

Introduction à l'*Instroke*

Will Davis

Energy & Character, vol. 30,1 - Septembre 1999, p. 79-93.

Le développement du travail sur la phase de reflux de la pulsation (*instroke*) a marqué une étape majeure dans le domaine de la psychothérapie corporelle. L'efficacité des techniques classiques, consistant à briser la cuirasse avait fait ses preuves, et les limites de cette approche commençaient à se faire sentir. Cela fait quatorze ans que j'ai publié mon premier article sur l'*instroke* (Davis W., « Travailler avec l'*instroke* », *Energy & Character*, avril 1984). Ce travail a ouvert à la psychothérapie corporelle de nouvelles perspectives, dont certaines sont représentées dans l'article de Michael Munzel sur le narcissisme, celui de Lily Davis sur l'intégration, et celui de Thomas Harms sur les relations mère-enfant. Ce premier article se propose de familiariser le lecteur avec l'histoire et les concepts qui sous-tendent le travail énergétique avec l'*instroke*. Les articles suivants viendront développer ces idées.

Histoire de l'*instroke*

À l'origine, le concept d'*instroke* a été défini comme une technique susceptible d'induire une décharge émotionnelle, au sens reichien classique. Quand j'ai commencé à travailler selon l'approche classique, je me suis très vite aperçu que certains clients avaient des difficultés avec ce modèle. Ils ne parvenaient pas à respirer assez longtemps pour se charger ; si on leur demandait de produire volontairement un son ou d'effectuer certains mouvements volontaires, ils n'y arrivaient pas. Ou bien, ils essayaient de façon mécanique, pour faire plaisir au thérapeute, mais il se créait une rupture et le processus ne pouvait aboutir à un relâchement végétatif spontané. D'autre part, beaucoup d'entre eux étaient insécurisés par ce style de technique et préféraient l'éviter ou interrompre le travail après une période « d'échec ».

En 1984, j'ai défini ces types comme des structures « molles », par rapport aux types musculaires « durs » extrêmement chargés. Ces soi-disant structures « molles » peuvent donner une illusion de mollesse ou de faiblesse, mais profondément, il y a en elles d'énormes tensions (*holdings*). Ces structures caractérielles sont contractives et mènent à un dysfonctionnement précoce. Je les appellerai, à présent, « structures plasmatiques » contractives. Elles incluent le schizoïde, l'oral, le narcissique et le « limite » (*borderline*) (voir Davis. W. « Les fondements biologiques du processus schizoïde, *Energy & Character*, 1998).

Les techniques originales du travail reichien étaient basées sur le fonctionnement de l'*outstroke*. (J'ai emprunté les deux termes « *outstroke* » et « *instroke* » à Charles Kelley, le fondateur de Radix, qui décrit le flux pulsatoire de l'énergie vitale comme se mouvant du centre vers la périphérie dans l'*outstroke* de la pulsation, et refluant (*inflow*) de la périphérie vers le centre, dans l'*instroke*.) Ainsi, les structures caractérielles qui avaient bloqué l'*outstroke* - le phallique, le masochiste, le colérique etc - se sentaient plus à l'aise avec ce style de thérapie. Mais ceux qui bloquaient l'*instroke* - les types contractif et plasmatique mentionnés plus haut - ne s'adaptaient pas facilement à l'aspect *outstroke* de la thérapie. Du fait que ce style (de travail) représentait un défi direct et immédiat à leur cuirasse, la plupart d'entre eux vivaient comme quelque chose d'envahissant et de menaçant. On leur demandait de se mobiliser vers l'extérieur, alors qu'ils voulaient aller vers l'intérieur.

Pour pouvoir travailler avec ces personnes, j'ai développé une méthode progressive et évolutive pour centrer profondément l'organisme à travers une respiration lente et des mouvements doux avant que l'excitation n'augmente. Cela permettait à la personne de prendre son temps pour se sentir plus en sécurité avant de se décider de se mobiliser vers l'extérieur dans une expression. Après la mise en oeuvre des techniques de travail qui soutiennent le développement du reflux (*inflow*) de la pulsation, le travail *outstroke* est devenu plus efficace. Ces types contractifs, qui étaient auparavant effrayés par les décharges étaient à présent capables de se centrer plus profondément, de prendre contact avec leur propre puissance intérieure, et ensuite de venir vers l'extérieur, à travers des relâchements émotionnels puissants, explosifs, avec lesquels ils pouvaient rester en contact jusqu'à la fin. (Avant, les personnes ayant de type de structure entraient dans un processus de décharge, se coupaient d'elles-mêmes ou s'engageaient dans un comportement projectif.)

Si le concept du travail avec l'*instroke* n'avait pas été développé plus loin, je pense qu'il aurait simplement contribué à élargir les techniques de décharge en psychothérapie corporelle. Mais l'*instroke* a continué à se développer si rapidement, et dans des directions si surprenantes, que nous en sommes arrivés, à l'École Reichienne Européenne, à ne plus utiliser la décharge, et pourtant nous continuons à approfondir notre thérapie et notre connaissance du fonctionnement énergétique. Les bénéfices, les limites et les dangers du travail de décharge sont connus. En raison de ces limites et de ces dangers, la psychothérapie corporelle reichienne s'est éloignée du soi-disant travail énergétique, au profit d'autres domaines, pour continuer à se développer. Grâce à la conceptualisation de l'*instroke*, nous pouvons continuer à travailler sur le plan énergétique tout en évitant les limites et les dangers du travail de décharge. Après presque vingt ans de travail avec l'*instroke*, je n'aperçois toujours pas de limite à ce que cette approche ouvre comme possibilités d'enrichir encore notre connaissance. Cette série d'articles se propose de vous présenter ces possibilités.

Quelques problèmes liés à l'approche classique

Pour expliciter davantage l'*instroke*, il est intéressant de revenir, en premier lieu, à la compréhension originale du fonctionnement énergétique, tel qu'il est apparaît dans les concepts d'expansion et de contraction de la pulsation. Ce qui suit est une explication typique de la pulsation. Nous considérons l'expansion et la contraction comme les prototypes de ce que nous reconnaissons chez les animaux supérieurs comme une extension vers l'environnement, dans une attitude d'anticipation du plaisir, ou comme une rétraction devant la douleur, dans les situations désagréables.

Il est clair que le mouvement d'expansion vers l'extérieur est positif, tandis que le mouvement contractif vers l'intérieur est négatif. Cette formulation exprime la position de la philosophie occidentale vis à vis de l'action, de la production et du matérialisme en général. Kelley a même suggéré que le processus créatif lui-même ne dépend pas de la pulsation, mais de l'*instroke*. La phase d'expansion est l'aspect créatif du fonctionnement énergétique. A l'origine, toutes les techniques reichiennes reposaient sur l'idée que la phase d'« expansion » était la "bonne", et qu'il était nécessaire d'ouvrir un passage, de sortir, etc. Alexander Lowen compare la personne à un papillon à l'intérieur d'un cocon - tout son potentiel enveloppé à l'intérieur, et incapable de

sortir vers l'extérieur. C'est au thérapeute de faire une percée à travers cet emballage extérieur pour que la vraie personne qui est à l'intérieur puisse émerger.

Avec le temps, ce modèle s'est avéré incomplet. La nature ne fonctionne pas de cette façon. Le papillon potentiel n'a besoin de personne pour briser son cocon, pas plus qu'un poussin n'a besoin d'aide pour sortir de l'œuf. Tous deux sont prêts à accomplir leur tâche quand le moment est venu ! Et le moment vient quand l'*instroke* - le recueillement (*gathering*), la phase créative - est arrivée à son terme. C'est à ce moment-là, et seulement, qu'un organisme complet peut émerger. Tout en soutenant l'*instroke*, nous soutenons aussi l'*outstroke*.

A mon point de vue, la vague de philophies « orientales », de méditation et de yoga qui a déferlé sur l'occident, ces 25 dernières années, était une réaction à ce préjugé culturel selon lequel il nous faut toujours « faire » quelque chose. Il n'y avait pas ni temps ni espace pour entrer : se détendre, se recharger, se réorganiser, se recréer. Dans l'ensemble, tout était trop orienté sur l'*outsroke*. Les media et les revues professionnelles le mentionnaient en ces termes :... « le stress de la vie moderne », le « syndrome d'épuisement (*burn-out*) », etc.

Reich lui-même était conscient de l'excès d'importance de l'*outstroke*, à la fois dans notre culture et dans le domaine de la thérapie. « Si cet état biologique de la pulsation est perturbé dans une direction ou dans une autre, c'est que soit la fonction d'expansion, soit la fonction de contraction prédomine, (...) une perturbation de l'équilibre biologique tout entier est alors inévitable. » (*La fonction de l'orgasme*, p 264) Il continue en faisant remarquer qu'« un état prolongé de l'état d'expansion est synonyme de trouble du système parasympathique » (*parasympatheticonia*).

Un nouveau modèle fonctionnel

Différencier l' « *instroke* » de la « contraction »

L'*instroke* et la contraction, sont tous deux un flux d'énergie vers l'intérieur, de la périphérie vers le centre. La direction du mouvement est la même. Cette similarité mise à part, ils diffèrent totalement.

Une contraction, bien qu'étant à l'origine un mouvement, devient rapidement un état, puis un blocage. C'est une rétraction de l'organisme loin de la périphérie, mais le flux énergétique n'atteint jamais le centre. La contraction empêche la pulsation de continuer et devient même une contre-pulsation. Le but d'une contraction est de diminuer la sensation et la conscience - une émotion douloureuse, par exemple - en limitant le mouvement énergétique.

Un *instroke* est un flux ouvert en direction du centre. C'est un vrai mouvement au sens où il continue d'exister, car, lorsque la phase de pulsation est achevée, un flux sans effort d'expansion vers l'extérieur peut se produire. Tandis que dans la contraction, du fait que le reflux (*inflow*) a été interrompu, il en résulte que n'importe quel *outstroke* qui suivra sera incomplet et déconnecté.

Par conséquent, nous voyons qu'une contraction n'est pas véritablement un mouvement vers le centre. C'est un mouvement intentionnel pour s'éloigner de quelque chose - de désagréable ou de dangereux. Inversement, un *instroke* est un flux naturel, spontané, vers quelque chose - le centre ou le noyau. Le fait qu'un *instroke* engendre un mouvement qui s'éloigne de la périphérie est secondaire.

La contraction évite ou empêche quelque chose de se produire. L'*instroke* est créatif et permet qu'il se passe quelque chose. L'un empêche, l'autre donne les moyens. Une contraction est toujours un « non » automatique. L'*instroke* semble dire « non » mais, profondément, il exprime un « oui » envers ce qui est bon pour l'organisme, à long terme.

Tandis que l'*instroke* s'oriente pour libérer et créer des possibilités, la contraction a une qualité répétitive, elle a tendance au statisme, à l'immuabilité. Cette qualité répétitive est particulièrement évidente sur le plan physique, et également décelable au niveau du psychisme. Quand une contre-pulsation contractive se déclenche, nous pouvons observer des mouvements physiques répétitifs soit dans un segment donné, soit dans tout le corps. Une des caractéristiques des mouvements de contre-pulsation est que lorsqu'ils sont terminés, l'organisme reste indifférent, inchangé - comme de sauter sur place; à la fin, vous êtes épuisé mais vous êtes toujours sur place, malgré tout ce « mouvement ».

Un client avec lequel j'ai travaillé se mettait à bouger ses mains gracieusement, en les faisant onduler comme des vagues, lorsque l'« énergie » se mobilisait en lui. Il dit que ces mouvements des mains venaient toujours dans sa précédente thérapie, mais qu'à chaque fois qu'il essayait de travailler dessus, rien ne se passait. Quand je lui ai demandé s'il pouvait éviter de bouger les mains, quelque chose s'est alors produit. Cette fois, un mouvement plus profond est remonté à travers tout son corps et il s'est mis à pleurer. Il était évident que la nature répétitive de ces beaux mouvements de mains fonctionnait simplement comme un mécanisme de contrôle, pour empêcher que quelque chose de plus profond et de plus significatif ne se développe.

Ce n'étaient pas de vrais mouvements, au sens où ils ne « mobilisaient » pas l'organisme ; En fait, ces mouvements des mains empêchaient un autre mouvement plus profond de se produire. C'est ce que fait toujours une défense. Un véritable *instroke* de la pulsation touche toujours la personne et la mobilise. Dans cet exemple, il l'a mobilisé vers un espace plus profond, dans un meilleur contact avec soi, et l'a mobilisé sur le plan émotionnel.

Enracinement interne et faux enracinement

Quand une contraction se produit, que ce soit sur l'*outstroke* ou sur l'*instroke*, la personne reçoit d'elle un impression de force ou de puissance. Elle est réticente à abandonner la contraction, parce qu'elle se sent trop vulnérable. Lorsque l'*instroke* est bloqué, un vrai fondement intérieur ne peut s'établir, et la personne développe un faux sens de l'enracinement en s'identifiant à la contraction. L'état de contraction est semblable à un château médiéval assiégé, les pont-levis remontés, et absolument tout est retiré à l'intérieur. Cet état procure un grand sentiment de sécurité. Mais c'est une sécurité limitée, et qui limite gravement les possibilités de vie. Car, en même temps que les plus négatives et les plus dangereuses, ce sont toutes les possibilités positives qui sont entravées.

Les comportements - à la fois physique et psychique - qui émergent de la contraction sont toujours connectés à la cuirasse, le système de défense pathologique (*unhealthy*). Les comportements qui se développent à partir de l'*instroke* complet sont connectés avec le centre et donc plus à même de soutenir la croissance et le développement de l'organisme dans le temps.

La contraction est une forme de disparition, à la fois vis à vis de soi, et vis à vis des autres. En se contractant, on disparaît de soi en ne sentant pas une émotion spécifique ou en ne prenant pas conscience d'une certaine idée ou croyance. D'un autre côté, en se contractant, on cache ses sentiments et ses pensées aux autres en ne les exprimant pas. L'*instroke*, bien que s'éloignant de la périphérie, est cependant vécu intensément par la personne et, curieusement, les autres, la sentent aussi plus clairement, même quand ils s'en éloignent.

Dans un exercice sur les yeux que nous pratiquons, chaque fois que la personne qui fait l'exercice se contracte indirectement et inconsciemment - se distancie, s'en va de son regard - son partenaire cesse de ressentir sa présence, ou son expérience. Mais quand la personne, consciemment et librement, descend profondément en elle-même, son partenaire reconnaît toujours la sentir plus clairement et avec plus de force ! Le partenaire ne sent pas qu'on l'évite, le laisse ou qu'on ne l'aime pas. Il se sent toujours dans une sorte de contact avec une présence puissante qui, simplement, n'est pas là, juste à ce moment-là.

Comparaison entre l'*instroke* et la contraction (Tableau 1)

Instroke et contraction sont similaires au sens où tous deux consistent en un mouvement de la périphérie vers le centre - un mouvement qui, sur le plan énergétique, est pulsation, c'est-à-dire vie. La moindre interférence dans la pulsation diminue l'expérience de la vie.

Une contraction peut se produire aussi bien sur l'*inflow* que sur l'*outflow* de la pulsation.

Le tableau 1 résume les différences existant entre *instroke* et contraction.

<i>Instroke</i>	Flux ouvert vers le centre	Qualité de recueillement et de focalisation	Ouverture	Permet
	la pulsation	Pulsation continue	Va vers quelque chose	Pour que quelque chose se produise
	des possibilités	Mouvements créatifs	Enracinement intérieur	Crée l'enracinement intérieur
	Fonctionnement en connexion avec le centre	Apparaissant	Information	Séparation
	Rétraction à partir de la périphérie	Qualité de rétention	Blocage	Empêche la pulsation
	pulsation	S'éloigne de quelque chose	Pour éviter quelque chose	Entrave les possibilités
	Mouvements répétitifs	Faux enracinement dans la contraction	Recréé la contraction	
	Fonctionnement de la cuirasse	Disparaissant	Désinformation	Isolement

Information et boucle de *feedback*

La dernière différenciation entre *instroke* et contraction qu'il nous reste à examiner est le fil directeur des articles qui suivent, et montre à quel point la conceptualisation de l'*instroke* offre d'innombrables possibilités. Je vais décrire brièvement le thème que chaque article explicitera selon diverses formulations.

Dans un article non publié j'ai mis en évidence un modèle énergétique de développement en utilisant le concept reichien du flux de l'énergie comme une onde spiralant en boucle. L'organisme se déploie vers le monde et revient. En allant vers l'extérieur, le flux prend contact avec l'environnement et ramène en retour de l'information sur ce contact à l'organisme. Ceci est la base de tout développement physique et psychique. Le diagramme ci-dessous montre ce processus.

--

Diagramme I

--

Le flux de retour est le reflux (*instroke*) de la pulsation. Comme je l'ai mentionné plus haut, la psychothérapie corporelle a compris et largement utilisé pendant des années le reflux de la pulsation, ainsi que la psychothérapie en général, même si cette dernière ne se sert pas de modèle énergétique. Par exemple les phénomènes comme le contact, l'attachement (*bonding*), l'amour, les relations, le transfert et la projection - qui sont le pain et le vin de la thérapie - sont le plus souvent compris en termes de fonctionnement de l'*outstroke*.

Nous y ajoutons une conscience de l'importance de l'*instroke* dans le processus global. Ce dont nous faisons l'expérience dans le monde extérieur affecte l'organisme seulement en termes de « quoi » et de « comment » cela revient à l'intérieur de l'organisme. Nous voyons l'*instroke* comme une boucle de *feedback*, un système d'apprentissage, un système d'information qui en même temps informe -fournit de l'information à l'organisme et l'organise et lui donne une forme - et crée des formes, c'est-à-dire des structures, à la fois physiques et psychiques.

Sans un fonctionnement clair de l'*instroke*, le monde extérieur est mal compris et déformé. Le flux ouvert de l'information retournant vers le centre de l'organisme est un tout autre processus d'apprentissage et d'intégration que la rétraction contractive. Le regroupement de l'information et des expériences est entièrement déterminé par la qualité du fonctionnement de l'*instroke* et représente la différence entre incorporer de l'information ou de la désinformation.

Aspects qualitatifs de la pulsation

La liste suivante développe plus avant une compréhension élargie de la pulsation, afin que nous puissions mieux distinguer les différents types d'*instroke* et d'*outstroke* en évaluant leurs qualités respectives.

Outstroke	Expansion	Expansion	Expansion	Explosion	Explosion	Dispersion	Dispersion
Instroke	Contraction	Recueillement	Organisation	Contraction	Recueillement	Recueillement	Organisation

L'*instroke* de la pulsation n'est pas toujours une contraction, de même que l'*outstroke* n'est pas toujours une expansion. Sur le plan thérapeutique, c'est l'aspect qualitatif de ces deux

mouvements qui est le plus important. Nous devons d'abord évaluer sa qualité pour déterminer si un mouvement est bénéfique ou non. Il faut faire une évaluation fonctionnelle. C'est la qualité d'un mouvement qui détermine l'expérience, non la direction du mouvement.

« *Instroke* » et *outstroke* » sont les termes les plus explicites et les plus neutres pour désigner le flux spontané, naturel, bénéfique de l'énergie pulsant du centre vers la périphérie - *outstroke* - et revenant vers le centre - *instroke*. Ensemble, ils définissent les deux phases de la pulsation globale. Le mot « contraction » a une connotation négative et reflète une attitude qui est « mauvaise », ou du moins, peu importante. Il est vrai que l'énergie ne fait que s'expanser ou se contracter, et donc, chaque nuit quand nous nous endormons, nous devrions nous contracter, ce qui équivaldrait à un état d'anxiété ; la moitié de nos battements cardiaques devraient nous angoisser, et la moitié de notre orgasme nous submerger d'angoisse également. Le terme de « recueillement » (*gathering*) employé par Keleman, et j'irai plus loin encore en utilisant le mot « organisation », est une formulation plus équilibrée et plus adéquate pour désigner l'*inflow* de la pulsation.

Si nous donnons une connotation négative à l'expansion, nous obtenons une explosion. L'explosion est le processus de décharge de l'expansion mais n'en est pas synonyme. L'explosion est un aspect qualitatif de l'*outstroke*, de même que l'expansion. Une explosion peut être aussi contractive, si le patient a peur de l'expansion. L'organisme va se retenir, se bloquer en partie, interférer - en un mot, se contracter. Une explosion peut aussi être excessivement ouverte et privée de contact - par exemple, dans la rage aveugle ou dans une phase maniaque.

Si nous ajoutons une connotation négative à l'expansion, nous arrivons à la dispersion (*dissipation*) : un mouvement désorganisé et improductif vers l'extérieur, qui diffère qualitativement de l'explosion et de l'expansion. L'expansion est un flux coordonné, connecté, spontané, du centre vers la périphérie, et même au-delà. L'explosion est une poussée vers l'extérieur, contre quelque chose, qu'on s'efforce de surmonter - qu'il s'agisse d'un processus de blocage interne ou d'une résistance externe. La dispersion est une tentative d'évitement, une rupture pour interférer avec le contact, et non pas une initiative de sortie pour créer un contact. La dispersion est improductive, sans aucune direction, elle n'est plus du tout connectée ni unifiée dans son flux. C'est une diversion, et non une action concertée (*Acting out instead of acting on*). Une émotion, qui tient lieu de défense.

Pareillement, tous les *instrokes* ne sont pas contractifs. Le centrage, la focalisation, le recueillement et la concentration sont tous des mouvements vers quelque chose. Une contraction est un mouvement pour s'éloigner de quelque chose ou pour essayer d'empêcher que quelque chose n'arrive. C'est une diversion systématique pour s'empêcher de vivre une expérience, comme dans la contre-pulsation de Kelley, ou dans le schéma d'interférence de Boadella. La contraction apporte à l'*instroke* le même résultat que la dispersion à l'*outstroke* - l'évitement d'un contact plus profond avec l'extérieur ou l'intérieur. N'importe quel mouvement énergétique, vers l'intérieur ou vers l'extérieur, peut être contractif.

La liste précédente peut être utilisée pour décrire les différentes structures caractérielles en termes de pulsation. Par exemple, une formulation de type explosion-contraction pourrait correspondre à un comportement schizoïde. Les schizoïdes sont profondément contractés et le contrôle est un élément essentiel pour eux. Quand la contraction se relâche trop rapidement, ils perdent le contrôle et sont projetés dans un état de panique existentielle ou de rage explosive.

Comme ils ont perdu leur « enracinement » et leur sécurité, ils recommencent à se contracter pour retrouver le contrôle. On pourrait, de la même manière, placer les hystériques dans le modèle dispersion-recueillement. Eux aussi étalent facilement leurs émotions et leurs énergies tout autour d'eux, sans aucun contact, et ensuite, il leur faut du temps pour se rassembler à nouveau. Malheureusement, ils dispersent ce qui était recueilli, et sont pris au piège dans un cycle sans fin de dispersion et de tentatives de recueillement.

Application des concepts d'*instroke*

Comme tout bon thérapeute, Reich avait compris qu'on ne peut pas pousser un client vers ce qu'il ou elle ne veut pas comprendre ni vivre. Il écrit : « C'est une règle importante, lorsqu'on décroûsse une personne, de procéder lentement, pas à pas, et de ne pas aller plus avant... tant que le patient n'est pas familiarisé avec la situation qu'il vient d'atteindre. »

« Une fois qu'un certain travail de déblayage a été accompli, il faut laisser à l'organisme le temps d'organiser et d'assimiler les émotions qui ont été dégagées. (*Analyse du caractère*, 3ème Édition)

Comme je l'ai décrit précédemment, le travail « énergétique » traditionnel s'est trop polarisé sur le fait de laisser sortir (*letting out*), de libérer (*release*), d'ouvrir un passage (*breakthrough*), souvent en forçant les choses (*pushing*). En comprenant le rôle de l'*instroke* de la pulsation, nous pouvons à présent travailler sur le plan énergétique, sans rencontrer les risques et les limites liées au travail orienté sur l'*outstroke*.

La pulsation fonctionne comme un mouvement vers l'intérieur et vers l'extérieur, à travers des mouvements pulsatoires de poussée (*thrusting*), qui ne se font pas dans un mouvement linéaire vers l'extérieur (*pushing out movement*). Travailler avec l'*instroke* nous permet d'imiter le mouvement naturel de l'énergie en permettant au client de pulser vers l'extérieur (*outward*) et vers l'avant (*forward*) et ensuite de revenir vers l'intérieur (*flow back in*). Cette approche utilise un modèle qui consiste à construire une force d'impulsion (*momentum*) et non pas à forcer vers l'extérieur. Le mouvement de retour (*back*) n'est pas considéré comme une résistance, ni un évitement, mais comme faisant partie du processus naturel de la pulsation qui va, à son tour (le moment venu), soutenir le mouvement vers l'extérieur et vers l'avant.

Si l'organisme choisit de s'épancher vers l'extérieur, même dans une décharge, il est libre de le faire. S'il choisit de s'écouler profondément vers l'intérieur, il est libre de le faire. La qualité du mouvement est le seul critère important. Est-ce qu'il est ouvert ? Est-ce qu'il continue ? Est-ce que l'organisme est en train d'intégrer l'expérience à mesure qu'elle se déroule ? (Les thérapeutes corporels préfèrent dire « incorporer ».) La direction n'a aucune importance. Les deux directions vont apparaître, selon leur rythme naturel, et ensuite nous aurons la pulsation réelle : un mouvement ouvert spontané du centre vers la périphérie et retour.

Travail avec l'énergie existante

On s'accorde sur le fait que certaines structures, les structures orales, par exemple, ont « peu d'énergie » et on pense qu'elles ont besoin d'être « rechargées » pour en avoir davantage. Quand nous utilisons notre compréhension de l'*instroke*, nous voyons que chacun a suffisamment

d'énergie. Le seul problème c'est qu'elle n'est peut-être pas disponible. Ces personnes la bloquent parce que c'est trop pour eux d'en faire l'expérience, sous la forme d'émotions puissantes, de souvenirs intenses ou d'une compréhension trop claire de leur situation de vie. Cela n'a donc aucun sens d'augmenter encore l'excitation dans un système déjà surchargé. L'idée est de mobiliser l'énergie existante sans les charger pour qu'ils puissent incorporer ce vécu qui, jusqu'ici, était excessif.

Quelques résultats du travail sur l'instroke

De l'expression de soi à l'expérience de soi

En raison du puissant flux (*inflow*) de la pulsation vers l'intérieur, l'objectif de la thérapie passe d'une approche (*emphasis*) interpersonnelle, à une expérience plus intrapsychique. Le client s'intéresse davantage à la relation avec soi-même qu'à la relation avec les autres, y compris le thérapeute. La relation thérapeutique reste importante, mais le processus d'attachement (*bonding*) prend une autre qualité.

Les « Nouvelles Sciences » en physique et en biologie étudient à présent les « systèmes auto-organisés » (*self organizing systems*) et ils appellent ce processus : « auto-référent » au premier degré (*in the first line*). A présent, l'« auto-référence » est considérée comme étant un processus primaire et naturel chez n'importe quel système - organique ou inorganique.

Du fait de l'importance donnée à l'auto-référence, on constate qu'il y a moins de transferts, de mises en scène des émotions, de projections, de dépendances et d'accusations. Non seulement dans la relation thérapeutique, mais dans la vie en général. Le client se sent plus proche de ce qu'il pense de lui-même, et moins concerné par ce que les autres pensent de lui. Il n'est plus polarisé sur les autres, bien que la qualité de son contact avec les autres s'améliore. L'amélioration de la qualité du contact est la différence essentielle entre le développement d'une qualité d'auto-référence saine et le narcissisme.

Comme l'*instroke* est un processus d'organisation et de recueillement, un sentiment plus profond de sécurité intérieure peut se développer. On rassemble ses ressources, et on réalise qu'on est plus puissant qu'on ne l'avait perçu jusque-là. De nombreuses personnes ayant une structure caractérielle contractive/plasmatique m'ont rapporté avoir éprouvé, pour la première fois, de la « chaleur » à l'intérieur, un « rayonnement » ou un « soleil », et ce sentiment nouveau que... « je peux le supporter, je suis assez fort pour le supporter ». Autrement dit, un sentiment croissant de pouvoir et de contrôle.

Un client homosexuel dit qu'il s'était aperçu qu'en restant dans « l'ambiance de groupe » du centre *gay* où il travaillait, en fait il « se cachait ». Il décida de travailler à l'extérieur en indépendant. En même temps, il améliora sa relation avec son père, avec lequel il n'avait eu aucun contact pendant des années, et qu'il avait toujours perçu comme un homme dur. Il se sentait assez fort pour faire face à son père, et à accepter ce qui viendrait. Puis, il rencontra par hasard son frère, hautain et distant, qui le rejeta de façon sarcastique. Il dit alors : « Cela m'a blessé, mais j'ai pu voir clairement que nous n'avions aucune relation. Je peux l'oublier. Et ce qui est incroyable, c'est qu'il n'y avait là aucun drame. C'était comme ça. »

D'autres types de structures, plus « dures » disent s'être senties tendres (*soft*), mais puissantes. Elles ont pu mieux faire la différence entre « tendre » et « faible ». Elles s'autorisaient à s'adoucir, sans crainte d'être jugées faibles. Elles n'étaient plus dépendantes de la dureté de la cuirasse pour se sentir puissantes.

Créer des structures internes

Ces réponses, issues de la mobilisation à partir du processus d'*instroke*, représentent un résultat fascinant et inattendu. Nous disons qu'il se produit, à l'intérieur du soi et du *soma*, un développement spontané de « structures internes » qui n'existaient pas auparavant. Les anciens comportements liés à la cuirasse peuvent tout simplement disparaître, sans qu'on ait à travailler ni sur eux, ni à travers eux. Ces nouvelles structures qui se développent remplacent les vieilles structures mises en place par la cuirasse. C'est un fait constant, et toujours surprenant, d'entendre les clients dire qu'ils ont « oublié » de continuer à être en colère après leur parents ou leur amant, d'avoir peur dans des situations spécifiques, ou de croire certaines choses auxquelles ils avaient toujours cru.

Les réponses oubliées étaient toutes liées à l'état de cuirassement. Comme suite au processus de recueillement de la mobilisation de l'*instroke*, les clients créaient spontanément de nouvelles *structures internes* qui supplantaient les réponses spécifiques liées à la cuirasse. Les émotions, les pensées et les croyances venant de la cuirasse, simplement disparaissaient.

L'exemple donné ci-dessus d'un « soleil » intérieur est typique. Les clients ressentent de la chaleur qui s'est générée toute seule, ils se sentent capables de se réchauffer eux-mêmes, de prendre soin d'eux-mêmes mieux qu'ils ne pensaient pouvoir le faire. Ils ne sont plus aussi dépendants des sources extérieures de chaleur - au sens physique et émotionnel. Ils commencent à voir qu'ils ont quelque chose à donner. Ils en viennent à se représenter eux-mêmes comme étant isolés et peu généreux, alors leur peur et leur colère commencent à disparaître.

Ces structures internes ne sont pas simplement des parties du soi qui s'en étaient coupées et qui sont réintégrées, bien que cela arrive, c'est certain. Ces nouveaux aspects développent sur les plans psychique, émotionnel et physique des domaines (*realms*) qui n'existaient pas auparavant. Il s'agit d'un nouveau développement du soi. Ceci est un autre aspect du *processus d'information* mentionné plus haut dans la fonction de boucle de *feedback* de l'*instroke*. De nouvelles structures sont créées par ce processus de condensation et elles sont mises en forme. Cette idée sera développée plus spécifiquement dans l'article de Michael Munzel sur le narcissisme.

Développement des limites et *instroke*

La création de nouvelles structures nous amène au dernier point de notre étude sur l'*instroke* - le processus de construction de limites. Nous constatons le développement spontané de limites saines pour remplacer les limites rigides développées par la cuirasse. La cuirasse est un processus qui met en place des limites et bien qu'elle ait rempli une importante fonction historique, elle interfère à présent dans la vie du client. C'est stupéfiant d'observer le développement spontané de nouvelles limites à travers la simple mobilisation de l'*instroke* de la pulsation. Sans travailler

directement sur la question des limites, ces problèmes se trouvent modifiés, et les clients font état d'importants changements dans leur relations.

Bien que nous constatons que ce phénomène se produit régulièrement, notre compréhension de la façon dont il se produit reste limité. Comme nous travaillons de plus en plus avec ce processus, cette compréhension va s'approfondir. Le modèle de création de limites qui suit peut être mis en pratique par n'importe quelle école ou technique. A chaque fois qu'un développement de limites saines se produit, nous croyons qu'il s'enracine toujours dans le processus de l'*instroke*, quelle que soit l'approche utilisée pour le mobiliser.

Nous considérons les limites comme un fonctionnement énergétique, spécialement en termes de pulsation. Le flux vers l'extérieur crée l'expérience, le flux vers l'intérieur se comporte comme un système de *feedback* qui organise l'expérience. L'expérience est traduite en une forme signifiante par l'*instroke* de la pulsation et à présent, nous pouvons considérer la personne « informée » et « en forme ». Le rassemblement et l'organisation de l'expérience par la fonction de l'*instroke* est ce qui « donne sens » à l'expérience, et c'est aussi le processus de création de limites en action.

A mesure que l'organisme se rassemble vers le centre, il se produit un processus de compactage et de condensation ; toutes les ressources du client se ramassent et s'organisent. Ces ressources - pouvoirs, capacités, forces, et talents - sont à présent plus concentrés, clairs et disponibles pour qu'il puisse les utiliser. En plus, de nouvelles structures internes se développent et, à mesure qu'elles se développent, elles sont bien cadrées (*bordered*). Le sens du soi devient plus clair - dans ses aspects positifs et négatifs. Et grâce au processus de condensation, la personne est maintenant suffisamment enracinée pour prendre en main (*handle*) directement les soi-disant aspects négatifs sans avoir à les projeter ni à les réprimer.

Elle est aussi en meilleure position pour agir sur les aspects plus positifs.

Un des changements les plus évidents dans la création de limites est que les clients modifient spontanément leur relation à leurs parents. Ils cessent de les traiter en objets et commencent à voir en eux des personnes - qui se trouvent être leurs parents. Ainsi un client me disait, qu'une « distance satisfaisante » s'était établie entre elle et sa mère. Il y a séparation sans isolement (encore une différence entre *instroke* et contraction).

Les structures sans délimitations (*unbounded*) sont celles dont le fonctionnement de l'*instroke* est insuffisant. Étant donné qu'il n'y a pas de processus de centrage, aucun *centre* ne peut prendre forme. Elles restent avec un ego faible, un développement de soi infime sans aucun système de défense efficace, ce qui les rend particulièrement susceptibles de s'effondrer totalement.

Prenons l'exemple d'une cliente, qui avait un corps rond et informe, et qui était toujours épuisée, à force d'en faire trop. Elle avait une peur terrible des sessions de supervisions dans une formation qu'elle suivait. Ces trois caractéristiques montrent son manque de limite. Elle était sans forme dans son corps, elle était « répandue partout » dans son comportement, en raison de son manque de limites réalistes, et elle était terrifiée à l'idée de se présenter dans ces supervisions, car son ego était faiblement développé. Se présenter de façon cohérente dans ces supervisions, aurait signifié prendre position - prendre forme et donc, être vue.

Les structures sur-délimitées (*overbounded*) donnent l'impression inverse, mais le résultat fonctionnel est identique. Elles ont sur-développé les limites extérieures, rigides, de leur cuirasse,

qui donnent une illusion de force et jouent aussi le rôle d'ego. Mais comme ces limites sont périphériques, elles n'ont pas non plus réellement de centre.

Nous distinguons les limites liées à la cuirasse des limites saines, le fait d'empêcher de celui de protéger, l'*instroke* de la contraction. Les défenses sont nécessaires, mais leur qualité détermine leur fonctionnement, et par suite, l'expérience.

Les limites saines sont flexibles, plastiques, malléables. Elles protègent l'intégrité de l'organisme et tout en étant orientées sur l'instant présent, elles peuvent être suspendues. Ce sont les termes suivants : « structuration temporelle optimale » et « structures en progression » employés par le physicien Erich Jantsch, qui expriment le mieux ce point de vue. La cliente manquant de limites, mentionné précédemment, me disait avec surprise « plus je me structure, et plus je me sens fluide ».

La cuirasse est inflexible, rigide, paralysante. Elle est automatique et peut être consciente ou inconsciente. Mais dans les deux cas, elle reste en dehors du contrôle de la personne. La cuirasse se pose toujours contre quelque chose, jamais en faveur de quelque chose.

Paradoxalement, un contact vrai - même la fusion - ne peut survenir que dans le cadre de limites véritables et dans la séparation. Je dois me vivre moi-même comme séparé de vous (toi) avant de pouvoir entrer en contact avec vous (toi). Sans limites, je n'ai aucune expérience de moi-même. Il n'y a personne - pas de soi, pas d'ego - pour faire l'expérience ! Je le répète, il y a une différence essentielle entre l'isolement (la contraction) et la séparation (l'*instroke*).

Nous voyons de meilleures limites se développer dans tous les domaines à travers la mobilisation de l'*instroke*. Physiquement, le corps commence à prendre une forme plus nette. Les segments se différencient davantage sans segmentation. Paradoxalement, l'unité du corps augmente à mesure que les différents segments sont de plus en plus définis, et pourtant tous les segments « coulent » l'un dans l'autre. Combien de fois me suis-je entendu dire à des clients : « je vois votre tête et votre cou maintenant. »

Nous voyons aussi se produire d'autres altérations physiques, comme dans le cycle menstruel. Le flux change, au sens où il est mieux contenu (*better bordered*). Il dure moins longtemps, tout en étant plus intense pendant cette plus courte période ; il ne s'étend pas sur une semaine ou plus. Il en va de même pour la digestion, le sommeil et les autres activités physiques.

Les émotions sont mieux organisées et exprimées. Un processus de clarification se développe dans lequel le patient différencie ses émotions de celles des autres et devient ainsi conscient de sa propre contribution au problème. Il a moins tendance à blâmer les autres et à se sentir victime.

Une cliente raconta qu'à l'occasion d'un contact avec son père, celui-ci ne la « voyait pas ». « Cela ne m'a pas blessé autant que je pensais ; mais je sens à quel point c'est triste qu'il ne puisse pas de réjouir de mon bonheur. Je vois pourtant qu'il m'aime toujours, à sa façon. » Une autre, qui était rejetée par son amant, déclare : « c'est triste, mais ça va, je ne suis pas mauvaise ».

Le plan mental se réorganise aussi : pensée et parole viennent plus clairement et simplement, on peut exprimer davantage en moins de mots. Un client me dit subitement : « C'est clair à présent, je ne veux pas avoir un bébé. » La longue lutte pour prendre une décision était terminée.

Les limites se développent simplement quand l'organisme organise ses expériences et s'organise lui-même - l'*instroke* définit, détermine les contours, dessine et donne forme. Ce qui est fascinant, c'est que tous ces changements (qui surviennent) dans les limites, se produisent en

l'absence de tout travail spécifique sur les limites. Ils arrivent spontanément et sont le résultat de la mobilisation de l'*instroke* et du processus d'organisation qui s'ensuit.

Deux formes d'*instroke* ?

A l'origine, j'ai développé ce que j'ai appelé la technique *instroke* pour soutenir le processus de décharge. Je travaillais comme enseignant (formateur) à Radix et la pièce maîtresse des sessions de Radix était la décharge végétative. Comme je l'ai déjà dit, cette technique orientée sur l'*outstroke* était difficile pour les structures plasmatiques, plus contractives, qui bloquaient l'*instroke*. Développer l'*instroke* a aidé à produire des pulsations corporelles plus pleines et une décharge plus ouverte.

Dans cette technique, la personne était couchée sur le dos, les genoux levés et les pieds au sol. Quand l'*instroke* de la pulsation était activée, le corps se dressait, se recroquevillait et se roulait en boule. En se relâchant, le corps s'étirait et la personne revenait en position allongée. Ce mouvement de recueillement/élongation se répétait et s'intensifiait à mesure que le processus s'approfondissait jusqu'à la décharge.

Le fait de se rassembler et de se mettre en boule, représente la phase d'*instroke* et l'élongation, la phase d'*outstroke*. C'est le véritable mouvement pulsatoire du corps - recueillement/expansion selon un flux rythmique. Ce qui ressemblait à la description de Reich du réflexe de l'orgasme. Alors, quelque chose d'étrange commença à se produire. Quand cet *instroke* arrivait, par moments, la personne ne voulait pas revenir au mouvement rythmique habituel. Elle voulait rester pelotonnée, les genoux ramenés vers le menton, les bras autour de ses jambes. La phase de recueillement dominait complètement, avec le désir de demeurer dans cet état de recueillement physique et d'intériorisation psychique. Cette position pouvait être interprétée, de façon classique, comme un retrait, un évitement, une résistance. Elle ressemblait à la position foetale. En un mot : contractée. Mais je me suis aperçu que ce mouvement et cette « retenue » (« *holding* ») n'étaient pas une contraction, et je l'ai soutenue. (voir « Signification et expression », *Energy & Character*, 1988, où je présente ce phénomène plus en détails.)

Aucun mouvement puissant vers l'extérieur ne suivait. Peu après, les clients se relâchaient simplement et, en raison de ce qui venait de changer en eux, ils sortaient de leur « contraction », et j'en vins à penser qu'il ne s'agissait absolument pas d'une contraction.

La cuirasse s'était libérée sans avoir été brisée ni forcée : une vision se clarifiait, les souvenirs et les émotions venaient spontanément, des problèmes de longue date étaient à présent perçus différemment, des questions jamais abordées se résolvaient d'elles-mêmes. Et si une émotion apparaissait, il s'agissait souvent de profonds sanglots de soulagement, sans contenu particulier. C'était une tristesse sans objet, avec laquelle on se sentait bien et en sécurité. Les sanglots alternaient souvent avec les éclats de rire. Mais toujours dans un profond bien-être, même dans l'expression d'une émotion profonde.

Cela semblait être un second *instroke*. Il est clair que le premier mouvement d'*instroke* avec lequel nous avons travaillé s'avérait être, en fait, le processus secondaire d'un *instroke* plus profond. Les mouvements de recueillement, de retenue (*holding in*), les expressions émotionnelles étaient des manifestations de la mobilisation d'un processus d'*instroke* plus profond, qui n'était pas directement perceptible.

A la fin des années quarante, Reich écrivait clairement que la décharge des émotions ne représentait pas l'essence du travail, et qu'il n'était pas non plus primordial qu'elles émergent. Il dit aussi que son travail ne consistait pas davantage à faire remonter des souvenirs, ni à travailler sur la matière historique. La découverte de cet *instroke* primitif (*primary*) donne tout son sens à l'affirmation de Reich. Nous découvrons aujourd'hui qu'il est possible de travailler sans décharge/expression, ou sans avoir nécessairement à travailler sur la matière historique. Nous pouvons désormais éviter les limites et les risques du travail classique de décharge, et cependant continuer à travailler sur le plan énergétique.

Si nous regardons le diagramme ci-dessous, nous pouvons voir qu'il y a un mouvement énergétique primaire et un mouvement énergétique mécanique. Le mouvement mécanique est une réflexion directe sur les plans psychosomatique et comportemental de ce qui se passe à un niveau plus primitif. Sur le plan mécanique, le système neuromusculaire est directement impliqué. N'importe quelle expérience énergétique va se refléter dans les mouvements physiques aussi bien que dans les émotions. En travaillant à ce niveau, le client doit décharger ses émotions, travailler sur la matière historique, interpréter et intégrer.

Lorsque l'expérience énergétique reste en-dessous de cette scission en *psyché* et *soma*, les états émotionnels et neuromusculaires ne sont pas forcément impliqués - ce qui est plus proche du fonctionnement plasmatique, tel qu'il existe chez l'amibe. A ce niveau, il n'y a pas de souvenirs à éveiller, pas d'émotions à activer, et pas de muscles à relâcher. C'est ce que nous constatons quand nous mobilisons l'*instroke* primaire. En général, la personne ne bouge pas. Elle s'enfonce souvent profondément dans un état altéré de conscience - qui approche l'état mentionné plus haut, semblable à un état alpha ou un état méditatif.

C'est là que se situent les problèmes et que les changements s'opèrent. Ce que nous pouvons observer, lorsque le comportement du client change, est une simple réflexion des altérations (qui se produisent) à un niveau plus profond. Après la mobilisation de l'*instroke*, une pulsation plus pleine est possible. Nous voyons donc ces altérations se refléter dans les niveaux « supérieurs » de la *psyché* et au niveau somatique. Tous les changements mentionnés auparavant dans le corps et dans le soi, aussi bien que la disparition des réponses de la cuirasse sont dus à un réarrangement sur ce plan plus profond et plus primitif. Il se produit une reconstitution des fonctions du noyau. Et nous observons aussi la création des « structures internes » mentionnées précédemment dans une nouvelle formation du potentiel et du fonctionnement du noyau.

—

Psyché

Soma

Niveau neuromusculaire

Émotions
Conduites

Pulsation mécanique

Énergies mécaniques

Niveau plasmatique

Pulsation énergétique

Noyau

Diagramme II

La place nous manque pour continuer sur ce sujet. Nous le développerons plus avant dans les prochains articles. Ce qu'il est important de savoir à présent, c'est que le processus de l'*instroke* est un profond mouvement vers l'intérieur, sans signes visibles pour un observateur extérieur. C'est comme regarder quelqu'un qui médite. Parfois, les autres personnes présentes dans la pièce peuvent le ressentir. Mais extérieurement, il ne se passe rien. En réalité, la personne entre profondément en elle-même, et en même temps, elle se crée et se recrée elle-même.

Cette brève description de l'*instroke* et de son fonctionnement a pour but d'introduire nos prochains articles. Les principes que je viens de mettre en évidence font leur chemin dans nos vies selon différentes formulations. Les articles suivants en décriront certaines et montreront à quel point l'*instroke* est important dans le développement précoce (de l'enfant), dans notre vie quotidienne, et dans le processus thérapeutique. Je crois que le futur de la psychothérapie corporelle basée sur l'énergétique repose largement dans le développement de la mobilisation de l'*instroke* de la pulsation

Will Davis
Mas de la Capelle
Route de St Côme
30240 Sinsans - France
Tél : 0033 (0) 466 814 325
Email : willdavis@wanadoo.fr

Co-fondateur de l'École Reichienne Européenne, **Will Davis** propose une formation sur le travail des Points et des Positions , un toucher doux et une technique verbale pour mobiliser profondément l'énergie vitale.

Riche d'une expérience de plus de 23 ans dans le domaine de la psychothérapie, il a travaillé en Amérique, au Japon, et, ces 15 dernières années, en Europe.