

CROIX approche ÉMOTION Sensoriel
CORPS l'être Psychocorporelles humain
CORPS conscience de psychothérapeutiques
ESPRIT

Aux fondements des thérapies psychocorporelles

L'Analyse Bioénergétique
de Lowen à nos jours



ÉDITION FRANÇAISE SOUS LA DIRECTION
DE **GUY TONELLA** ET VITA
HEINRICH-CLAUER

Enrick  Éditions

Édition française sous la direction de
VITA HEINRICH-CLAUER et GUY TONELLA

AUX FONDEMENTS DES THÉRAPIES PSYCHOCORPORELLES

L'analyse bioénergétique,
de Lowen à nos jours

Illustration couverture :
Chrysalide, huile sur toile, 92 x 65 cm, 2000
Janpol Portalis
Mouvement singulier abstraction figurative.



© IIBA pour la traduction en langue française
Édition originale : *Handbuch Bioenergetische Analyse*,
Vita Heinrich-Clauer (Ed.), Psychosocial-Verlag, D-35390 Gießen
© Enrick B. Éditions, 2015, Paris
pour l'édition en langue française ; 2018 pour la deuxième édition.
ISBN : 978-2-35644-238-3

Avant-propos

Le 2 octobre 1956, Alexander Lowen et ses collègues John Pierrakos, William B. Walling, Alice R. Kahn et Robert Sturz, fondèrent l'Institut International d'Analyse Bioénergétique (IIBA) à New York. Alexander Lowen, directeur de l'IIBA de 1956 à 1996, divulguera auprès du public sa compréhension de la thérapie psychocorporelle, la développant sans discontinuer dans des livres, des monographies, des articles, des séminaires et des conférences. Si l'on regarde son œuvre, il ne fait aucun doute qu'il avait une forte personnalité et qu'il était puissamment inspiré, ce qui fit de lui le seul père spirituel de l'Analyse Bioénergétique. Au fil des décennies, Lowen lui-même, autant que l'Analyse Bioénergétique, ont évolué au travers des discussions et des débats. La revue clinique de l'IIBA (*the International Journal for Bioenergetic Analysis*) témoigne des différentes étapes de ce processus.

Durant mon mandat de président de l'IIBA (2002-2008), l'idée émergea de réunir, mettre en ordre et publier (parfois republier) des articles stimulants écrits par des collègues de Lowen sous la forme d'un recueil. Nous souhaitons, sur la base des affirmations théorico-cliniques de Lowen, montrer l'évolution de l'Analyse Bioénergétique dans le contexte des nouvelles données scientifiques.

Avoir une idée et la réaliser sont deux processus distincts comme nous le savons tous. Un jour cependant, un membre du Conseil d'Administration de l'IIBA, Vita Heinrich-Clauer, proposa de s'impliquer dans les tâches opérationnelles sous-tendant ce projet. Je lui suggérais alors de réaliser ce livre. Le résultat est maintenant là, devant vous. Il constitue – en plus de la Revue clinique (*the International Journal for Bioenergetic Analysis*) – la première publication de l'IIBA, comme suite à la publication des livres d'Alexander Lowen.

J'éprouve beaucoup de gratitude à l'égard de Vita Heinrich-Clauer qui a coordonné le montage et l'édition de ce livre, ce qui constitue un réel tour de force. Mes remerciements vont également à l'ensemble des auteurs et à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce projet. Puisse ce recueil, au nom de nos patients, éveiller et approfondir votre intérêt pour l'approche psychothérapeutique en Analyse Bioénergétique.

Hugo Steinmann
Stans-Suisse, juillet 2008

Remerciements

Ce livre s'adresse aux psychothérapeutes d'orientation psychocorporelle, analytique, comportementale et de la psychologie des profondeurs, cherchant à répondre à l'intérêt croissant concernant l'intégration du corps en psychothérapie. Il présente l'Analyse Bioénergétique, l'une des premières méthodes analytiques psychocorporelles, ancrée dans une solide tradition et dotée aujourd'hui d'une importante expérience clinique, développant cette perspective spécifique et reconnue aujourd'hui plus que jamais qu'est l'importance du corps en psychothérapie. L'Analyse Bioénergétique y est présentée dans ses fondements et dans ses évolutions plus récentes.

À partir des années 1990, de nouveaux développements de la théorie et de la pratique bioénergétiques ont été publiés, mais essentiellement en Anglais, les rendant du coup plus difficilement accessibles aux lecteurs européens non anglophones. Ce livre rassemble un certain nombre d'articles en Analyse Bioénergétique, ceux écrits dans les années 1980, fidèles au modèle développé par Lowen et des articles plus récents, enrichissant ce modèle de nouvelles approches théoriques et de cas cliniques illustratifs. Ces articles et leurs 25 auteurs couvrent le large spectre des concepts et des approches thérapeutiques actuels en Analyse Bioénergétique, ainsi que les évolutions dont ils ont été l'objet, tenant compte de la théorie de l'attachement, de l'approche psychanalytique relationnelle, des recherches sur la petite enfance et des découvertes en neurobiologie. Des études de cas concrètes explicitent la relation entre ces dimensions théoriques et la pratique clinique.

La première édition de cet ouvrage est en allemand, mais sera suivie d'éditions dans d'autres langues : en anglais, en français, en italien, en espagnol et en portugais. Sans l'enthousiasme de nombreux collègues, ce grand projet n'aurait jamais pu voir le jour ! Ils ont donné de leur temps et de leur énergie pour travailler sur ce projet et partager leurs idées.

Mes plus sincères remerciements vont aux membres du comité qui était en charge du développement de ce projet et de la sélection des articles. Je voudrais d'abord remercier Phil Helfaer (Israël/USA), Margit Koemeda-Lutz (Suisse) et Odila Weigand (Brésil), tout autant que le précédent Comité Exécutif de l'Institut International

d'Analyse Bioénergétique, particulièrement Hugo Steinmann (Suisse), Violaine de Clerck (Belgique), Alex Munroe (Canada), Guy Tonella (France), Liane Zink et Romero Magalhaes (Brésil), Helen Resneck-Sannes (USA), Gabriella Buti-Zaccagnini (Italie), Jim Elniski (USA), ainsi que le nouveau président de l'IIBA, Scott Baum (USA), qui a toujours approuvé ce projet et fait preuve de sympathie et d'optimisme tant au niveau professionnel et organisationnel, qu'au niveau financier.

Barbara Bendel (Suisse), en tant qu'Administratrice Exécutive de l'IIBA, a été d'une incomparable utilité en ce qui concerne les innombrables modifications de mise en page, les corrections et les traductions, ainsi que la coordination des multiples contacts engagés avec les auteurs et la maison d'édition.

Je voudrais inclure dans mes remerciements les consultants de divers pays qui ont été un support infailible du projet et ont commencé à prendre en charge l'organisation des traductions en d'autres langues : Jaime Perez et Edith Liberman (Espagne), Mariarosaria Filoni et Nicoletta Cinotti (Italie), Claude Maskens (Belgique) et Helen Resneck-Sannes (USA).

Le groupe des traducteurs allemands a travaillé avec une attention particulière la plupart du temps de manière bénévole. Je remercie essentiellement Peter Brandenburg, Stefan Grenz, Irma Ben-Hamida, Beatrice Amstutz, Regine Armbruster-Heyer et Carolin Besuden qui ont fait preuve de compétences linguistiques mais aussi de compétences professionnelles, montrant tout leur amour pour l'Analyse Bioénergétique.

Je remercie le comité éditorial de Psychosozial Verlag, Sandra Rolle pour sa collaboration soutenance et amicale, et Katharina Zilles pour sa grande compétence et sa patience lors des corrections et relectures.

Jörg Clauer, mon mari, a fait preuve à mon égard d'une compréhension et d'un support professionnel infinis pendant ces trois années passées à travailler sur la publication de ce livre.

Et enfin, je remercie tous les auteurs de ces magnifiques articles, ils y ont mis leur cœur et leur âme et, avec la plus grande patience et délicatesse, ils ont accepté, encore et encore et sans compter leur fatigue, de faire les plus infimes corrections.

La reconnaissance que nous éprouvons les uns à l'égard des autres a grandi la plupart du temps en écrivant, en relisant, en corrigeant, parce que nous sommes restés attentifs, mot après mot, les uns aux autres. Parfois, nous avons dû aussi faire face à des moments de stress ou d'exigence de part et d'autre. Le résultat final aidera – je l'espère – à oublier ces moments ! Ce projet de livre fut pour tous ses acteurs un défi énorme mais enrichissant dont il était impossible de prévoir initialement l'amplitude. Il nous a conduit à cette belle conclusion et j'en suis d'autant plus heureuse.

Vita Heinrich-Clauer
Osnabrück-Allemagne, September 2008

Remerciements

(Version française)

Vous vous apprêtez à lire cet ouvrage de référence. Sans doute l'aisance avec laquelle les phrases s'enchaînent vous paraîtra-t-elle tout à fait naturelle, tellement naturelle que vous ne pouvez imaginer la somme de travail cachée derrière ces lignes. Outre la contribution des auteurs des différents articles et de leurs introductions, un travail impressionnant de traduction, d'homogénéisation, de relecture et de coordination a été accompli.

À l'image d'une course relais, plusieurs collègues bioénergéticiens se sont relayés au fil des ans, qui à la coordination, qui à la relecture, qui à la traduction... qui à plusieurs voire à chacun de ces postes : Maryse Doess, Louise Fréchette, Werner Kail, France Kaufman, Annie Nissou, Réjean Simard, Corine Stavraetou, Lucien Tenenbaum, Guy Tonella, Claudia Ucros, Ariane Vilain et peut-être quelques autres dont les noms nous auront échappé malgré nous.

Que tous soient sincèrement remerciés pour ce travail particulier qui demande de s'arrêter, se pencher sur le sens d'un mot, d'une phrase, se questionner sur ce qu'a en réalité voulu exprimer l'auteur, choisir l'une ou l'autre traduction, optant pour plus de fluidité de style ou plus de fidélité au sens...

Un merci plus particulier encore à France Kaufmann, décédée entre-temps, qui avait eu à cœur de me relayer dans la coordination de ce travail, lui permettant de franchir quelques étapes de plus.

Enfin, last but not least, un immense merci à Guy Tonella pour avoir à son tour « retroussé ses manches » et mené définitivement à son terme la traduction de cet ouvrage que vous tenez en main !

Claude Maskens
Biez-Belgique, avril 2015

Préface

En fondant l'Analyse Bioénergétique, Alexander Lowen réhabilita l'*homo faber* dont est issu l'*homo sapiens*, en redonnant au corps, au faire, aux pratiques et aux procédures corporelles, motrices et interactionnelles, leurs lettres de noblesse en psychothérapie. Il sortit la psychothérapie de son cadre cartésien et newtonien régi par trois lois essentielles : 1) la séparation du corps et de l'esprit s'opposant à l'idée d'une continuité psychocorporelle, 2) l'objectivité scientifique impliquant le rapport sujet-objet s'opposant à l'échange intersubjectif, 3) une approche analytique individuelle s'opposant à une approche holistique interpersonnelle.

Dans le sillage de Freud puis de Reich, Lowen chercha à articuler dans un langage unificateur la psychologie à la biologie, à la physique et à la sociologie afin de promouvoir une psychothérapie qui appréhende l'homme dans sa globalité et dans sa complexité.

Ce livre retrace la naissance, les fondements et l'évolution de cette thérapie psychocorporelle, l'*Analyse Bioénergétique*, créée par le Dr Alexander Lowen dans les années 1950, étayée sur les travaux de Wilhelm Reich, lesquels s'étaient sur ceux de Freud.

Dès la fin du XIX^e siècle en effet, Freud décèle que les problèmes psychologiques (inhibitions, angoisses, dépression, phobie, obsessions, etc.) ne sont que l'expression de conflits non résolus, vécus durant l'enfance. Ces conflits, secondairement refoulés dans l'inconscient psychique, demeurent à l'origine d'une vie adulte problématique ou insatisfaisante. Freud conçoit une méthode, la *Psychanalyse*, avec pour objectif d'aider ces patients à se remémorer leurs situations passées, traumatiques ou conflictuelles, afin de libérer leur présent de ces attaches inhibitrices au passé. La psychanalyse propose alors de parler librement, de manière associative, afin de remonter jusqu'aux pensées conflictuelles infantiles inconscientes, jusqu'aux souvenirs pénibles vis-à-vis desquels le patient lutte depuis son enfance pour ne pas souffrir, ce qui en retour bride son épanouissement. L'interprétation par l'analyste des pensées associatives du patient est alors censée lever ses refoulements,

lui permettre de mieux comprendre et mieux intégrer son histoire passée, et, ainsi, dépasser ses problématiques infantiles.

Reich, alors disciple contemporain de Freud, découvre dans les années 1930 que les conflits de l'enfance ne sont pas seulement à l'origine de problèmes psychologiques mais engendrent également des problèmes physiques et émotionnels. Associées aux réactions psychiques défensives, des réactions corporelles défensives se manifestent sous formes de tensions musculaires, de figement ou de dévitalisation de certaines régions du corps, inhibant l'expression émotionnelle et retenant ainsi littéralement l'excitation physiologique (l'énergie) à l'intérieur du corps. Il identifie les multiples conséquences psychopathologiques de telles réactions : la perte de la spontanéité et de l'expressivité, la perte d'une certaine qualité de contact avec les autres, l'appauvrissement de la capacité à aimer, à désirer, à se sentir heureux. Il identifie également les pathologies organiques dysfonctionnelles s'y associant sachant que l'organisme en état de tension chronique soumet ses organes et ses fonctions physiologiques à une pression pathogène constante : affections musculaires, articulaires, respiratoires, digestives, circulatoires, cardiaques, inflammatoires, etc. Il dégage de ces observations l'existence d'une véritable identité fonctionnelle psychosomatique. Le traitement des problèmes dits « psychologiques » prend de fait une autre dimension : il implique dorénavant la sphère psychique *et* la sphère corporelle. Le travail psychique se double donc d'un travail émotionnel et corporel promouvant le rétablissement d'une continuité structurale et fonctionnelle dans tout l'être vivant, une unité entre ce qui est éprouvé, pensé et agi.

C'est à cet endroit que Reich se sépare de Freud et de la psychanalyse. Freud pensait pouvoir résoudre les problèmes humains par le seul abord psychologique et verbal, Reich montre quelles en sont les limites : apprendre à connaître l'origine de ses difficultés et exprimer verbalement ses sentiments retenus est nécessaire mais non suffisant. Car conserver ses patterns de tensions musculaires et posturales construites depuis l'enfance en réaction aux conflits restreint ou fige le potentiel énergétique qui permet d'éprouver, d'aimer et d'agir. C'est ce qui conduira Reich à développer d'une part son approche énergétique – libérer les énergies séquestrées par les tensions corporelles pour qu'elles redonnent de la vigueur aux expériences de la vie présente et conduisent à la satisfaction et au plaisir – et à développer, d'autre part, son approche émotionnelle – libérer les émotions séquestrées et réguler le fonctionnement neurovégétatif – Ce modèle réinscrit le psychisme au sein de l'organisme dans sa globalité, et réoriente la technique thérapeutique dans sa double dimension somatique et psychologique. Les techniques thérapeutiques, en plus de l'association verbale, de l'interprétation analytique et transférentielle, s'enrichissent d'un travail d'analyse du caractère et de relâchement des tensions musculaires notamment par le massage, de dynamisation du fonctionnement énergétique notamment par la respiration, et d'un travail d'expression des émotions refoulées. Cette orientation l'éloigne du mouvement *psychanalytique* et inaugure un modèle théorique et clinique *psychosomatique*.

Lowen rencontrera Reich à New York en 1942, sera son patient entre 1942 et 1945 et suivra son enseignement jusqu'en 1952. C'est alors qu'il s'éloigne de Reich

et de son évolution technique marquée par l'orgonothérapie. Il garde les principes essentiels que Reich a établis concernant les dimensions énergétique et psychosomatique du fonctionnement humain. Il préserve la technique de l'analyse du caractère et de l'élaboration verbale des conflits infantiles que Reich avait eu tendance à négliger dans sa dernière évolution technique, mais à partir d'un travail direct avec le corps. En ce sens, Lowen inaugure un modèle thérapeutique théorique et clinique *psychocorporel*.

Ce modèle thérapeutique psychocorporel est exposé dans son premier livre, publié en 1958, *Le langage du Corps*¹. Sur la base d'une compréhension psychocorporelle du développement de l'enfant, de la relation mère-enfant, des interférences familiales pathogènes et des pathologies résultantes, Lowen développe une caractérologie que Freud² avait tentée puis abandonnée et que Reich avait commencé à développer dans *l'Analyse Caractérielle*³. La caractérologie lowenienne décrit trois structures de personnalité résultant de la période d'attachement préverbal du développement – les caractères *schizoïde* et *oral* et la *personnalité limite* –, trois caractères résultant de la période intermédiaire de séparation/individuation – les caractères *masochiste*, *narcissique* et *psychopathe* –, et enfin le caractère *rigide* résultant de la période génitale infantile du développement. Pour chacun de ces caractères, Lowen met en évidence le risque de désunion entre le corps et l'esprit au sein de la personnalité (*mind-body split*). Cette désunion s'ébauche sous la pression de l'inhibition et du refoulement névrotique des besoins et des désirs dont le corps est l'informateur puis le transmetteur : la conscience est alors relativement privée des informations interdites ou condamnées. La désunion corps-esprit culmine dans la dissociation traumatique lorsque la conscience n'a plus accès au corps, alors privée d'informations sensorielles et émotionnelles. Cette désunion répond enfin à la gouvernance mentale ou cognitive du Soi imposée par l'évolution sociale et culturelle dont le système familial est le relais. Dans le sillage de Reich, Lowen dénonce l'emprise des valeurs narcissiques qu'imposent les sociétés occidentales contemporaines.

À toutes ces problématiques psycho-socio-biologiques, Lowen offre avec l'analyse bioénergétique des ressources réparatrices ou revitalisantes mettant en jeu la conscience corporelle de Soi, la respiration, le mouvement et l'expression émotionnelle, ainsi que les techniques d'enracinement (*grounding*) reprises aujourd'hui par quasiment toutes les thérapies psychocorporelles. Il développe au fil de ses treize livres publiés entre 1958 et 2004 sa conception de l'analyse bioénergétique et du processus clinique décrits au travers de nombreux cas cliniques et de nombreuses techniques de travail.

À partir des années 1990, l'analyse bioénergétique s'enrichit de nouveaux développements fondamentaux introduits par des analystes bioénergéticiens collègues de Lowen et membres de l'Institut International d'Analyse Bioénergétique. Mais ces apports se font essentiellement en langue anglaise. L'absence de traduction en

1. LOWEN A., 1958, *Le langage du corps*, 1977, Paris, Tchou.
2. FREUD S., 1916, *Quelques types de caractères dégagés par la psychanalyse*, *Essais de psychanalyse appliquée*, 1956, Paris, Gallimard, 105-136.
3. REICH W., 1933, *L'analyse caractérielle*, 1971, Paris, Payot.

langue française va très certainement conduire à une vision compassée ou immobiliste de l'analyse bioénergétique aux yeux du public des psychothérapeutes non bioénergéticiens de langue française, également du grand public, sans aucun doute des médias continuant à présenter l'analyse bioénergétique des années 1980.

Ce livre contient une sélection d'articles écrits par 25 auteurs et rendant compte de cette évolution de l'analyse bioénergétique à partir de la théorie et de la pratique classique « loweniennes » et jusqu'à l'aube de ce XXI^e siècle.

L'Introduction développe la filiation Reich-Lowen étayant les fondements de l'analyse bioénergétique dont une définition extensive est donnée dans la reprise d'un article-référence de Lowen publié en 1984 dans la revue de langue anglaise *Bioenergetic Analysis*. Il y écrit : « L'analyse bioénergétique est [...] une thérapie ayant intégré le corps au sein du processus analytique [car] le corps est la personne [et] les problèmes de personnalité d'un individu se manifestent dans l'expression de son corps [...] Chacune des expériences vécues par une personne est structurée dans son corps en plus que d'être enregistrée dans son esprit [...] Il est possible de lire l'histoire d'une personne à partir de la structure dynamique de son corps ». Il précise plus loin : « Quatre dimensions définissent l'analyse bioénergétique : (1) comprendre et travailler avec les tensions musculaires, (2) analyser les associations, le comportement et le transfert, (3) comprendre les dynamiques énergétiques, et (4) se centrer sur le rôle de la sexualité [...] J'aime [personnellement] travailler corporellement au sens énergétique du terme ». Cet article rend compte des convictions théorico-cliniques de Lowen et de la pratique bioénergétique originelle. Chaque partie de ce livre en développe une dimension spécifique mais présente également des développements ultérieurs théoriques et cliniques ayant enrichi la vision initiale de Lowen.

La première partie regroupe, sous le titre « Le Soi en relation aux autres », un ensemble d'articles définissant le Soi (le *Self* anglo-saxon) saisi dans de multiples dimensions : la dimension fonctionnelle du Soi corporel, la dimension développementale du Soi et ses possibles traumatismes, la dimension interpersonnelle de l'attachement et des interactions, enfin, au sein de la situation thérapeutique, la dimension des Soi en résonance, différenciée de la dimension transférentielle classique.

La seconde partie développe un thème au cœur même de la pensée analytique tant freudienne que reichienne ou lowenienne : « Le travail des problématiques sexuelles – Amour et sexualité ». Les articles qui lui sont dédiés reprennent les concepts et les techniques de base développés par Lowen et, au travers de cas cliniques, les enrichissent en ouvrant de nouvelles perspectives : le travail sur l'inhibition sexuelle, la libération de l'énergie sexuelle (l'énergie de vie), le retour des sensations sexuelles dans l'espace pelvien, pouvoir exprimer avec force autant le « oui » que le « non », s'ouvrir à l'expérience de la vulnérabilité, aux émotions sexuelles, à la tendresse et à l'amour. Il s'agit aussi de comprendre les enjeux caractérologiques, dans leurs dimensions énergétiques et psychodynamiques, tels qu'ils sont structurés dans le corps du patient ou de la patiente ; de saisir également en quoi le pattern relationnel

qu'il ou elle développe dans sa vie d'adulte tend à reproduire une dynamique relationnelle provenant de son histoire infantile indissociable de l'histoire sexuelle. Cette dynamique resurgira dans la relation thérapeutique elle-même sous forme transférentielle, occasion délicate mais fondamentale d'éclairer comment des enjeux infantiles se répètent dans la vie d'adulte, en attente de résolution.

La troisième partie, sous le titre « Le travail sur le trauma – restaurer l'unité entre l'âme, le corps et l'esprit », est centrée sur les problématiques traumatiques et leur abord bioénergétique spécifique. Ce dernier repose sur le fait que l'impact traumatique est à la fois psychique et physique et qu'il met en jeu des systèmes de mémoire explicite (liée à l'expression verbale) et implicite (liée à l'expression corporelle). De ces systèmes de mémoire dans lesquels s'encodent les souvenirs de l'évènement traumatique dépend l'abord thérapeutique. Alors que les thérapies verbales se centrent principalement sur les éléments explicites, encourageant l'expression émotionnelle narrative et la compréhension cognitive, la thérapie bioénergétique, comme d'autres approches psychocorporelles, enclenche le traitement à partir des éléments physiques et affectifs de l'expérience. C'est par la réactivation de la mémoire implicite non verbale que peut s'actualiser le trauma alors qu'il est encore sans représentation et sans mot, notamment dans le cas des traumas développementaux préverbaux, ou lorsque l'actualisation traumatique court-circuite le langage.

La quatrième partie concerne « Le traitement des désordres psychosomatiques ». En postulant une continuité psychosomatique l'analyse bioénergétique peut aisément aborder la question des maladies physiques déclenchées et alimentées par des facteurs psycho-émotionnels. En postulant une identité fonctionnelle du corps et du psychisme, l'analyse bioénergétique peut aisément traiter la question des symptômes organiques sur un mode corporel, en apprenant au patient à mieux comprendre son langage corporel, que les symptômes rendent compte de privations liées à des besoins préverbaux, ou à des frustrations liées à des désirs sexuels, ou encore à des conversions somatiques de problématiques psychiques.

La cinquième partie présente l'« Intégration conceptuelle des recherches actuelles ». Les concepts psychanalytiques développés par Freud ont passablement ignoré le corps et l'enseignement universitaire de la psychologie s'est, jusqu'à ce jour, peu intéressé à l'interrelation entre le corps et le psychisme. Le changement vient des recherches menées en neurosciences, fournissant de nombreuses données sur l'importance du corps, de l'émotion et maintenant de la conscience corporelle, notamment dans le champ de la psychothérapie. Les deuxième et troisième générations succédant à celle de Lowen se sont consacrées à cette tâche d'intégration, développant notamment les thèmes d'autorégulation de Soi, de régulation de Soi par la relation d'attachement ou par la relation sociale, de régulation des états d'excitation physiologique (énergétique et émotionnelle), notamment dans les cas de stress post-traumatique mettant en jeu des formes chroniques d'hypo-excitation (par le figement ou l'immobilisation) ou d'hyperexcitation (par le débordement émotionnel ou l'hyperactivité motrice).

La sixième et dernière partie, enfin, soumet au lecteur une « Évaluation scientifique de l'Analyse Bioénergétique ». Lowen a longtemps considéré que cette évaluation scientifique n'était pas nécessaire. La validité et l'efficacité de l'analyse bioénergétique dans le traitement de diverses problématiques, comme en psychanalyse, n'étaient justifiées que sous forme d'études qualitatives, c'est-à-dire d'études de cas cliniques. Vint l'époque d'une exigence supplémentaire : celle d'études quantitatives et d'études statistiques d'efficacité. Des études rétrospectives concernant d'anciens patients, des études prospectives concernant des patients en cours de thérapie et des études catamnésiques réalisées jusqu'à 6 ans après la fin de la thérapie, ont été produites en analyse bioénergétique durant ces dix dernières années. Les résultats de ces recherches montrent tous l'efficacité de cette méthode concernant les pathologies névrotiques, les désordres affectifs, les troubles de la personnalité et les désordres psychosomatiques.

Depuis la publication de cet ouvrage dans sa version allemande en 2008, les investigations en neurosciences n'ont cessé de confirmer le bien-fondé de l'approche psychocorporelle bioénergétique. Elles concluent actuellement, à propos du processus thérapeutique, que :

- Les modifications structurales et fonctionnelles du cerveau et du corps, à l'origine d'un changement des comportements, sont toujours le résultat d'une implication conjointe des composantes du Soi cognitives, émotionnelles et motrices, c'est-à-dire du *réseau neuronal dans sa globalité*. C'est ainsi que Lowen avait compris les choses, cliniquement, sans en avoir encore les explications neurobiologiques. En d'autres termes :

- Les processus cognitifs génèrent, dans le prolongement de l'expérience vécue, des idées et des pensées encodées sous formes de blocs linguistiques d'informations. Ces mises en forme langagières nous permettent de prendre du recul et de sortir de la réalité expérientielle immédiate, de nature sensori-émotionnelle, afin d'avoir une image plus ample et plus claire de l'expérience globale. Mais il existe des limites :

- 1) Une focalisation excessive portée sur les processus cognitifs rationnels peut priver l'activité mentale de l'apport régulateur de la sensation et de l'émotion, et infléchir du même coup les compétences cognitives à attribuer une signification correcte et complète aux perceptions de Soi ou de l'environnement, à prendre les décisions qui en découlent, et donc à s'adapter (Damasio, 1994⁴) ;

- 2) Les processus cognitifs offrent une possibilité limitée de changer les comportements. Les effets produits par le cortex préfrontal (cognitif) sur le système sous-cortical limbique (émotionnel) sont effectivement bien moins puissants que les effets, à l'inverse, produits par le système limbique (les émotions) sur le cortex préfrontal (les cognitions). En effet, 1) les voies neuronales

4. DAMASIO A., 1994, *L'erreur de Descartes*, 1995, Paris, Odile Jacob.

sont beaucoup plus abondantes du système limbique vers le cortex que du cortex vers le système limbique et, 2) les processus émotionnels n'étant pas dépendants de codages linguistiques, la représentation et la réflexion n'ont que peu d'effets sur le système émotionnel limbique-hippocampique. La transformation de la vie émotionnelle, via la pensée rationnelle, est donc limitée ;

3) Les processus cognitifs, la représentation et la réflexion, peuvent modifier les contenus de notre mémoire explicite (sémantique) mais pas les contenus de notre mémoire procédurale. Ils ne modifient donc pas, en tous les cas pas directement, nos comportements, encodés dans cette mémoire. La transformation de nos comportements, via la pensée rationnelle, est donc limitée ;

4) Les techniques thérapeutiques « descendantes » (des processus cognitifs vers le corps) », visant la régulation des expériences traumatiques par le récit verbal, sont peu efficaces car les souvenirs traumatiques sont encodés dans la mémoire procédurale, échappant ainsi à l'éventuelle intervention cognitive (Van der Kolk, Van der Hart & Marmar, 1996⁵ ; Siegel, 1999⁶). L'effort cognitif ne peut que les inhiber mais pas les transformer (Allen, 2001⁷).

Ce que nous pensons et ce que nous disons n'a que peu d'impact direct sur nos émotions, sur nos manières d'agir ou sur nos comportements, et peu de pouvoir sur leurs possibles modifications.

- Les modifications de comportement ou de manière d'être ne sont réalisables que si elles sont compatibles avec les schémas émotionnels préenregistrés durant l'enfance et/ou l'adolescence dans notre mémoire émotionnelle, essentiellement procédurale et en grande partie inconsciente. Si ces données préenregistrées s'opposent aux transformations souhaitées, alors de nouvelles expériences émotionnelles – réparatrices, correctrices ou innovatrices – doivent être proposées en psychothérapie, expériences susceptibles de recouvrir les traces des anciennes expériences émotionnelles et, ainsi, d'étayer de nouveaux comportements. Les nouvelles expériences émotionnelles constitueront le nouveau contenu actif de la mémoire émotionnelle et soutiendront les nouvelles « procédures » (nouvelles manières d'être, nouveaux comportements, nouveaux savoir-faire).

- À chaque fois qu'une nouvelle expérience émotionnelle étayant un nouveau comportement est sollicitée, elle doit atteindre un niveau d'activation physiologique (une « charge énergétique ») au moins légèrement supérieur au niveau d'activation physiologique ayant encodé l'expérience antérieure. Cette condition permettant une réorganisation des réseaux neuronaux est différemment nommée selon les chercheurs : « stress optimal » (Fujiwara & Markowitsch,

5. VAN DER KOLK B., VAN DER HART O. & MARMAR C., 1996, Dissociation and information processing in posttraumatic disorder, B.A. Van der Kolk, A.C. McFarlane & L. Weisaeth (eds.), *Traumatic stress : The effects of overwhelming stress on mind, body and society*, New York : Guilford Press, 303-327.

6. SIEGEL D., 1999, *The developing mind*, New York : Guilford Press.

7. ALLEN J., 2001, *Traumatic relationships and serious mental disorders*, Grande Bretagne : John Wiley & Sons.

2003⁸, p. 194), « excitation renforcée » (Schiepek et al. 2003⁹, p. 10), « réaction de stress neuroendocrinien » (Hüther & Rüther, 2003¹⁰) ou encore « tempête émotionnelle » dans le sens où elle génère une augmentation de la décharge de certains neuromodulateurs et neuropeptides entraînant des modifications au niveau des centres sous-corticaux limbiques, ceci conduisant à de nouveaux encodages en mémoire (Le Doux, 1993¹¹, 1994¹²) : les nouvelles expériences émotionnelles recouvrent les anciennes empreintes ayant perdu leur fonctionnalité ou étant devenues dysfonctionnelles, offrant le changement attendu.

- Une dernière condition préside enfin à l'encodage en mémoire à long terme des changements expérimentés en thérapie, afin que le patient n'arrive pas à la séance suivante en ayant « oublié » les découvertes faites durant la séance précédente : il s'agit de la répétition. Un nouveau comportement étant soutenu par l'activation d'un nouvel ensemble neuronal et synaptique, il faut que ce nouvel ensemble, pour être encodé en mémoire procédurale à long terme, et sa signification encodée en mémoire sémantique, soit soumis à la répétition. Plus une synapse appartient à un circuit souvent utilisé, plus elle tend à augmenter de volume, plus sa perméabilité devient grande et plus son efficacité augmente. La répétition d'une expérience constitue un moyen efficace de mémorisation, de consolidation, et d'intégration de l'expérience. Plus les neurones connectés reçoivent d'influx nerveux, plus leur connexion devient durable. Ce phénomène de mémorisation est baptisé « potentialisation à long terme ». Des expériences répétées, stimulant les mêmes synapses, augmentent la transmission synaptique : c'est le phénomène de « permissivité synaptique ». À l'inverse, la voie nerveuse n'étant plus ou peu utilisée, la synapse finit par devenir résistante puis disparaître : c'est le phénomène de « dépression synaptique ». Pour perdurer, par conséquent, les nouvelles découvertes, les nouveaux apprentissages, les nouveaux comportements doivent être reproduits jusqu'à ce qu'ils apparaissent sans effort volontaire spécifique. Ceci vaut pour dire bonjour en souriant, favoriser les pensées positives, développer une procédure respiratoire correcte, etc. Enfin, la répétition d'une expérience mémorisée et intégrée devient énergétiquement moins coûteuse puisque la quantité de courant électrique produisant le comportement ou l'action diminue alors que l'adaptation à leur finalité augmente.

Enfin, la vie synaptique et neuronale sous-tend nos comportements est mémoire fonctionnelle de notre histoire singulière, matrice de notre identité, mais aussi moteur de notre évolution et de notre adaptation.

8. FUJIWARA E. & MARKOWITSCH H. J., 2003, Le syndrome du blocage mnésique – corrélats neurophysiologiques de l'anxiété et du stress, *Neurobiologie de la psychothérapie*.

9. SCHIEPEK G. & ALS, 2003, Neurobiologie de la psychothérapie, *Neurobiologie de la psychothérapie*, Schattauer.

10. HÜTHER & G. RÜTHER E., 2003, La réorganisation dépendante de l'utilisation de schémas de connexion neuronaux dans le cadre de traitements psychothérapeutiques et psychopharmacologiques, *Neurobiologie de la psychothérapie*, Schattauer.

11. LEDOUX J., 1993, Emotional memory system in the brain, *Behavioral Brain Research*, 58.

12. LEDOUX J., 1994, Emotion, memory system and the brain, *Scientific American*, Juni.

Lowen avait compris que la transformation des comportements ne répond qu'en partie aux intentions mentales ou aux formulations verbales. Il avait également compris qu'elle exige un certain degré d'excitation physiologique et une certaine intensité d'activité émotionnelle et/ou d'activité motrice, comme le confirment les investigations actuelles que je viens de résumer, relatives à la neuroplasticité transformatrice des comportements. C'est en ce sens que Lowen innova en développant des techniques corporelles s'appuyant sur la motilité notamment respiratoire, sur le mouvement et la motricité d'action, ainsi que sur l'expression émotionnelle, afin d'influer « à partir du bas » (à partir du corps et non à partir de la pensée) les dynamiques de freinage parasympathique et d'accélération sympathique, afin de modifier les schémas musculaires et posturaux pathogènes, et afin de rétablir l'équilibre homéostatique de l'organisme. La pratique cathartique, impliquant une augmentation de l'intensité et de la charge énergétique – s'adressant aux organismes capables de la supporter – est l'un des procédés techniques régulateurs permettant de libérer l'expression des émotions inhibées ou refoulées.

Créer de nouveaux comportements grâce à l'augmentation de la charge émotionnelle ou libérer des émotions jusque-là refoulées par la motricité d'expression signifie qu'il est possible d'exercer une influence directe sur les circuits limbiques sous-corticaux, là où l'élaboration mentale et le langage verbal n'ont que peu d'emprise et de pouvoir de transformation.

Il était temps de publier ce livre témoignant de la vitalité de l'analyse bioénergétique, ancrée dans les fondements visionnaires de son inventeur mais ne cessant de développer ses ressources créatives, à l'écoute des champs voisins puisque l'interdisciplinarité conditionne aujourd'hui la poursuite et l'inévitable complexification croissante de l'aventure humaine. Cela exige de notre part une ouverture constante plutôt qu'un repli sur des valeurs acquises, et ceci est réjouissant !

Dans cette quête d'évolution permanente, le psychothérapeute moissonne dans des champs extrêmes : dans celui où sont inscrits nos gènes, à l'origine de nos comportements de base, et à l'autre extrême, dans celui de l'environnement socioculturel dont la force est telle qu'il peut modifier nos comportements, activer ou inhiber l'activité de notre génome. Avec le gène comme point de départ, nous nous situons au niveau biologique moléculaire ; avec l'épigénétique socioculturel, nous nous situons au niveau social et sociétal. Entre ces deux pôles d'influence, la distance est abyssale, faisant apparaître une montée vertigineuse dans l'échelle du complexe : de l'atome à la molécule, de la molécule à la cellule, puis aux paliers successifs d'organisation ascendante des tissus, de l'organe, à l'appareil, à l'organisme, enfin, à la dynamique des populations et à l'écosystème... jusqu'à l'univers. Et dans l'univers, tout apparaît relié de façon tangible et subtile selon les principes d'inertie et de non-séparabilité, de prégnance du « global » sur le « local », d'interdépendances invisibles capables de traverser les immensités de l'espace-temps pour se réaliser dans l'ici et maintenant. Nous n'en sommes pas conscients à l'échelle de notre vie quotidienne, mais nous sommes pourtant organisés par ces principes et immergés dans cet espace-temps relatif. Nous portons en nous ces principes qui nous traversent : « A l'ennuyeuse certitude

déterministe se substitua la stimulante incertitude du flou quantique. » (Trinh Xuan Thuan, 1998¹³, p. 13).

Comment la conscience, avec laquelle, sur laquelle, nous ne cessons de travailler en psychothérapie, émerge-t-elle de cet océan ondulatoire et de ce tas de briques atomiques ? En s'organisant dans la complexité, la matière acquiert de nouvelles propriétés dites « émergentes » et « auto-organisatrices » : la conscience est-elle l'une de ces propriétés, objet de recherche actuelle, après le corps et l'émotion ? Le savoir psychothérapeutique bute parfois contre l'invisible et nous avons à apprendre de ce vaste changement d'horizon opéré par la nouvelle physique.

Que nous enseigne-t-elle ? 1) Que les particules élémentaires (électrons, protons, neutrons, photons, quarks, leptons) ne semblent exister que lorsqu'on les observe, 2) qu'elles ne possèdent pas en permanence des propriétés définies, 3) que leurs propriétés (position, énergie, impulsion, etc.) n'ont de valeur précise qu'au moment où l'observateur les mesure.

Et si certains phénomènes identiques organisaient le processus thérapeutique et le rapport entre psychothérapeute et patient ? Qu'en est-il de cette « objectivité » du thérapeute interprétant la souffrance de son patient ? Le processus thérapeutique s'organise-t-il autour de corpuscules de « savoirs objectifs » détenus par le thérapeute qui interprète, ou se tisse-t-il dans des nuages quantiques d'ondes interactives qui les relie, porteurs d'informations subjectives insolites, inattendues, créatrices de nouveaux champs et de nouvelles formes immergées dans un ici et maintenant quantique ? « ... La particule quantique possède sa propre subjectivité, sa propre intelligence dans les relations complexes (...) qu'elle entretient avec les autres particules » (Nicolescu, 1985¹⁴, p. 107). Cette vision du monde subatomique signifie-elle que déjà des « choix » s'opèrent dans un espace « subjectif » subatomique ? Nous ne sommes pas loin de la notion d'« énergies subtiles » chère à la culture orientale millénaire si l'on accepte que l'existence des champs électromagnétiques, entre les atomes, entre les cœurs¹⁵, comme entre les personnes, puisse être un organisateur discret mais puissant des échanges interpersonnels.

L'évolution des croyances et des mentalités demande du temps, nous le savons, psychothérapeutes, mieux que quiconque. Albert Einstein en soupirait, reconnaissant qu'il « est plus difficile de détruire un préjugé qu'un atome ». Il fut un temps, pas si lointain, où la psychothérapie bioénergétique pouvait sembler marginale parce qu'elle faisait porter le processus thérapeutique autant sur les états énergétiques, sur l'expérience sensori-émotionnelle et sensorimotrice et sur la relation intersubjective, que sur l'introspection psychique, le récit et la formulation verbale. Il semblerait qu'elle soit aujourd'hui reconnue comme l'une des grandes thérapies psychocorporelles actuelles parce que les patients qui la fréquentent depuis un demi-siècle en tirent un grand profit et que les investigations neuroscientifiques contemporaines ne cessent de confirmer le bien-fondé de ses paradigmes théoriques et cliniques.

13. TRINH XUAN THUAN, 1998, *Le chaos et l'harmonie*, Trinh Xuan Thuan, Paris, Fayard.

14. NICOLESCU B., 1985, *Nous, la particule et le monde*, Le Mail.

15. Note : de tous les organes humains, c'est le cœur qui possède le champ électromagnétique le plus puissant donc le plus large, dépassant largement le champ électromagnétique du cerveau. Ce sont donc nos cœurs qui en premier lieu se rencontrent.

J'en suis heureux et je pense que Lowen, qui fut mon thérapeute à New York en 1979-80, en sourit de plaisir, où qu'il soit.

Guy Tonella
Toulouse-France, mars 2015

Les fondements de l'analyse bioénergétique

Philip M. Helfaer

L'analyse bioénergétique a longtemps été une lumière remisee dans l'ombre. La présente collection d'articles est destinée à l'amener au grand jour. En publiant ce livre, nous souhaitons mettre nos travaux à la disposition des communautés de thérapeutes et de professionnels ainsi que d'un large public. Ceci afin de montrer les nouveaux développements de l'analyse bioénergétique et ses relations avec divers champs scientifiques, et d'illustrer certaines de ses applications récentes.

Cette introduction présente un aperçu des fondements de l'analyse bioénergétique sur les plans de l'observation, de la clinique et de la théorie. L'analyse bioénergétique a émergé directement de la psychanalyse et, par la suite, a développé une perspective radicalement différente concernant la condition humaine, ouvrant des voies d'exploration naturaliste et thérapeutique entièrement nouvelles. La psychanalyse, sous l'impulsion de Sigmund Freud (1856-1939), créa une vision de l'esprit. L'analyse bioénergétique, sous l'influence de Wilhelm Reich (1897-1957) et d'Alexander Lowen (1910-2008), créa une vision holistique de la personne, incluant le corps et l'esprit. Cette idée qui est que c'est « l'ensemble de la personne » qui est l'objet de l'analyse bioénergétique a deux significations fondamentales. En premier lieu, en décrivant le caractère et en introduisant le concept de caractère dans le champ thérapeutique, Reich n'a pas seulement décrit l'esprit de la personne mais en a dressé un portrait psychologique global (Shapiro, 1989, p. 56-58), non seulement en termes de contenus mentaux, mais également en termes de manifestations et de comportements. Reich inclut ensuite des aspects spécifiques du fonctionnement somatique dans le champ psychothérapeutique lui-même. Puis Alexander Lowen décrit la personne comme un « Soi corporel » et introduisit dans le champ psychothérapeutique une description détaillée du corps, prenant en compte sa forme et sa motilité. Il en vint à considérer l'aspect fondamental du travail thérapeutique en termes de « voir la personne », ce qui signifie littéralement regarder son corps.

Les études pionnières de Wilhem Reich : soma et psyché

Les bases de l'analyse bioénergétique ont été établies en 1934 dans un texte remarquable de Wilhelm Reich, alors jeune psychanalyste. Le titre même du texte introduisait un nouveau vocabulaire dans la psychanalyse : « Contact psychique et courant végétatif ». Ce texte et un autre, « Le langage expressif de la vie », publié dix ans plus tard, contiennent les sources essentielles de l'analyse bioénergétique et établissaient un nouveau paradigme pour le traitement de la névrose, de la dépression, de l'anxiété et de beaucoup d'autres formes de désordres de la personnalité qui sont à l'origine de la souffrance humaine ordinaire¹.

La nouvelle thérapie développée par Reich mit l'accent sur les affects (spécialement le plaisir, l'angoisse et la colère), le corps et le mouvement expressif du corps. Elle mit en relief non seulement le rôle essentiel de la sexualité comme facteur-clé dans l'étiologie des névroses, mais également le rôle de l'orgasme comme clé d'accès à la santé et à la guérison. La libido se trouvait ainsi corporalisée. Pour Reich lui-même, sa propre évolution théorique et clinique tenait en son étude de l'orgasme. Cette nouvelle approche thérapeutique incluait l'analyse psychique, l'analyse des comportements, l'analyse de la manière dont le patient était en relation avec le thérapeute, et les propres réactions intérieures du thérapeute. Elle posait une conception spécifique du fonctionnement unitaire de la personne, c'est-à-dire une conception de l'esprit et du corps comme formant une unité incluant les aspects de l'expérience vécue et du comportement.

Pour saisir la nature du travail de Reich, il est important de comprendre : (1) que cette nouvelle thérapie a suivi une ligne de développement parfaitement claire, (2) qu'elle s'est étayée sur une solide observation clinique, (3) que son attention s'est portée de manière consistante sur la sexualité et sur l'orgasme et, enfin, (4) que Reich a toujours maintenu l'objectif thérapeutique clair qui est de parvenir à la *puissance orgasmique*, critère de santé essentiel. Reich fut le premier à introduire et à décrire systématiquement la « motilité » biologique en tant qu'ensemble de phénomènes propres à la situation analytique. Il décrivit par là même les fonctions du corps vivant et les aspects de la vie biologique dans ses diverses manifestations incluant les mouvements expressifs, l'émotion, la pulsation corporelle, les vagues d'excitation et les divers phénomènes corporels involontaires régulés par le système neurovégétatif. Ces phénomènes se situent en dehors du champ du langage, là où le travail analytique s'était précédemment confiné. En conséquence, la nature humaine, dans sa profondeur jusqu'alors intouchable, émergea dans le processus de thérapie.

La conception bioénergétique de la motilité, évidente dans les deux textes fondateurs reichiens, se développa à partir de ses premières innovations en tant que psychanalyste. Il commença par une étude attentive de la *résistance*. Le développement de l'*Analyse caractérielle* suivit. La technique de l'analyse caractérielle évite absolument

1. Ces textes constituent les chapitres XIII et XIV de l'*Analyse caractérielle* (édition en référence). Toutes les références aux écrits de Reich dans cette Introduction sont tirées de ces chapitres ; les citations font mention des numéros de pages pour une meilleure lisibilité du texte.

toute interprétation des dérivés pulsionnels inconscients. Elle se concentre sur la superficie observable, celle du comportement, des aspects formels du comportement dira Reich. Par « aspect formel », il entendait la manière caractéristique par laquelle le patient s'exprimait, en opposition avec la « signification cachée » de l'expression.

En s'appuyant sur une observation attentive, particulièrement en ce qui concernait le caractère, et sur une centration sans faille sur les buts thérapeutiques, Reich décrit toute une nouvelle gamme de phénomènes apparaissant dans le cadre thérapeutique. Ceci incluait une description précise et habile de petites manières particulières de fonctionner, de petits mouvements qui cachaient des émotions et des significations profondes, ainsi que diverses formes de réaction du système neurovégétatif et d'expressions involontaires. Reich était doué d'une habileté étonnante à percevoir avec pertinence les divers aspects de l'expérience thérapeutique en cours, à les décrire de façon précise et à en développer une conceptualisation originale, éclairant le processus thérapeutique et permettant d'énoncer des paradigmes efficaces. La cuirasse, concept novateur de Reich, « *le développement d'une cuirasse à la surface du système biopsychique* » (Reich, 1945, p. 338) sont de bons exemples de son exceptionnelle capacité à observer, décrire et conceptualiser.

« Le moi, c'est-à-dire la partie de la personne exposée au danger, [...] acquiert un mode de réaction automatique, c'est-à-dire un "caractère". C'est comme si la personnalité, au niveau affectif, se cuirassait elle-même, comme si la coquille résistante qu'elle développe avait pour but de détourner et d'affaiblir les coups du monde extérieur de même que les appels des besoins intérieurs. [...] La capacité à réguler l'économie énergétique dépend de l'expansion de la cuirasse. » (Reich, 1945, p. 338)

Le propre du travail thérapeutique est de libérer la personne des restrictions que lui impose sa cuirasse, libérant sa capacité à être passionnée, émue, expressive ou, comme le dit Reich, libérant « les expériences qui opèrent comme "des *concentrations d'énergie* végétatives-énergétiques" » (p. 294). L'objectif de l'analyse caractérielle est que « les sources végétatives de la personnalité commencent de nouveau à couler. » (Reich, 1945, p. 303)

La notion selon laquelle une personne est une unité psychosomatique relève du sens commun dans la pensée contemporaine, même si la formulation de cette conception est souvent vague et faite en passant. Alors que chez Reich, le concept d'unité psychosomatique a une signification *particulière*, avec des implications concrètes sur le plan clinique et fonctionnel. Cette spécificité s'est développée comme suit : Reich remarque, appliquant systématiquement sa technique de l'analyse caractérielle, que « des états de tension et d'excitation végétative apparaissent régulièrement, dont le patient n'était pas auparavant conscient » (Reich, 1945, p. 305). Le terme « végétatif », chez Reich, se réfère à l'expression non verbale des émotions et aux mouvements involontaires qui dépendent du système nerveux autonome. Reich aborde ici ce que nous considérons aujourd'hui comme consistant en une régulation des affects (Schore 1994). La théorie des affects de Reich reste aussi tout à fait pertinente dans le cadre de la pensée contemporaine, comme on peut le voir, par exemple, dans son analyse de l'agressivité et de la haine (Reich, 1945, p. 338, 345, 389-390 ; Rizutto et al. 2004).

Une fois observés les signes évidents d'« excitation végétative » – phénomènes de tension, d'éveil physiologique puis d'excitation –, Reich était en position stratégique d'observateur d'autres phénomènes corporels complémentaires. Par exemple, le travail qu'il entreprit sur la cuirasse caractérielle (cuirasse du moi ou de la psyché) déboucha sur l'observation et la description de la cuirasse musculaire. La cuirasse musculaire s'exprime corporellement par la raideur, la rigidité et l'hyper-tonicité, c'est-à-dire par la tension musculaire. Enfin, Reich fait à cette époque une observation déterminante : les tensions musculaires – c'est-à-dire la cuirasse musculaire – *ont la même fonction que la cuirasse caractérielle, celle de bloquer ou de lier l'« excitation végétative, l'angoisse ou les sensations sexuelles. »* (Reich, 1945, p. 340)

Le caractère est une formation du moi (psyché) qui protège la personne contre les stimulations intérieures ou extérieures en liant l'excitation, l'angoisse et le plaisir. La cuirasse musculaire (corps) a la même fonction. L'un et l'autre inhibent, régulent et expriment le processus sous-jacent de l'émotion et de l'excitation. D'un point de vue thérapeutique, l'angoisse, l'agressivité et le plaisir peuvent être débloqués en desserrant soit le caractère, soit la cuirasse musculaire, ce qui permet, dans l'un et l'autre cas, d'accroître le flux d'excitation (motilité). *En ce sens, la cuirasse caractérielle et la cuirasse corporelle sont fonctionnellement identiques ; et ceci rend précisément compte de ce que signifie unité psyché-soma ou unité corps-esprit.*

On peut se rendre compte du génie singulier de Reich quand il introduit l'idée de « courant végétatif » dans sa conceptualisation de l'identité fonctionnelle des cuirasses musculaire et caractérielle. Le courant végétatif est un concept énergétique. Il renvoie à un flux biologique ou à un mouvement, à un courant d'excitation parcourant l'organisme. Bien qu'il soit modulé ou structuré en partie par le système nerveux autonome, il n'est pas défini en fonction de ces innervations. Il est défini par la signification du mouvement expressif du corps. L'émotion se définit littéralement comme mouvement à l'intérieur du corps. Un tel mouvement peut aller en direction de la périphérie du corps et du monde, auquel cas s'amorce une expansion pouvant prendre la forme du plaisir ou de l'agressivité ; ou bien, le mouvement peut prendre une direction vers l'intérieur et le centre de l'organisme, auquel cas s'amorce une contraction prenant la forme du déplaisir ou de l'angoisse. Plaisir et angoisse sont les deux émotions ou mouvements de base. La cuirasse, à la fois caractérielle et corporelle, fonctionne pour réguler ou inhiber ces flux (Reich, 1945, p. 338, 356). Quand Reich écrit que le but de la thérapie est que « les sources végétatives de la personnalité commencent de nouveau à couler » (Reich, 1945, p. 303), il l'énonce véritablement dans son sens littéral. Voici une autre signification particulière de l'unité psychosomatique. Un processus énergétique ou un processus d'excitation (un « courant végétatif ») est le tronc commun aux mouvements dirigés vers l'extérieur ou dirigés vers l'intérieur. Les affects, les mouvements spontanés ou d'autres types d'excitation se manifestant quand les cuirasses caractérielle ou corporelle se sont assouplies, constituent tous des formes de mouvement énergétique.

La compréhension du mécanisme concret selon lequel les expériences de la toute petite enfance influencent les expériences de la vie provient des travaux de Reich sur l'analyse du caractère. En s'éloignant du paradigme du « sens caché » et de l'inconscient psychique, Reich s'intéresse au comportement dans « ici et maintenant ». Les expériences de la toute petite enfance ont un impact parce qu'elles sont à l'origine

de modes comportementaux, à l'origine du *comment* et de *quelle manière* la personne fait. De l'analyse du présent peut être « extrait » le passé, selon la formule de Reich. Le principe de base qu'est l'analyse caractérielle constitue encore une part significative de la pratique psychanalytique (Shapiro, 1989, Stark, 1994).

Les observations et les conceptualisations de cuirasse du corps et de processus sous-jacents affectifs et énergétiques, tels que décrits par Reich dans « Le Langage expressif de la vie », offrent un guide clinique remarquablement complet. Il y décrit la cuirasse comme une série d'anneaux segmentaires de tensions musculaires disposés à la perpendiculaire de l'axe longitudinal du corps. Sur le plan fonctionnel, ces anneaux de tension servent à empêcher ou à inhiber la circulation de flux unitaires d'excitation tout au long du corps. Reich a catalogué les expressions corporelles et les émotions typiques propres à chaque segment. Il a également décrit le réflexe orgasmique, un mouvement pulsatoire souple et spontané de tout le corps qui émerge quand la cuirasse musculaire sous-diaphragmatique est dissoute avec succès. Il associa le réflexe orgasmique à la capacité à s'abandonner sexuellement. Au travers de toutes ses descriptions, observations et conceptualisations, Reich entra profondément en contact avec le cœur de la vie humaine émotionnelle et sexuelle.

Tous ceux qui ont été en contact avec les travaux de Reich réalisèrent qu'il avait développé un outil thérapeutique qui plongeait dans les profondeurs de l'être. La description que Reich fait de ses premiers cas d'analyse du caractère révèle déjà les expériences extrêmement puissantes que font ses patients, allant clairement au-delà de la gamme d'affects auxquels ils sont habitués, guérissant pour cette raison. Néanmoins, personne à cette époque, que ce soit Reich lui-même ou plus tard Alexander Lowen, n'avait assez d'expérience prédictive pour comprendre et apprécier pleinement combien cet outil allait rendre possible l'engagement thérapeutique qui est celui de soigner.

Alexander Lowen et l'analyse bioénergétique

Alexander Lowen, fondateur de l'analyse bioénergétique, construisit son édifice thérapeutique sur les fondations des concepts Reichiens de motilité, caractère, cuirasse corporelle et sexualité. Wilhelm Reich émigra aux États-Unis d'Amérique en 1939, juste avant qu'éclate la Seconde Guerre mondiale. En 1940-41, Reich donna un cours à la Nouvelle École de Recherche Sociale à New York, cours intitulé « Aspects biologiques de la Formation du Caractère » (Sharaf, 1983, p. 265). Lowen, alors jeune professeur de l'enseignement secondaire, assista à ce cours. Lowen, lui-même fils d'immigrés juifs russes, poursuivit des études et une thérapie avec Reich. En 1954, il créa un institut indépendant des reichiens (Voir *Honoring the body*, 2004).

Lowen reconnut clairement à la fois sa dette envers Reich bien qu'il affirmât dès le début que son approche était différente de celle de Reich (*Le langage du Corps*, p. XII, 17, 94, 99²). Lowen se distanca de Reich au sujet de quatre propos essentiels. En

2. Les références aux publications d'Alexander Lowen faites dans le texte se feront en mentionnant le livre et les données bibliographiques tels que mentionnés dans les références de fin d'article.

premier lieu, Reich était parvenu à la conclusion que les phénomènes énergétiques qu'il observait chez ses patients étaient l'expression biologique d'un type d'énergie disséminée dans l'univers. La bioénergie était une énergie cosmique, pensait-il, et il s'engagea dans une recherche scientifique sérieuse pour l'étudier. Pour Lowen, il était clair que prendre des gens en thérapie n'obligeait pas, à partir du fonctionnement énergétique du corps humain, à extrapoler sur des phénomènes cosmiques. Pour lui, le travail thérapeutique consistait en un processus énergétique corporel tel que Reich l'avait décrit. La clé de ce processus, comme Reich l'avait le premier expliqué, était la respiration.

En second lieu, Lowen sortit ses patients de la position allongée sur le divan et les mit sur leurs pieds (*Le Langage du Corps*, p. 95). Ce faisant, il fit une nouvelle observation en ce qui concerne la pulsation biologique. Il décrivit ce qu'il appela un « balancement pendulaire » pulsatoire entre la tête et les extrémités du corps. Ce phénomène pulsatoire est au fondement de l'analyse bioénergétique. La pratique thérapeutique qui caractérise la perspective lowenienne et ses recherches pratiques est l'enracinement (*grounding*) : il « renvoie à la connexion énergétique entre les pieds et la terre ou le sol » (*La Peur de Vivre*, p. 8). L'enracinement met fondamentalement en jeu le flux énergétique unitaire circulant entre les pieds, le pelvis et la tête.

Les travaux de Lowen diffèrent de ceux de Reich à un troisième niveau : la vision de la condition humaine de Reich n'est pas celle de Lowen. Pour Lowen, le facteur fondamental caractérisant la condition de la personne moderne est l'antithèse entre l'esprit ou le moi et le corps lui-même. « Chez l'homme occidental, le moi existe comme une force puissante qui ne peut être rejetée ou niée. Le but thérapeutique consiste alors à intégrer le moi au corps et à sa recherche du plaisir et de l'accomplissement sexuel » (*La bioénergie*, p. 30). On est loin de Reich pour lequel l'objectif princeps était que « les sources végétatives de la personnalité commencent de nouveau à couler ». L'approche thérapeutique de Reich, pensait Lowen, ne tenait pas suffisamment compte du moi et du principe de réalité.

En installant cette antithèse au centre de ses travaux, Lowen pensa la personne de manière dualiste (*Le Langage du Corps*, p. 18, 33, 39). En d'autres termes, le corps et l'esprit s'interpénètrent, chaque fonction de l'un est représentée chez l'autre par un processus fonctionnellement identique. C'est l'unité du processus énergétique et l'identité antithétique de l'ensemble des fonctions biologiques qui constitue toujours la base de l'unité psychosomatique. En ce qui concerne le processus thérapeutique, on peut travailler tantôt sur l'esprit ou le moi, tantôt sur le corps ; le combat consiste toujours aujourd'hui, chez l'homme moderne, à intégrer le corps à un moi potentiellement antithétique.

Suite à cet accent mis sur la relation antithétique entre l'ego et le corps lui-même, une profonde tension résonne à tous les niveaux de la condition humaine. La réalité de cette tension a de sérieuses implications. La santé par exemple ne peut pas être uniquement définie par un état pulsatoire, y compris par le réflexe orgastique, expérimentés dans le bureau du thérapeute. Nous ne fonctionnons pas simplement comme des créatures biologiques indépendantes de la culture ou de notre histoire. Nous devons développer et vivre au cours de notre vie – en termes, disons, d'amour et de travail – une sorte de maturation personnelle du moi fonctionnant

en harmonie avec la motilité corporelle afin de trouver l'accomplissement personnel. C'est, dans la société actuelle, un objectif difficile. Beaucoup de gens sont sous l'emprise de leur caractère, des aspects tyranniques du moi (du surmoi et du moi idéal), à la poursuite vaine de buts égocentriques narcissiques : le pouvoir, la force et la richesse. Le résultat en est une vitalité réduite, des sensations amoindries, une impuissance orgastique, une capacité à la joie réduite ou inexistante et la perspective de somatisations.

De ce fait, les objectifs thérapeutiques que formula Lowen différaient de l'objectif, relativement direct mais difficile, d'atteindre le réflexe orgasmique. Le fonctionnement général du patient dans sa vie personnelle orientait les objectifs thérapeutiques. La santé ne s'exprime effectivement pas seulement dans la sexualité « mais inclut des fonctions plus élémentaires, la respiration, le mouvement, les sensations et l'expression » (*La bio-énergie*, p. 44). De même, tout en n'abandonnant pas l'objectif idéal de la puissance orgastique, Lowen définit le but de la thérapie en relation avec la sexualité en tant que maturation sexuelle ; il écrivit que la maturité sexuelle n'était pas un état immobile mais une manière de vivre (*Amour et Orgasme*). D'autre part, un organisme sain est caractérisé par « la liberté, la grâce et la beauté » (*La bio-énergie*, p. 44). La pensée de Lowen, tout au long de sa vie, fut caractérisée par l'élaboration créative de ces qualificatifs, et de quelques autres, décrivant ce qu'est pour lui la santé bioénergétique. Elles donnèrent une forte impulsion positive à sa compréhension de ce qu'est la condition humaine et à ce que sont les possibilités de changement grâce à la thérapie.

La principale différence entre Lowen et Reich réside peut-être dans la perception que Lowen s'est faite de la nature du caractère. Lowen a compris le caractère en tant que lien concret entre le moi et le corps puisqu'il impliquait les deux. Lowen a compris que le caractère endurait tout et que le voyage thérapeutique est celui d'une vie. Il affirma que l'analyse du caractère autant que le travail sur l'enracinement, la respiration et les tensions corporelles était essentiel, même si, pour lui, le travail corporel est premier. La motilité de l'organisme, paradigme reichien, sous-tend l'ensemble de la pratique corporelle développée dans l'approche thérapeutique lowenienne. Il existe, cependant une réelle tension entre les buts thérapeutiques que sont d'une part la vitalité pulsatoire, la capacité au plaisir et l'abandon sexuel et, ceux, d'autre part, que sont les demandes de maturation, de fonctionnement dans la réalité et l'inévitable présence du « moi conscient de lui-même » contemporain. Lowen poursuivit sa mission au fil du temps, tant dans sa pratique que dans son œuvre, celle d'approfondir sa compréhension de la condition humaine, à la fois sur le plan bioénergétique et sur le plan de la culture, afin d'offrir une voie sûre, bien que difficile, vers la liberté, la vitalité et la joie plus intenses.

La quatrième différence essentielle entre Reich et Lowen est évidente quand Lowen parle du corps. Il veut dire *le corps* – de la tête au pied – le corps en tant que personne, personne vivante en tant que corps. Il ne se réfère pas à un état organique (« végétatif »). *Voir la personne* signifie voir la forme d'ensemble du corps, voir la configuration d'ensemble des tensions musculaires et des tensions musculaires spécifiques qui bloquent les flux énergétiques. Ces divers aspects révèlent l'histoire et le caractère de l'individu. À partir de cette perception d'ensemble de la personne, Lowen développa une typologie des caractères qu'il présenta dans son

premier livre (*Le langage du corps*) puis dans un livre ultérieur (*La bio-énergie*). Reich avait exposé la base biologique d'une telle typologie. Le corps, observait Reich, pouvait être comparé à celui d'une « vessie » avec une périphérie chargée et un intérieur, comme s'il s'agissait d'un être unicellulaire. Biologiquement, une « vessie » peut avoir un certain nombre de destins assez tristes. Elle peut être gelée, dégonflée, sa frontière peut devenir épaisse et dense, sa périphérie peut être rigidifiée, et sa charge peut être déplacée vers le haut.

Le contact et le lâcher prise

Deux autres concepts essentiels dans les premiers écrits fondamentaux de Reich, le contact (et l'absence de contact) et le lâcher prise ont un rôle central en analyse bioénergétique. Dans les deux cas, Lowen a changé et généralisé les formulations originales de Reich. L'absence de contact est une condition psychologique et biologique qui, par essence, pourrait être considérée comme la première perturbation de l'homme moderne. Subjectivement, l'expérience est décrite comme de l'« apathie », « mort intérieure », « isolement » (p. 311) et un manque général de sensation, de joie, d'enthousiasme ou d'intérêt. Chez un individu, le développement précoce de l'absence de contact conduit au développement d'un « contact de substitution », toutes sortes d'expressions indirectes, cuirassées du mouvement original organisées afin de garder la connexion avec les objets et le monde et à protéger en même temps la personne du sentiment réel de contact. Les travaux de Reich sur le contact et l'absence de contact sont dans la même veine que ceux de Winnicott sur le faux Soi (Phillips 1988).

Les explications de Reich sur les sources et la dynamique de l'absence de contact sont complexes. Reich croyait au fond, cependant, que c'était l'expression d'une profonde *peur du contact* avec les personnes et les choses dans le monde. Reich a vu cette peur comme une expression de ce qu'il appela *l'anxiété de l'orgasme*, une profonde *peur de l'abandon sexuel au corps vivant*. Une telle peur est typiquement générée en relation avec des conflits et des traumatismes survenant durant la phase œdipienne. Reich croyait que l'anxiété de l'orgasme est un état observable uniquement à travers un travail thérapeutique sur le caractère et la cuirasse musculaire. La contribution importante de Lowen, dans *La peur de vivre*, est essentiellement une étude sur l'absence de contact. Dans son livre, Lowen reformule toute la problématique du contact et de l'absence de contact, même s'il la fait encore reposer sur les fondements sous-jacents de la pulsation biologique. La peur de vivre, commune à l'homme moderne, est une attitude générale pour s'éloigner ou se retirer de la vie du corps. Les énergies du corps sont sacrifiées à la culpabilité et à éviter le sentiment d'échec (honte) associés au fait de ne pas répondre aux demandes d'un ego idéalisé.

La peur de vivre comme *La joie retrouvée* reprennent le thème de l'abandon profondément exploré dans les écrits de Reich dans le « Langage expressif de la Vie ». Le réflexe de l'orgasme, a dit Reich, est essentiellement un abandon profond :

« L'organisme s'abandonne lui-même à ses excitations et à ses sensations plasmatiques d'écoulement ; puis il s'abandonne lui-même complètement à son partenaire dans l'étreinte sexuelle » (p. 367).

Cette constatation est l'expression simple, belle et claire du paradigme de Reich de la motilité humaine. La discussion de Lowen est fondée sur cette conception de l'abandon. Cependant, dans son esprit, la condition de l'homme moderne réside dans une lutte implacable contre et une peur de l'abandon. Dans *La peur de la vivre*, Lowen décrit l'individu qui craint l'abandon à son destin, entendu comme caractère, histoire et culture. L'issue, selon Lowen, se situe par en bas, en renonçant aux luttes de l'ego et en acceptant l'échec. Dans la *Joie retrouvée*, Lowen démontre comment le travail sur les tensions musculaires accroît la capacité de renoncer aux contrôles de l'ego au service d'un abandon du corps qui puisse permettre plus de vitalité et d'expérience de la joie.

Les thèmes centraux en analyse bioénergétique

Avec la publication du *Langage du Corps*, la théorie et l'approche clinique de l'analyse bioénergétique sont établies. Pour résumer, celles-ci sont :

1. L'analyse bioénergétique est fondée sur la compréhension de la *motilité* telle que décrite par Reich. Il y a un processus pulsatoire, énergétique dans le corps qui sous-tend les affects ainsi que l'identité et l'antithèse de l'anxiété et de la sexualité ; la cuirasse de caractère et la cuirasse musculaire sont fonctionnellement identiques ; l'une et l'autre régulent le processus énergétique ; l'activation du système nerveux autonome est sous-jacente à la cuirasse musculaire (sympathicotomie chronique)

2. Le rôle central du thérapeute bioénergétique est de *voir toute la personne*, en regardant son moi corporel, en voyant la forme et la motilité du corps, et en comprenant son fonctionnement dans la vie. La motilité est toujours sous l'influence de/et dans une relation dialectique avec l'organisation de l'ego individuel tel qu'il a été formé par la famille et la culture.

3. Les techniques de la thérapie bioénergétique comprennent le travail direct sur la cuirasse musculaire, manuellement et par des mouvements dirigés corporellement, des techniques variées pour améliorer la vague respiratoire, et une insistance sur l'enracinement.

4. Le thérapeute bioénergétique travaille aussi comme analyste de caractère, en travaillant à travers le transfert et le contre-transfert.

5. La sexualité et le fonctionnement sexuel sont au cœur de l'effort thérapeutique, même si la thérapie ne se centre pas exclusivement sur le sexe ou la période oedipienne. La vitalité vibrante et la maturation de la personnalité qui permettent liberté et expression en sont les objectifs.

Tous ces thèmes peuvent être identifiés dans l'article annexe d'Alexandre Lowen, « Qu'est ce que la Bioénergétique ? ». Dans les quarante ans qui suivent la publication du *Langage du Corps*, Lowen écrivit une douzaine de livres, fouillant encore et toujours dans la situation de l'individu souffrant dont les besoins de réalisation

sont dans son corps mais qui est tirillé par la culpabilité et les motivations d'un ego forgé par la société moderne.

Après la publication des écrits décisifs de Reich de 1934 et indépendamment de ceux-ci, de même qu'avant et après la publication par Lowen du *Langage du Corps* (1958), beaucoup d'autres vagues de changement et de développement traversèrent le champ de la psychothérapie. Les analystes bioénergéticiens ont été influencés par virtuellement tous ces courants et les ont incorporés dans leurs travaux. Sans vouloir être complet, plusieurs de ces influences pourraient être mentionnés, y compris les travaux de Winnicott (Philipps, 1988) (la relation thérapeutique en tant qu'environnement contenant, l'influence de la relation maternelle) ; les théories et recherches sur l'attachement, la recherche sur le bébé et l'enfant, tels que développés par exemple dans les travaux de Stern, (2004) et d'autres, la psychologie psychanalytique de l'ego, la psychologie du Soi, la théorie des relations objectales (cf. Pine 1990), la théorie et la thérapie du trauma, initiée par les travaux de Herman (1992) et développée par des personnes telles que Levine (1997), Eckberg (2000), Scaer (2001, 2005) et Ogden (2006), les perspectives féministes, et les diverses perspectives psychanalytiques les plus récentes, par exemple Stark (1999), de même que les travaux récents en psycho-neurobiologie sur lesquels certains d'entre eux reposent (Schore, 1994, Siegel 1999).

Les thèmes centraux représentés par les textes du présent ouvrage font écho aux thèmes centraux des travaux de Reich et de Lowen de même qu'aux thèmes qu'on vient de mentionner.

1. La sexualité continue d'être au cœur de la bioénergie
2. Les études de cas de Reich, où l'aspect somatico-relationnel de la nouvelle thérapie émerge à plusieurs reprises, présagent la compréhension actuelle du rôle central de la relation entre le thérapeute et le patient comme facteur de guérison (p. 362, 363). Dans les écrits de Reich, nous trouvons une conscience et une sensibilité aiguës à la relation, à la perception fine de la manière dont le patient est en rapport avec le thérapeute, et de l'attention soigneuse aux autres relations objectales du patient. En outre, Reich décrit comment les mouvements expressifs du patient amènent des mouvements de réponse (résonances) à l'intérieur du corps du thérapeute, et comment le thérapeute doit « ressentir » ces effets à l'intérieur de lui-même (p. 362). Reich décrit une relation inter-corporelle. En relation directe avec l'aspect somatico-relationnel de la thérapie, Lowen écrit (article ci-dessous) « Je ne crois pas qu'un thérapeute puisse aider un patient à avancer au-delà du point auquel, lui-même, est allé ». Lowen se réfère en particulier au travail du thérapeute avec sa propre structure corporelle.
3. La cuirasse musculaire, dans le paradigme de Reich, est fonctionnellement identique au refoulement psychique (p. 342). Au-delà de ceci, cependant, Reich associe divers symptômes et maladies physiques avec la cuirasse (p. 375, 389), en élucidant les processus bioénergétiques impliqués dans certains troubles psychosomatiques. Le travail de Reich dans ce domaine est tout à fait dans la ligne du modèle du trouble relationnel du trauma décrit par Scaer (2001, 2005).
4. Reich offre une étude de cas dans laquelle l'analyse de caractère révélait un trauma de l'enfance et son impact sur le fonctionnement adulte (p. 306-307). La cuirasse était toujours comprise en relation à une dérégulation du système

nerveux autonome. En avance sur son temps, Reich décrit la réponse du figement (gel) (p. 312-313, 343), qui figure de façon prédominante dans les modèles courants de trauma (voir par exemple Scaer, 2001, 2005).

L'analyse bioénergétique offre une perception unique du Soi incarné, de la personne comme expression vivante d'une conscience et d'un esprit émergeant de la base biologique de l'être. Elle offre une approche concrète, profonde et analytique du corps et du caractère et une modalité thérapeutique mettant en valeur les fondements somatiques de la quête de l'individu pour sa guérison et son épanouissement. Le lecteur est invité à lire les textes suivants pour avoir un aperçu abrégé des possibles et larges applications et développements dans l'analyse bioénergétique.

Références bibliographiques

- Eckberg, M.** (2000). *Victims of Cruelty. Somatic psychotherapy in the treatment of posttraumatic stress disorder.* Berkeley, CA : North Atlantic Books.
- Freud, S.** (1900). *L'Interprétation des Rêves.* Voir Édition Standard des Œuvres Psychologiques Complètes de Sigmund Freud
- Herman, J.-L.** (1992). *Trauma et guérison*
- Levine, P. (1997). Traduction 2008. *Réveiller le Tigre. Guérir le traumatisme.* Charleroi, Socrate
- Lowen, A.** (1958). Traduction 1977. *Le Langage du corps,* Tchou Ed.
- Lowen, A.** (1965) Traduction 1977. *Amour et orgasme.* Tchou Ed.
- Lowen, A.** (1975) Traduction 1976. *La Bio-énergie.* Tchou Ed. Réédité en 2015 sous le titre *L'Analyse Bioénergétique* (Enrick B. Editions)
- Lowen, A.** (1980) Traduction 1983. *La peur de vivre.* EPI Ed.
- Lowen, A.** (1995) Traduction 1995 *La joie retrouvée.* Dangles Ed.
- Lowen, A.** (2004) *Honoring the body. Autobiographie d'Alexander Lowen, MD,* Bioenergetics Press Ed., Floride, USA.
- Ogden, P., Kekuni, M., Claire, P.** (2006). *Trauma and the Body : A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.* NY : W.W. Norton.
- Phillips, A.** (1988). *Winnicott.* Cambridge MA : Harvard University Press.
- Pine, F.** (1990). *Drive, Ego, Object, and Self. A Synthesis for Clinical Work.* NY : Basic Books.
- Reich, W.** (1945) Traduction 1996. *L'analyse caractérielle.* Troisième édition élargie, Paris : Payot ed.
- Rizzuto, A.-M., Meissner, W.-W., Buie, D.-H.** (2004). *The Dynamics of Human Aggression : Theoretical Foundations, Clinical Applications.* NY : Brunner-Routledge.
- Scaer, R.** (2001). *The Body Bears the Burden. Trauma, Dissociation, and Disease.* Binghamton, NY : The Haworth Medical Press.
- Scaer, R.** (2005). *The Trauma Spectrum. Hidden Wounds and Human Resiliency.* NY : W.W. Norton & Co.