

La Végétothérapie Caractéro-Analytique Exactement

de Wilhelm REICH

à Federico NAVARRO

**Formation dispensée au sein de l'IRFEN
(Institut Reichien Federico Navarro)**

association loi 1901, Siège social : 24 rue du TEXEL, 75014 Paris Tel:01 43 35
18 64 Contact: J.L.Albina, Tel:02 40 77 44 50 ; mobile:06 43 93 69 19, Fax:02
40 77 43 63 E-mail: jlalbina@gmail.com

site: www.assoc-francaise-vegetotherapie.com

LA THERAPIE PSYCHO-CORPORELLE

selon Wilhelm REICH

Cette façon d'aborder la personne que Reich avait nommée : « Végétothérapie Caractéro-Analytique » (du fait de son interaction avec le système neuro-végétatif) n'est pas seulement une thérapie "à médiation corporelle". Elle travaille aussi sur et avec le corps. Il serait d'ailleurs plus exact de parler d'une « méthodologie », qui a servi de point de départ à la majorité des thérapies psychocorporelles connues à l'heure actuelle.

C'est au cours de la décennie 60-70 que le docteur Federico NAVARRO neuropsychiatre, rencontra Ola RAKNES, docteur en psychologie norvégien, qui fut l'élève puis l'ami de W.REICH.

Après sa végétothérapie personnelle avec Ola Raknes, Federico NAVARRO effectua sa formation puis le fit venir pendant trois ans en Italie afin de le former complètement, lui et plusieurs de ses collègues. A la suite de ces années, Ola RAKNES demanda lui-même à Federico de développer et de mettre en forme la méthodologie de la végétothérapie pour le motif qu'il était médecin neurologue et psychiatre. Reich avait déjà fait cette demande à Ola Raknes autrefois mais celui-ci avait pensé qu'il n'en serait pas capable, n'étant pas médecin.

C'est cette méthode qui est pratiquée à l'heure actuelle ¹, parce qu'elle nous semble, parmi toutes les méthodes psychocorporelles qui se réclament de REICH ou non, s'être vraiment développée dans le sens d'une bonne répartition de l'énergie au sein de l'organisme humain, en respectant l'unité soma-psyché.

Le mérite de Federico NAVARRO est d'avoir su développer la méthode dans le sens Reichien c'est-à-dire en maintenant un bon équilibre entre le travail corporel et le travail d'intégration psychique.

Liens avec la psychanalyse

Wilhelm REICH a été membre très actif de la société psychanalytique de Vienne² puisqu'il a été directeur du séminaire de technique psychanalytique³. La base théorique restera donc toujours la théorie freudienne de la personnalité. L'appareil psychique pris en considération est celui de la deuxième topique : le ça, le moi, le surmoi. C'est une erreur et une injustice fondamentale de croire que chez REICH la

¹ Federico NAVARRO est venu travailler en France et il y a enseigné la végétothérapie de 1978 à 1988. Depuis il revient périodiquement assurer la formation théorique au sein de le l'IRFEN. De nombreux thérapeute ont été formés, mais c'est surtout en Italie et en Espagne (la ESTER) que les associations formatrices sont les plus actives. Par ailleurs Federico a vécu depuis 1988 au Brésil et a permis la naissance de plusieurs écoles dans toute l'Amérique latine. Il existe maintenant une société internationale : l'IFOC.

² De 1919 à août 1934 : date du congrès de Lucerne où Ernst Jones orchestra son éviction de la société de psychanalyse en l'admettant comme participant « invité »

³ Initiateur de ce « séminaire technique » en 1922, il en est devenu le directeur en 1924.

notion d'inconscient est imprécise voire absente. Au contraire les émotions, les événements, les traumatismes inconscients sont pris en compte à un niveau extrêmement profond dans la personnalité du sujet. En effet, le mérite de REICH est d'avoir montré comment le matériel refoulé donc inconscient ne l'est pas seulement à un niveau psychique, mais surtout qu'il est, comme le dit l'expression populaire, chevillé au corps, **ancré à la musculature**.

Tout le monde connaît le regard si particulier du caractère psychotique, tout un chacun reconnaît intuitivement l'attitude courbée et soumise des sujets dont le narcissisme naturel a été altéré par leur histoire. REICH, le premier, a exploré en profondeur et de manière pointue ce lien indiscutable entre le trait de caractère psychologique et l'attitude corporelle.

Pour F.Navarro⁴, le terme d'Inconscient est utilisé comme adjectif dans le discours reichien. Utilisé comme substantif, il désigne l'un des trois éléments (dont les deux autres sont le préconscient et le conscient) utilisés par Freud dans la description du fonctionnement de l'appareil psychique. Il est constitué par les éléments réprimés et maintenus hors du champ de la conscience, qui exercent une pression continue pour retourner et avoir accès à cette dernière. Ce phénomène est à l'origine du symptôme (où ce qui est refoulé réapparaît sous une forme acceptable par la conscience). La force de cette pression est fonction de l'investissement libidinal lié, durant la période infantile, aux éléments refoulés.

Pour « l'économie sexuelle Reichienne », « l'inconscient freudien peut être pris réellement sous forme d'impulsions végétatives et de sensations organiques »⁵. Cependant, pour Reich l'inconscient freudien a un caractère historique ; à savoir que l'inconscient de l'homme est cuirassé. Pour Reich entre nature et culture, entre sexualité et civilisation, il n'y a pas de scission ni d'antithèse, comme il n'y en a pas entre émotion et raison.

Ce n'est pas sur le déplacement de la pulsion sexuelle que se construit la civilisation.⁶

Ne nous y trompons pas, c'est bien une analyse, puisque le travail analytique verbal est capital et indispensable dans le cadre de la thérapie Reichienne. C'est un travail d'intégration psychique très puissant puisqu'il se propose de faire accéder à la conscience le matériel refoulé le plus pernicieux, celui qui entraîne des perturbations jusque dans le fonctionnement physiologique du sujet.

La parole, le symbolique sont d'autant plus mis en valeur et efficaces à cet égard, qu'ils viennent à leur place, c'est-à-dire après le travail corporel et émotionnel.

⁴ Dans son livre sur la méthodologie, paru en Italien, Espagnol et Portugais, non traduit en français.

⁵ W.Reich, in : « La fonction de l'orgasme chap.III page 56 » (l'Arche éditeur)

⁶ Dans « La fonction de l'Orgasme » « La révolution sexuelle » Reich s'oppose à ce qu'écrivit Freud dans « Malaise dans la civilisation » sur la nécessité d'une sublimation de la pulsion sexuelle voire d'un renoncement à cette pulsion pour le développement de « La civilisation ».

Nous allons donc nous centrer sur ce qui fait la spécificité du travail Reichien, mais il faudra toujours garder présent à l'esprit ce versant **analytique verbal**, caractéristique de la végétothérapie et qui en fait une authentique **psychanalyse Reichienne**, tout en étant corporelle.

Il est un autre élément fondamental qui s'origine dans la psychanalyse, c'est le transfert. Un des écrits les plus clairs sur la nature du transfert et sa gestion se trouve au chapitre 6 de « l'Analyse Caractérielle » de W.Reich (Payot éditeur). Tout ce qu'il écrit dans ce chapitre reste valable en ce qui concerne la thérapie Reichienne. La nécessité d'utiliser le transfert vient du fait que les émotions, les attitudes infantiles du patient sont transférées sur l'analyste. Le transfert ne constitue pas en lui-même un facteur thérapeutique mais un préalable indispensable à la mise en place du processus dont dépend en fin de compte (indépendamment du transfert) la guérison. Il ne faut jamais perdre de vue qu'un transfert positif initial cache presque toujours un transfert négatif. Tout ceci entraîne un certain nombre de problèmes techniques: 1) l'établissement d'un transfert positif efficace ; 2) l'utilisation du transfert pour la résolution des résistances névrotiques ; 3) l'utilisation du transfert positif pour la mise au jour de contenus refoulés et le déclenchement de décharges émotionnelles accompagnées d'un effet dynamique.

Historique de la méthode

Pour bien comprendre ce qu'est la thérapie Reichienne, le mieux est encore de suivre le cheminement qui a mené Reich et d'autres après lui, de cette investigation des processus physiques qui fixent les manifestations du caractère psychologique, à la thérapie qui essaye d'agir en conséquence à la fois au niveau psychique et au niveau corporel.

Depuis déjà plusieurs années, avant son exclusion de la société psychanalytique de Vienne, REICH avait noté qu'au cours d'une analyse classique, lorsqu'une résistance importante apparaissait et se maintenait, simultanément des tensions musculaires apparaissaient à certains niveaux de l'organisme du sujet analysant. Chose étonnante, lorsque la résistance disparaissait à la suite d'un "Insight"(compréhension brusque d'une chose refoulée ou d'une résistance psychologique), en même temps disparaissait la tension musculaire, si bien qu'il eut l'idée d'essayer de faire disparaître la tension musculaire par un massage localisé aux muscles ou groupes de muscles atteints de cette augmentation de leur tonus de base. Il eut alors la surprise, de constater que lorsque la tension lâchait, alors la résistance psychologique tombait dans les instants qui suivaient.

Corroborées par ses études physiologiques, ses intuitions en ce qui concerne le rôle fondamental du système neurovégétatif (système nerveux autonome) dans le blocage

des émotions et le maintien de la cuirasse caractérielle, allaient le mener vers la première approche psychocorporelle de la psychopathologie et lui faire découvrir la nature du lien entre psyché et soma.

Il s'agit de la cuirasse musculaire ou plus exactement : "cuirasse musculo-caractérielle". En effet si le concept de cuirasse caractérielle énoncé par REICH déjà depuis les années 1924-27⁷, correspond à l'ensemble des différentes ramifications et couches de défenses du sujet, acquises au cours de son histoire, un autre concept en est l'exact correspondant au niveau somatique : la cuirasse musculaire (l'ensemble des différents niveaux ou groupes musculaires dont le tonus de base est atteint d'une augmentation chronique).

Il y a ainsi une proportionnalité entre l'augmentation du tonus musculaire et la diminution de la capacité d'expression émotionnelle. Or Reich souligne que pour FREUD aussi, seuls les souvenirs refoulés qui sont chargés d'affect revenant à la surface de la conscience, ont un effet thérapeutique ;⁸ d'où l'utilité de travailler sur les muscles hypertoniques afin de permettre l'expression de l'affect lié au refoulé.

REICH, tout en conservant la théorie freudienne de l'inconscient, dans la lignée du travail sur la fonction de l'orgasme, entre irrémédiablement dans une toute nouvelle direction de sa recherche et s'écarte définitivement de l'orthodoxie psychanalytique qui restera selon lui bloquée au niveau du langage et de la fonction symbolique. La première thérapie vraiment psychocorporelle est née.

C'est en effet une "somato-psycho-dynamique" (Federico.NAVARRO). Puisqu'il y a identité fonctionnelle entre la cuirasse musculaire et la cuirasse caractérielle, la thérapie va consister à rétablir l'unité fonctionnelle de la psyché et du soma. Pour REICH, l'observation clinique et la pratique de la végétothérapie montrent qu'il ne s'agit

- 1) pas seulement d'une influence de la psyché sur le corps comme c'est le cas en psychosomatique,
- 2) ni seulement d'une influence du corps sur la psyché (comme c'est le cas en médecine psychiatrique).

Ces deux options seraient une vision parcellaire de la dynamique psychocorporelle. Les deux optiques psychiques et somatiques ne font qu'une seule unité fonctionnelle inséparable.

En fait, aussi bien la psyché que le soma sont eux-mêmes sous la dépendance d'une troisième entité : le système neurovégétatif. Le système nerveux autonome est en effet en interaction fonctionnelle avec le système neuro-endocrinien et ils régulent

⁷ cf. « L'analyse caractérielle » chap.VIII (Payot éditeur)

⁸ ibidem chap. III

aussi bien le fonctionnement psychique que somatique ; c'est pourquoi Reich parle d'unité fonctionnelle (et même d'identité) du psychique et du somatique.⁹

Rôle de la sexualité dans le maintien de l'équilibre psychologique

Reich donne à la « fonction de l'orgasme » une position centrale dans sa théorie et sa pratique.

La manière dont il traite la question du plaisir et de la satisfaction, le place d'emblée en tant que sexologue. Les implications sociales de sa recherche sur la sexualité l'amèneront non seulement à inventer cette nouvelle forme de thérapie, mais aussi et surtout à créer des centres d'hygiène et de conseil sexuel dans la périphérie de Vienne. De 1930 à 1933 il referra la même chose à Berlin où il collaborera d'ailleurs avec Magnus Hirschfeld pendant un certain temps. C'est en grande partie pour toutes ces raisons qu'il sera exclu en 1933 du parti communiste, et en 1934 de la société Psychanalytique Internationale.

Ainsi, pour Reich, une perturbation psychologique et somatique correspond à une perturbation de l'équilibre du système neurovégétatif. Énoncée telle quelle, cette affirmation peut paraître un peu simpliste, mais il consacre un livre entier à ce sujet en 1927¹⁰, et c'est tout le sens de sa conférence au congrès international psychanalytique de Lucerne en 1934¹¹. On comprend à leur lecture, d'une part le lien qu'il fait entre le concept de libido utilisé par Freud et l'énergie sexuelle, et d'autre part comment une perturbation de cette énergie vitale « ou bio-énergie » se situe au sein même du système nerveux autonome.

Comme nous l'avons vu, l'augmentation de la résistance caractérielle augmente le tonus musculaire, (la diminution du tonus musculaire entraîne la diminution de la résistance), et l'augmentation du tonus musculaire entraîne la diminution de l'expression émotionnelle.

Les muscles dont le tonus musculaire est augmenté et qui normalement sont chargés d'exprimer les émotions vont empêcher ou au moins diminuer toute possibilité de décharge émotionnelle, et par conséquent de décharge orgastique.

REICH a en effet démontré¹² que l'absence ou la diminution de la décharge orgastique crée la stase énergétique au sein du système neuro-végétatif, et que cette stase sert de source d'énergie à la psychonévrose (réactivation des conflits oedipiens),

⁹ « La fonction de l'orgasme » Chap.VII page 210 (l'Arche éditeur)

¹⁰« Die funktion des orgasmus»: Premiers écrit N°2 (Payot); repris dans « la fonction de l'orgasme» de 1942

¹¹ « Contact psychique et courant végétatif » in : l'Analyse caractérielle Chap. XIII (Payot)

¹² « La fonction de l'orgasme » Chap IV

laquelle intervient pour augmenter encore la difficulté de décharge orgasmique. La boucle systémique est bouclée dans le sens d'un "emballement positif". On voit bien là encore, que Wilhelm REICH a, avant l'heure, une conception systémique de l'être humain.

Quarante ans plus tard le professeur Henri LABORIT montrera, preuve biochimique et hormonale à l'appui, que ce système "d'emballement positif" dans l'inhibition de l'action gratifiante, peut être considéré comme étant à l'origine non seulement des névroses et des psychoses mais aussi de la pathologie dite des systèmes (hypertension artérielle, athérosclérose, polyarthrite chronique, baisse du système immunitaire).¹³

La notion anatomique de système neurovégétatif utilisée par Reich peut sembler un peu schématique pour notre époque. Les choses ne sont pas aussi simples, en effet on sait que certaines fibres du système orthosympathique ont un rôle parasympathique et vice versa. Mais on peut dire que globalement au niveau de la fonction de l'expression émotionnelle l'orthosympathique correspond à un mouvement de retrait vers le centre de l'organisme (peur, anxiété, angoisse), alors que le parasympathique correspond plutôt à un mouvement émotionnel d'expansion vers l'extérieur (plaisir, colère, rage etc.). Le système neuro-endocrinien est en corrélation avec le système nerveux végétatif puisque c'est lui qui provoque la sécrétion d'hormones telles que l'acétylcholine, l'adrénaline, et la noradrénaline, qui sont les médiateurs chimiques des deux subdivisions du système neuro-végétatif. Le système neuro-musculaire, qui est concerné par l'hypertonus dont nous avons parlé, est corrélé avec le système neurovégétatif parce qu'en définitive il est le sous-système qui permet l'expression émotionnelle ou au contraire l'empêche et induit le retrait de l'énergie vers le centre de l'organisme, le repliement sur soi. Cet état de blocage émotionnel correspond au mécanisme d'inhibition de l'action dont parle LABORIT dans son livre : la noradrénaline est l'hormone de "l'attente sous tension", état qui peut correspondre à l'inhibition provoquée par l'impossibilité d'agir de manière gratifiante, soit à cause d'une répression excessive d'origine sociale, soit à cause d'un conflit interne de type névrotique.

Bases cliniques et physiologiques du travail corporel

REICH va travailler avec la musculature. Il s'agit avant tout de donner une information à la musculature du sujet pour que l'énergie végétative du sujet puisse circuler librement au sein de son organisme sans être gênée par les zones de blocages musculaires (zones, régions où des groupes de muscles organisés en groupes

¹³ « L'inhibition de l'action » Masson éditeur ; « La nouvelle grille » idées /Gallimard

fonctionnels, voient leur tonus de base légèrement augmenté, mais suffisamment pour être perceptibles à l'observation visuelle et tactile).

Il est important de préciser là que ce n'est pas tant l'action de l'analyste qui est thérapeutique, que l'énergie végétative, l'énergie vitale, au fond la volonté de vivre du sujet qui est le moteur du changement.

L'ensemble des blocages musculaires est la manière dont la répression sociale et son intériorisation (surmoi moral) acquises par l'éducation, restent actives et pathogènes pour le restant de l'existence du sujet.

C'est en ce sens que REICH a pu écrire : "toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine, la cuirasse elle-même est la forme sous laquelle l'expérience infantile continue d'exister comme un agent nocif. La névrose n'est pas seulement l'expression d'un équilibre psychique troublé ; plus exactement et plus significativement elle est l'expression d'un trouble chronique de l'équilibre végétatif et de la motilité naturelle. Une certaine structure psychique est en même temps une certaine structure biophysique, l'attitude musculaire est identique à ce que nous appelons l'expression corporelle. La rigidité de la musculature est le côté somatique du processus de refoulement et la base de son maintien. Ce ne sont jamais des muscles isolés qui ont des spasmes, mais des groupes de muscles formant une unité fonctionnelle d'un point de vue végétatif." (*Fonction de l'orgasme 1942 pages 236 - 237*)

W. REICH a donc observé cliniquement que les muscles spasmés ne correspondent pas à des territoires neurologiques déterminés, mais à des zones qui selon lui représentent "des unités fonctionnelles d'un point de vue végétatif". Cela signifie qu'à un endroit donné de l'organisme de la personne ou à plusieurs, des ensembles de muscles vont connaître une perturbation de leur tonus dans le sens d'une légère augmentation (ou au contraire d'une diminution) par rapport à celui du reste de l'organisme (ou tonus musculaire de base). Ces groupes de muscles ne sont pas disposés n'importe comment. Ils forment en quelque sorte des anneaux ou des niveaux disposés perpendiculairement à l'axe du corps.

Cet axe du corps dans le sens céphalo-caudal est effectivement celui du sens de l'énergie végétative. Et ces différents niveaux de tension vont constituer un obstacle à la circulation de cette énergie.

Organisation de la cuirasse musculaire

REICH a observé qu'il y avait sept niveaux possibles concernés par cette perturbation du tonus musculaire.

Le niveau des yeux (qui comprend le nez, les oreilles, et la musculature de la base du crâne ainsi que la musculature des artères de la base du crâne, notamment le polygone de WILLIS.).

Le niveau de la bouche.

Le niveau du cou (qui comprend aussi les bras).

Le niveau du thorax supérieur, la ligne bi-mammaire, (parfois REICH y rattache également les bras comme le feront certains de ses successeurs).

Le niveau thoracique inférieur, le niveau du diaphragme.

Le niveau abdominal.

Le niveau du bassin auquel se rattachent les membres inférieurs.

Selon les différents types de structures caractérielles un ou plusieurs niveaux peuvent être atteints et déterminer un état de sympathicotonie, plus ou moins marquée. Par exemple, dans la structure caractérielle psychotique on trouvera toujours une atteinte du premier niveau (tout le monde connaît le regard si particulier du psychotique). La problématique liée à l'oralité comporte une atteinte des muscles de la bouche avec tout ce que cela entraîne comme restriction ou exagération de la mobilité et de l'expression, ainsi que comme conséquence sur le développement de la denture. La composante caractérielle narcissique comporte toujours une atteinte des muscles de la base du cou. Dans la structure masochiste, on aura toujours une hypertonie du niveau du diaphragme (cette composante caractérielle étant la plus communément répandue dans nos sociétés occidentales, il n'est donc pas étonnant que j'aie pu observer personnellement dans ma pratique de thérapeute corporel qu'environ 75/80 % de la population montre une amplitude diaphragmatique diminuée, la restriction portant principalement sur le volume expiratoire¹⁴). Il est pratiquement impossible, note REICH, à un caractère névrotique d'expirer complètement d'un seul trait, cela se fait avec difficulté et par paliers. Le niveau du bassin qui contient les organes génitaux sera évidemment concerné dans tous les cas où il y aura une restriction de la sexualité. REICH a décrit l'attitude parfois bloquée en rétroversion du bassin, mais plus souvent en antéversion (c'est-à-dire qu'il y a une position antérieure des ailes iliaques et une poussée postérieure du pubis et du périnée, déterminant ce qu'il appelait une rétraction, la conséquence en étant une cambrure exagérée et une difficulté, voire une impossibilité, à exercer un balancement antéro-postérieur du bassin). Un individu névrosé ou hystérique, lorsqu'on lui demande de mouvoir son bassin suivant un axe qui traverse les deux articulations des hanches en est incapable, et en général il ne comprend même pas ce qu'on lui demande, il ne peut que projeter l'ensemble du bassin et du tronc dans un mouvement antéro-postérieur rigide et

¹⁴ cf. : « Fonction de l'orgasme » page 241

limité. Nous comprendrons tout à l'heure ce que cela peut comporter comme conséquence en ce qui concerne le réflexe orgastique.

La rigidité physique engendrée par ces différents niveaux de tensions constitue un frein à la circulation de l'énergie végétative, ce qui équivaut à un manque d'expressivité émotionnelle.

La critique que l'on fait à REICH sur cette "théorie" selon laquelle il aurait découpé le sujet en tranches de manière artificielle est non fondée pour plusieurs raisons, notamment sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une "théorie" mais d'un constat d'observation clinique, et d'autre part sur le fait qu'il a toujours expliqué que chez un même sujet les différents niveaux de tensions sont toujours en relation les uns avec les autres et qu'il est très difficile de dissoudre complètement un niveau de tension sans que l'on s'occupe quasi simultanément des niveaux contigus.

C'est pourquoi, dans le cadre de la méthodologie de la psychothérapie Reichienne on ne dissoudra pas non plus les différentes tensions musculaires dans n'importe quel ordre. Pratiquement, il faudra dissoudre les tensions musculaires dans l'ordre où elles se sont constituées au cours de l'existence du sujet en fonction de son histoire, des traumatismes et des conflits de son existence.

Ainsi, le premier niveau, le niveau des yeux, subit une altération au moment de la naissance ou de la périnatalité (voire même pendant la vie intra-utérine si le fœtus subit un choc physique ou émotionnel, directement ou indirectement par l'intermédiaire de la mère). « Le noyau psychotique » (le type de structure de tempérament qui risquera de décompenser sous l'influence de traumatismes ultérieurs), se constituera donc dès le début de la vie du sujet.

Principe méthodologique de la végétothérapie Caractéro-Analytique

Logiquement, il faudra donc dissoudre les différents niveaux de tension méthodiquement du haut jusqu'en bas suivant l'axe céphalo-caudal de circulation de l'énergie. On s'aperçoit très vite que lorsqu'on a libéré un niveau, c'est-à-dire lorsque la musculature est devenue souple, capable d'une plus grande variabilité dans le tonus et dans l'expressivité émotionnelle, l'énergie ainsi libérée vient en quelque sorte buter contre le niveau atteint sous-jacent et l'exciter. Cela est visible cliniquement par des réactions de rougeurs, tremblements, pâleurs, augmentations de tensions, etc. Mais comme ce niveau suivant constitue à son tour une restriction à la circulation d'énergie, le premier niveau ne pourra être totalement libéré que lorsque celui là aura subi un début de libération lui-même. Ainsi il faudra procéder non pas de manière mécanique niveau par niveau, mais en fonction de l'évolution de la circulation énergétique, au moyen de boucles rétroactives sur les niveaux précédents, et ainsi de

suite jusqu'à ce que l'ensemble de l'organisme du sujet devienne plus fluide; c'est alors qu'apparaîtront les premiers signes d'excitation génésique.

Lorsque le blocage le plus contraignant que constitue le niveau du diaphragme a été dissous, l'énergie végétative peut suivre son cours normal, et le sujet commence alors à la percevoir, sous forme de courants d'excitations un peu analogues à ce que l'on ressent dans un ascenseur lorsqu'il s'arrête un peu vite, ou en voiture lors du passage d'un léger cassis ou encore sur une balançoire. Ce genre de sensation, est le prototype de ce que REICH appelle : sensation d'organe. (*Cf. Les "strömung"de sa communication de LUCERNE¹⁵*).

En état de relaxation, sur le divan, ou le matelas, les courants végétatifs suivant leur trajet normal sans obstacle important, vont donc provoquer une sensation particulière d'excitation dans le petit bassin et au niveau des organes génitaux, c'est alors qu'apparaît ce que REICH appelle : "le réflexe orgastique".

C'est en 1937 que REICH publie des articles sur le réflexe orgastique et un opuscule intitulé "réflexe orgastique - attitude musculaire - et expression corporelle". Le réflexe orgastique se présente comme un léger mouvement ondulatoire qui part de la tête et suit en fait l'onde respiratoire avec un léger mouvement de bascule postérieure de la tête, un abaissement très doux de la cage thoracique et de l'abdomen simultanément à une légère élévation des épaules en avant et en bas, tandis que le pelvis se porte légèrement en avant ; c'est à la fin de cette onde expiratoire que se produit la sensation d'excitation génésique.

Le réflexe orgastique n'est pas le réflexe d'orgasme, (c'est-à-dire le mouvement pulsatile global du corps pendant l'orgasme), mais il est nécessaire à celui-ci pour que l'expansion énergétique de la décharge orgastique soit complète et puisse s'étendre à tout l'organisme.

Ainsi la capacité orgastique, est le signe d'un bon équilibre psycho-affectif et le gage de son maintien.

Comment les Actings de Végétothérapie concernent à la fois le corps et la psyché

De quelle manière W.REICH intervenait-il sur la musculature? Les moyens étaient variés, cela pouvait être un massage localisé ou une pression de la main pour faire en sorte que le patient prenne conscience de ses tensions. Mais il pouvait aussi faire exécuter un exercice ou tenir une posture (Federico Navarro appellera cela des « ACTINGS » pour les différencier des exercices à visée purement rééducative). Par

¹⁵ Il s'agit des sensations de courants végétatifs qui apparaissent et sont perçues en général par le sujet après dissolution de la cuirasse diaphragmatique

exemple, au niveau des yeux il demandait au patient de suivre son doigt ou l'extrémité d'un crayon dans toutes les directions de l'espace en insistant dans les positions extrêmes, (ce qui est normal étant donné la fixité du regard du noyau psychotique, ou au contraire l'impossibilité de "faire le point" ou de focaliser le regard et/ou son attention), juste de quoi stresser légèrement les muscles tendus, pour qu'ils finissent par se relâcher et laissent ainsi le passage à l'énergie végétative (ou au contraire stimuler les muscles hypotoniques).

Les actings que les patients exécutent en thérapie, sont immédiatement suivis d'une verbalisation sur les sensations provoquées par les actings, les émotions s'il y en a, et les images ou souvenirs que le patient y associe. Cette pratique clinique est justifiée par le fait que les souvenirs, images, émotions etc. sont maintenus refoulés, autant par les résistances musculaires que par les résistances psychologiques.

Nous n'allons pas faire la description détaillée de ces actings qui se trouvent dans le livre de Federico NAVARRO sur la méthodologie et qui constitue en fait un cours de formation didactique. L'apport du docteur Navarro sur le développement de la méthodologie a été tellement considérable qu'il est impossible de tout rapporter ici. Cela va de l'exécution des actings, de leur nature, jusqu'à la conception de la psychopathologie, en fonction de la répartition énergétique au sein de l'organisme, en passant par le développement de la caractérologie reichienne et des biopathies qui sont associées aux différents types de structures de caractères.

Prenons par exemple les actings au niveau des yeux. Au lieu de faire suivre des yeux un point lumineux dans toutes les directions de l'espace, F. Navarro eut l'idée de faire explorer chaque direction de l'espace. D'abord le point lumineux est fixe. Ensuite on demande au patient de suivre un point lumineux que l'on rapproche d'une distance de 25 cm à proximité de l'extrémité du nez et ainsi de suite alternativement. Puis on effectue un mouvement semi-circulaire de droite à gauche en demandant de suivre le point lumineux du regard. On propose aussi un mouvement circulaire autour du visage avec le point lumineux. Enfin, l'association des actings des yeux avec des mouvements de la bouche ont permis d'explorer le développement du nourrisson depuis sa naissance et même avant, ainsi que la période de l'allaitement et du sevrage.

Le premier acting de la bouche qui est pratiqué immédiatement après le premier acting des yeux consiste à demander au patient d'ouvrir la bouche bien grande et de maintenir cette position pendant quinze minutes. Le deuxième acting de la bouche consiste à porter les lèvres en avant le plus loin possible dans un mouvement continu comme si l'on faisait la moue de façon itérative. Pour le troisième acting il s'agit de mâcher un morceau de tissu, généralement un gant de toilette. Le quatrième consiste à montrer les dents de sorte qu'elles soient au contact sans serrer. Ensuite, lorsque chacun des actings est exécuté correctement et ressenti de manière agréable, on fait

pratiquer les actings consécutifs : yeux et bouche simultanément, d'abord avec la lampe, puis seul.

C'est seulement lorsque le patient est capable de faire les exercices sans difficulté et de les vivre agréablement que l'on peut passer aux actings suivants.

Il est facile de comprendre que ce groupe d'actings concernant les yeux et la bouche explorent les blocages et résistances caractériels acquis depuis la naissance et la petite enfance, c'est à dire les stades prégénitaux.

Le niveau du cou est abordé par un travail qui consiste à pencher la tête en arrière en dehors du matelas. L'acting suivant demande au sujet de tourner la tête de droite à gauche en disant « non ». Le niveau du thorax supérieur est sollicité en demandant diverses choses au sujet, notamment de frapper le divan les bras tendus en disant « non », puis « moi » et enfin « je ».

Chacun des 7 niveaux est ainsi sollicité seul ou conjointement avec les niveaux contigus, et si les actings touchent des groupes de muscles dont la tension est liée à une problématique chez le sujet, il se produit généralement des sensations particulières qui peuvent déclencher une émotion refoulée, peut-être liée à des images ou des souvenirs refoulés également. Le rôle de la verbalisation qui suit immédiatement l'acting est d'en analyser le contenu.

Références psychopathologiques

Le développement du caractère auquel nous nous référons est très proche de celui de la psychiatrie classique. F.Navarro retient 4 types principaux : la structure psychotique, la structure de caractère border-line, la structure de caractère psychonévrotique, et la structure de caractère névrotique.

La végétothérapie, qui fait partie de l'orgonothérapie¹⁶, nécessite la pratique d'un diagnostic clinique, mais surtout d'un diagnostic énergétique. Et c'est dans ce cadre que cette division en quatre grands types de structure de caractère est utile. Selon la terminologie reichienne, il ne faut pas confondre "pathologie" et "structure de caractère". En effet, on considère qu'une pathologie comme la psychose ou comme la

¹⁶ Lorsque Reich a poussé sa recherche dans la direction de l'énergie du vivant il l'a d'abord nommée bio-énergie, puis ensuite « orgone ». C'est pourquoi il emploie le terme d'orgonomie pour désigner le savoir concernant cette forme d'énergie, et qu'il utilise l'adjectif « orgonotique » pour définir l'état énergétique d'une personne ou d'une situation.

L'orgonothérapie est donc la thérapie qui prend en compte non seulement la circulation de l'énergie dans l'organisme mais aussi son environnement énergétique, son « champ énergétique ». Hyper-orgonotique = surcharge énergétique ; dysorgonotique = énergie mal distribuée.

névrose n'apparaissent pas ex abrupto, mais arrivent à la faveur de conditions environnementales particulières, sur un fond de structure caractérielle. Si l'on considère qu'au sein des sociétés occidentales, il est impossible, à cause de l'éducation, d'avoir un caractère sain, mature (le caractère génital de REICH), on comprend aisément que la population va comprendre une certaine proportion de ces structures caractérielles dont nous avons parlé, qui pourtant ne feront jamais une décompensation pathologique, simplement parce que ces personnes n'auront pas été confrontées, au cours de leur existence à des événements déclenchant la pathologie. La répartition des niveaux de blocages au sein de ces différentes structures, déterminera un type de charge énergétique, de circulation énergétique et de stase énergétique.

Ainsi la structure psychotique est considérée comme hypo-orgonotique c'est-à-dire qu'elle a une charge d'énergie globalement faible ou basse, en raison de sa constitution pendant la période fœtale voire embryonnaire. La structure border line, est considérée comme "dysorgonotique", c'est-à-dire qu'elle possède un fond de tempérament à basse énergie : un noyau psychotique, avec une couverture musculo-caractérielle bien constituée, de type névrotique, mais dont les blocages musculaires et l'énergie sont mal répartis. La structure caractérielle psycho-névrotique est hyper-orgonotique/dysorgonotique ; la période du stress qui est à l'origine de la constitution de ce type de caractère se situe du neuvième mois à la fin de la puberté, c'est pourquoi il n'a pas de noyau psychotique. Il est surchargé du fait des blocages musculaires et de la mauvaise circulation énergétique qui en résulte. La structure caractérielle névrotique est hyper-orgonotique ; la période de stress se situe après la puberté¹⁷.

Le diagnostic clinique, fait à partir de l'anamnèse, d'un certain nombre de tests, et également de la palpation-massage reichien des zones hypo ou hypertoniques, va permettre au thérapeute de faire un projet thérapeutique. Il aura également une idée des moments de la thérapie qui seront les plus difficiles ou cruciaux, et une certaine idée du type d'espace projectif dont il sera l'objet, ou du type de transfert que le patient projettera sur lui. Ce diagnostic n'a rien de statique ni de péremptoire. En effet, au cours de son analyse, s'il réagit favorablement à la thérapie, le sujet va constamment évoluer, changer de caractère. "L'évolution la plus favorable, c'est que le psychotique devienne border-line, que le border line évolue vers la structure psycho-névrotique puis névrotique et enfin vers le caractère mûr, autonome"¹⁸. F. Navarro

¹⁷ Cette structure est à rapprocher du concept Freudien de « névrose actuelle ». Le stress ou trauma qui engendre ces perturbations énergétiques et/ou caractérielles est toujours la Peur.

¹⁸ Bien qu'on ait souvent décrié la notion de « caractère génital » comme étant un idéal impossible à atteindre, il faut considérer que cette structure n'est pas exempte de cuirasse. Celle-ci est seulement devenue « labile », le sujet peut la gérer de manière adaptée aux différentes situations de son existence, et non plus de manière compulsive.

Quelques référents scientifiques - conclusion

Le développement récent des neuro-sciences a permis de corroborer un grand nombre d'intuitions cliniques et d'hypothèses de travail de Wilhelm Reich. Ainsi nous avons déjà cité les travaux du professeur Henri LABORIT. En ce qui concerne la cuirasse musculaire on peut citer également une découverte assez récente en biologie faite à l'université de Boulder (Colorado). À l'aide d'un microscope électronique à haute tension, les chercheurs ont montré que la substance fondamentale de la cellule vivante comporte un réticulum micro-trabéculaire qui contient des filaments d'actine. Lorsqu'une cellule est mise dans un milieu défavorable, un environnement « hostile », pendant une longue période, il se produit un phénomène de contraction chronique au sein de ce réticulum, qui fait que la cellule ne vit plus vraiment, mais survit seulement. Ce qui est troublant c'est qu'ensuite ces cellules transmettent leur rétraction chronique à leurs cellules filles. Cela peut expliquer, en partie, le phénomène de basse énergie acquis pendant la période intra-utérine. Enfin le neuropsychiatre italien Genovino FERRI¹⁹ décrit en détail le lien qui existe entre les perturbations énergétiques et émotionnelles des différentes structures caractérielles et la théorie des trois cerveaux de Mac Lean: le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le cerveau cortical. Pour lui, le sous-système qui comprend le R complexe (cerveau reptilien) et le système limbique constitue le moment central d'un mouvement expressif (une é-motion) le sous-système composé du sous-système neurovégétatif, du sous-système neuro-endocrinien et du sous-système musculaire correspond au moment périphérique d'un mouvement expressif. Son exposé extrêmement logique et détaillé nous permet de comprendre comment tout le système émotionnel central et périphérique est concerné par les différents niveaux de tension décrit par Reich.

Comme l'ont montré tous les grands créateurs de méthodes psychothérapeutiques, c'est toujours la « clinique » qui reste le fondement du travail thérapeutique. La recherche de bases psychologiques et scientifiques, l'élaboration d'une théorie, viennent seulement expliquer et enrichir la qualité et l'efficacité de la thérapie. S'il était nécessaire d'évoquer les origines psychanalytiques et psychologiques de la thérapie psychocorporelle inventée par Reich et développée par ses successeurs, il était tout aussi important d'exposer ses bases physiologiques. C'est en effet, aussi sur ce terrain là que se situe le domaine d'action d'une somato-psychothérapie. Il faut être bien conscient que l'on cherche à agir sur les manifestations corporelles des perturbations psychologiques, et quasi simultanément sur les dysfonctionnements psychologiques et corporels. En l'occurrence il ne s'agit pas seulement d'un corps fantasmé, mais aussi d'un corps bien réel, quoique limité dans ses modalités d'expression

¹⁹ « Psicopatologia e carattere, una lettura reichiana » Genovino Ferri, Giuseppe Cimini ; édition Anicia, Rome.

émotionnelle. Le concept d'énergie, pour discutabile qu'il soit, nous permet de comprendre la manière dont l'animal humain a dû, pour des raisons de sociabilité, restreindre ses capacités émotionnelles. Le problème surgit quand l'individu a été tellement "sur-réprimé" dans son expression émotionnelle, (dans l'expression de ses pulsions) que la vie en devient insipide voire insupportable; le sujet n'a d'autre choix alors que de retourner sa violence destructrice contre lui-même. Si Reich, Raknes et Navarro doivent nous laisser un héritage, c'est celui de ne pas oublier l'importance de la satisfaction des besoins fondamentaux humains dans l'équilibre psychique. La pratique des Psychothérapies, corporelles ou verbales, oblige à une grande humilité, parce qu'il nous faut reconnaître un certain nombre de faits fondamentaux quand on oeuvre dans le domaine de l'humain. Tout d'abord la condition principale du succès d'une thérapie c'est la volonté de changement du sujet, c'est son énergie vitale qui est le moteur du changement. Enfin, au bout du compte, en plus de la qualité d'une méthodologie, c'est la qualité du thérapeute, sa capacité d'écoute et d'empathie qui sont importantes.

Jean-Loïc Albina (2000-2002)
Ostéopathe Végétothérapeute
didacticien superviseur
Psychanalyste Reichien