée, on s'aperçoit que le lien est très bien fait entre l'émotion d'anxiété et la sensation d'anxiété. C'est ainsi que parallèlement aux symptômes psychiques comme : sentiment d'insécurité, attente d'une menace imprécise, majoration d'un souci mineur, peur de l'avenir, troubles de la concentration etc., il y a les symptômes somatiques : tachycardie, palpitations, douleur précordiale, gêne laryngée, symptômes digestifs, nausées, douleurs abdominales, tension musculaire importante, céphalées, tremblements des extrémités, pâleur, transpiration, troubles respiratoires etc. On s'aperçoit que chacune de ces manifestations physiques correspond à une modification ou perturbation de l'état du système neurovégétatif (SNV).

Ainsi la description symptomatique de l'anxiété par le DSM 4 rejoint la démonstration scientifique qu'en fit le professeur Henri Laborit au début des années 80, à savoir que le lieu des émotions *est* le système neurovégétatif. La démonstration de l'inventeur de la "chlorpromazine" n'est plus à faire maintenant, elle est admise et reconnue dans le monde entier. Pour résumer, l'angoisse et l'anxiété correspondent à un état "d'attente sous tension" (prédominance de l'adrénaline et de l'augmentation du tonus musculaire généralisé, préparant à l'action). Si cette attente sous tension se prolonge et ne peut se résoudre ni dans l'attaque ni dans la fuite, alors s'installe un état d'attente sous tension qui s'éternise (où le médiateur chimique dominant est la noradrénaline). Cet état "*d'inhibition de l'action*", (proche de l'état de résignation caractérielle dont parle Reich), enclenche un processus d'augmentation chronique du tonus musculaire de la musculature striée en général, et des artères en particulier (hypertension artérielle) et secondairement une augmentation du taux des glucocorticoïdes circulants (hypercholestérolémie), lequel peut à la longue provoquer une dépression au niveau du système immunitaire, symétrique de la dépression au niveau psychologique. Henri Laborit démontrait ainsi, il y a plus de 20 ans, le lien biochimique entre l'anxiété et la dépression. Ce qui nous intéresse nous, en tant que Végétothérapeutes, c'est-à-dire praticiens d'une thérapie psycho-corporelle qui s'adresse d'emblée au système neurovégétatif, c'est que tout ceci confirme les travaux de Wilhelm Reich, le message d'Ola Raknes, la pensée, les observations cliniques et la praxis de Federico Navarro.

## L'ANXIETE SELON LES STRUCTURES DE CARACTERE

J'ai coutume de dire que Wilhelm Reich aura été le premier "*éthologue*" de "l'animal humain". L'observation minutieuse des modifications du système neurovégétatif lors des émotions, ne permet plus le doute: l'angoisse/anxiété, correspond bien à une perturbation de l'état du SNV et du tonus musculaire de l'organisme chez l'être humain. De même, suivant le type de structure caractérielle du sujet, l'émotion d'anxiété ou de peur sera ressentie et localisée différemment au niveau de l'organisme. C'est-à-dire qu'il y aura des zones de prédilection pour cette augmentation ou chute du tonus musculaire correspondant à la peur et à l'anxiété.

Dans l'approche post reichienne qui est la nôtre et qui a été mise en place par le professeur Federico Navarro, neuropsychiatre, il y a une distinction à faire entre la psychopathologie et la caractérologie. On considère que des pathologies comme la psychose ou la névrose, ou même comme la dépression nerveuse, n'apparaissent pas "ex abrupto", mais arrivent à la faveur de conditions environnementales particulières, sur un "fond" de structure caractérielle. Par exemple, une psychose, ou une schizophrénie, surviendront sur une structure psychologique de type psychotique ; une décompensation de type dépressif surviendra sur une structure caractérielle de type borderline (état limite).

Une personne ayant un caractère de type névrotique, pourra très bien identifier la localisation sus ou sous diaphragmatique de son émotion anxieuse. Une personne dont le caractère correspond à un état limite, aura tendance à localiser son anxiété au niveau de la gorge. Une structure psychotique pourra ressentir la même émotion plutôt au niveau oculaire par une sensation de pression à ce niveau, voire de céphalée. Ce type d'observation clinique, lorsqu'on est vraiment à l'écoute de nos patients, nous amène à corroborer en permanence ce que Reich avait déjà décrit il y a bientôt 70 ans, c'est-à-dire : la répartition de la fameuse "*cuirasse musculo-caractérielle*" en différents niveaux, où le tonus musculaires est perturbé (par rapport au tonus musculaire de base soit en hypertonus, soit en hypotonus). Nous constatons que l'ancrage physiologique (au niveau du corps) des perturbations émotionnelles psychologiques est présent là, sous cette forme, et qu'il semble s'auto-entretenir comme un ensemble de réflexes conditionnés parfois depuis des périodes très archaïques dans l'ontogenèse de l'individu. C'est aussi pourquoi il serait faux de dire par exemple que la psychose se situe au niveau des yeux, parce que par trop simplificateur, car la réalité est beaucoup plus complexe que cela, c'est en fait toute la structure de la personnalité et tout son mode de fonctionnement qui vont se trouver affectés par la peur archaïque à l'origine de cette pathologie. Comment cela est-il possible? Pour le comprendre il faut faire appel la notion de "fonctionnalisme énergétique"(ou organomique, c'est la même chose) propre à la végétothérapie.

et au point de vue Post reichien. Lorsque nous observons, comme Reich il y a longtemps, le système neurovégétatif en fonctionnement, nous nous apercevons que son rôle principal est de véhiculer certaines quantités d'énergie à tous les endroits du corps où cela est nécessaire (par exemple vasodilatations vasoconstrictions ). Nous nous apercevons surtout (comme Henri Laborit également) que toutes les décharges émotionnelles se traduisent par des décharges énergétiques au niveau du système neurovégétatif. Pour résumer, disons que la sensation de plaisir ,détente, correspond à une vasodilatation périphérique et donc à une direction de l'énergie (végétative) du centre de l'organisme vers l'extérieur ; alors que la sensation de déplaisir de peur ou d'anxiété correspond à un retrait de l'énergie de la périphérie vers le centre, et donc à une vasoconstriction périphérique. Par ailleurs, le principe du «blocage» des émotions correspond à une élévation du tonus musculaire dans certaines zones ou anneaux de tension situés perpendiculairement à l'axe cephalo-caudal de l'organisme qui est celui de la direction des efférences du système neurovégétatif. Ainsi le fonctionnement du système neurovégétatif se trouve, *non pas bloqué*, mais freiné dans son efficacité à certains niveaux, en fonction de chaque type de structure caractérielle. Plus les perturbations émotionnelles se situent loin dans le temps, à des périodes très archaïques de la vie de l'individu, plus les zones "à tonus perturbé" se situeront vers le niveau céphalique (cela suit tout simplement l'ordre chronologique du développement de l'enfant). Plus la période du blocage émotionnel et son corollaire la zone hypertonique ou hypotonique se situeront vers le bassin, plus le traumatisme sera proche de la période oedipienne. Il est facile de comprendre que le blocage le plus archaïque, celui du niveau des yeux (qui comprend aussi les deux autres télérecepteurs : le nez et les oreilles) va déterminer une perturbation de la circulation de l'énergie végétative au sein de tout le reste de l'organisme, déterminant une infrastructure de la personnalité i.e.une structuration de l'identité, du moi, à basse densité. Tous les autres niveaux de tension, correspondant à des traits de caractère, vont pouvoir se développer certes, mais seront influencés par cette infrastructure faible, qui déterminera chez ces patients « dysthymiques » une répartition irrégulière de l'énergie végétative. Étant donné que, dans la genèse de toutes les psychopathologies, dans toutes les somatisations, on retrouve comme fondamental, l'anxiété ou l'angoisse, on peut légitimement conclure que la seule émotion vraiment pathogène soit la peur et que toute cette pathogénèse

soit obtenue au moyen d'un conditionnement négatif, fait de peurs réitérées au cours de l'élevage du petit d'homme et de son évolution.

## **L'ANXIETE, LA CUIRASSE MUSCULO-CARATERIELLE ET LA SANTE**

Finale­ment, ces conditionnements ancrés au niveau du système neuromusculaire sous forme de zones où le tonus est perturbé, se répercutent au niveau du système neurovégétatif sous la forme d'une limitation de son fonctionnement. Cela aura pour résultat une limitation dans l'effici­ence de ce système que Reich appelait déjà : "l'appareil vital" (c'est lui, avec le système neuroendocrinien, qui assure la régulation de tout le fonctionnement autonome des organes vitaux, c'est d'ailleurs pourquoi on l'appelle aussi : "système nerveux autonome"), mais en contrepartie, on assistera à une diminution de l'intensité de la sensation de l'émotion. En d'autres termes, plus le sujet souffrira de manière intense de son anxiété, plus il aura tendance à augmenter l'hypertonus des groupes de muscles qui sont à proximité des centres végétatifs au sein duquel il perçoit normalement cette sensation/émotion, jusqu'à ne plus la ressentir. (Cette perte de sensation, alliée à la déperdition d'énergie provoquée par la nécessité de refouler *en permanence* l'émotion en question, peut amener le sujet à ressentir une impression de vide intérieur, l'impression d'être "mort à l'intérieur" typique de la dépression de type "endogène". C'est ce phénomène qui autorisait Reich à parler de "rétrécissement de l'appareil vital".)

***"La rigidité musculaire peut prendre la place de la réaction d'angoisse végétative" "autrement dit c'est la tension qui empêche l'angoisse". "L'hypertonus musculaire chronique traduit une inhibition de toute excitation, qu'il s'agisse de plaisir d'angoisse ou de haine" W. Reich in "l'Analyse Caractérielle", Payot.***

Tout ceci nous amène à plusieurs constatations du point de vue de notre rapport professionnel à la santé. Tout d'abord il faut bien admettre que des perturbations soi-disant purement psychologiques finiront par avoir des incidences organiques, c'est-à-dire que la psychopathologie chronique liée à l'anxiété aura des conséquences sur la santé physique des individus. De même, une affection physique aura une incidence sur le fonctionnement psychologique et émotionnel. Il ne s'agit pas seulement d'un système de renforcement réciproque entre la problématique psychologique et somatique, mais du même phénomène. Par contre c'est bien un phénomène de renforcement systémique qui s'instaure entre le type de société dans laquelle le sujet vit et les caractéristiques somato-psychologiques des individus comme le décrit si bien notre auteur. ***"La société crée les structures caractérielles dont elle a besoin pour se perpétuer"***W. Reich *ibidem*  
Ensuite, si nous voulons vraiment aider nos patients en souffrance le mieux possible, et le plus rapidement possible, il est logique d'essayer de rompre le cercle vicieux systémique: anxiété - souffrance-hypertonus, en agissant à la fois au niveau psychologique-affectif et au niveau physique-émotionnel, (l'objet de la végétothérapie) les deux niveaux étant intimement liés, entremêlés ; Reich parlait "d'identité fonctionnelle". Le développement de la fonctionnalité du système neurovégétatif i.e. de la capacité de réponse émotionnelle et donc de la mobilité de l'énergie libidinale passera nécessairement, en végétothérapie, par une étape de réactivation de l'angoisse liée.

Enfin, et c'est le plus important d'un point de vue post reichien, il s'agit de la prévention. Comme nous le disions tout à l'heure, puisque la peur (l'anxiété) est l'émotion pathogène par excellence, il est crucial et urgent d'éviter et de prévenir l'utilisation exclusive ou réitérée de l'émotion de peur, depuis la période foetale, en passant par la naissance, avec le nourrisson, l'enfant, jusqu'à l'adolescent et l'adulte, comme moyen d'éducation. À ceux qui douteraient du bien-fondé de cette affirmation je conseille d'aller jeter ne serait-ce qu'un coup d'oeil sur la

banque de données du site du docteur Michel ODENT (chirurgien obstétricien réputé). Les conditions de la naissance et de la périnatalité, la chaleur aimante du contact maternel sont d'une importance capitale pour la maturation psychologique de l'être humain. Des Scientifiques du monde entier ont découvert, chacun de leur côté, par des recherches appropriées, que des conditions désastreuses (chocs émotionnels, peurs, anxiété, stress médicamenteux etc.) sont à l'origine de nombreux troubles psychiatriques et anti-sociaux.

## **L'OPPOSITION ANGOISSE - PLAISIR et L'IDENTITE**

Les conditionnements les plus positifs pour notre vie, les plus stables et les plus efficaces, sont obtenus, non par cette violence qu'est la peur entretenue, mais par le plaisir comme agent stimulant de la curiosité intellectuelle et de toutes les grandes fonctions propres à l'homme. En premier lieu, c'est le plaisir du contact amoureux entre le bébé et sa mère qui développe chez lui la "capacité d'aimer" nécessaire à la vie (cf. « L'amour scientifié » de Michel ODENT). Le docteur René Spitz, psychiatre et psychanalyste, avait déjà signalé depuis longtemps la nécessité de ce lien amoureux pour l'établissement de l'identité du futur adulte. C'est lui qui le premier avait observé que pendant les trois premiers mois de la vie, le bébé ne peut que regarder fixement les yeux de sa mère pendant l'allaitement (ce qui induit une convergence du regard permettant la perception de la distance et de l'objet). Federico Navarro par ses observations ultérieures, constate que dans la période qui suit, les aller et retour du regard du bébé entre les yeux de sa mère et sa bouche représentent les prémices de l'établissement de l'identité du sujet, la reconnaissance/différenciation du moi et de l'autre. Il s'agit là d'un apprentissage absolument fondamental, lié au contact du regard et de deux zones érogènes, (la bouche et le sein) dans un contexte de plaisir et d'amour partagé. Le docteur Michel ODENT note judicieusement que l'ors de l'allaitement, et lors du plaisir sexuel, c'est la même hormone qui est libérée dans l'organisme: **l'ocytocine**. Lorsque l'on entend dire qu'une certaine frustration, un manque, serait nécessaire à l'établissement de cette distinction entre le sujet et l'objet, (conception psychanalytique s'il en est) on est en droit de se demander s'il ne s'agit pas là d'une focalisation sur le verre à moitié vide et non sur le verre à moitié plein, tout porte à penser au contraire que ce n'est pas le manque en lui-même qui est fondateur de l'individuation, mais le fait de retrouver le contact aimant avec la mère. Si le manque et la frustration de contact n'avaient pas existés, l'individuation se serait faite de toute manière. Par contre, si le manque et la frustration de ces contacts dont nous avons parlés durent trop longtemps, alors on a toutes les chances de voir s'installer un état psychotique (cf. Spitz et Brazelton).

## **CONCLUSION**

Le sentiment de bonheur, la joie de vivre qui sont à l'opposé de l'anxiété chronique et de l'angoisse, résultent de la somme des plaisirs que peut nous apporter le fait d'exister. Comme le disait, de manière abrupte certes, mais significative, Henri Laborit, les plaisirs les plus forts que nous puissions ressentir résultent de la "satisfaction des besoins fondamentaux. Ces besoins fondamentaux sont : manger boire dormir et copuler, tout le reste c'est du culturel". À chaque âge son mode de satisfaction libidinal, si l'opposé du plaisir n'est pas la douleur mais l'anxiété, (celle-ci empêchant celui là), il n'est pas étonnant qu'une des causes principales d'anxiété ou d'angoisse chez le sujet adulte, résulte de l'impossibilité de satisfaction de la pulsion sexuelle, et que l'impossibilité de satisfaction sexuelle engendre l'anxiété et l'angoisse, c'est ce que nous constatons chez la majorité de nos patients. Comme le dit le philosophe Michel ONFRAY: « Pour abolir cette misère sexuelle finissons-en avec les logiques perverses qui la rendent possible - **le désir comme manque** ; le plaisir associé au comble (*comblement*)

de ce prétendu manque dans la forme d'un couple fusionnel... ». C'est lui encore qui s'étonne dans son dernier livre, que la médecine occidentale pourtant si positiviste, possède un spécialiste pour chaque organe, « *du cerveau du neurologue au rectum des proctologues et que personne ne s'occupe du système neurovégétatif auquel on doit pourtant l'homéostasie du corps...?*, ***pourquoi cet oubli de ce qui semble receler une partie des mystères de la chair?*** » Finalement, contrairement à ce que ses détracteurs ont pu affirmer, Wilhelm Reich était beaucoup moins radical qui disait : "l'amour le travail et la connaissance sont les sources de notre vie, c'est pourquoi elles devraient la gouverner".

Jean-Loïc Albina

Février 2007

Végétothérapeute didacticien, (DU de sexologie et Santé publique)

Président de l'Institut Reichien Federico Navarro

Association Française de Végétothérapie Caractéro-Analytique