

### Enracinement

À strictement parler, le travail reichien « classique » consiste en une approche qui utilise une décharge émotionnelle – une catharsis- pour faciliter la *libération des énergies bloquées* afin obtenir des états d'expansion. L'idée principale était de favoriser le mouvement vers l'extérieur et de mobiliser l'énergie liée pour briser « l'armure ». Reich prescrivait un ordre précis pour libérer l'armure : *segment par segment*. Il craignait que du matériel des « segments inférieurs » n'apparaisse avant que « le haut » soit suffisamment libre. Pour éviter ce renforcement de la résistance en lien avec des ouvertures prématurées, il insistait sur le respect très strict de cet ordre.

En contradiction avec cet ordre, Alexander Lowen trouvait nécessaire d'apporter une aide particulière aux personnes insuffisamment ancrées dans leur corps pour « tolérer » un travail suivi. Pour qu'ils se sentent assurés, les pieds sur terre, et pour prévenir la peur anticipée de cette entreprise d'ouverture profonde, il avait développé des exercices dit « *d'engracement* ».

Il avait conçu des exercices « stressant » les jambes, les pieds, ou même toute la partie basse du corps, afin de mobiliser la charge qui s'y trouve enfermée et faciliter l'ouverture de « l'armure ».

En travaillant plusieurs années avec une approche néo-reichienne classique, c'est-à-dire une approche qui induit et encourage l'expression émotionnelle et promeut la reconstruction du soi par la libération de la bioénergie en forçant l'armure, nous nous sommes rendu compte que beaucoup de problèmes n'étaient ni pris en compte, ni même reconnus et donc que beaucoup des cas restaient non résolus ! Trop de patients souffraient de décompensations ou de confusions, trop des décharges restaient sans intégration et trop de catharsis sans recueillement. Un renforcement des résistances persistait et des ouvertures prématurées facilitaient toutes sortes de dysfonctionnements: de la répétition des conflits à la « re-traumatisation thérapeutique ». Je pense particulièrement ici à toute problématique liée à des processus constrictifs d'angoisse ou de peur. Ces processus concernent la plupart des structures résultant de troubles précoces du développement, comme les caractères schizoïdes ou oraux. Nous appelons aujourd'hui ces structures « *contractives plasmiques* ».

Au cours de notre questionnement et notre recherche nous avons repris nos racines reichiennes et avons pu reconstruire une conception *énergétique*, qui s'est d'abord étayée sur la confiance et l'expérience, mais qui maintenant peut s'appuyer aussi sur les découvertes récentes des sciences nouvelles.

Au fur et à mesure que nous avons réexaminé le fonctionnement énergétique, nous nous sommes trouvés libre de rester fidèle à une conception essentielle, « radicale », énergétique, sans nous limiter à la décharge émotionnelle comme seul outil.

Il était nécessaire de redéfinir le but d'un travail bioénergétique. Il était important de clarifier que le but de cette entreprise n'était pas d'obtenir une décharge émotionnelle, mais d'obtenir une re-mobilisation de la pulsation. Il fallait donc réfléchir sur les concepts reichiens associés à la notion d'armure et comprendre cette armure comme faisant partie de nous-même.

La pulsation vitale peut être décomposée en deux mouvements : un qui « tient » et l'autre qui circule.

L'armure, qui a une fonction défensive, n'est pas alors une résistance statique, elle est présente dans l'intimité même de la matière vivante. Ce n'est pas quelque chose d'extérieur, qui nous dirige, non ! Son origine, sa source, siège dans la subtilité même du fonctionnement de la matière vivante.

Conscient du fait que la pulsation consiste en un mouvement en deux phases : un mouvement vers l'extérieur, « l'outstroke », et un mouvement vers l'intérieur « l'instroke », nous avons commencé à mobiliser l'énergie dans une direction opposée, c'est-à-dire vers l'intérieur, vers le centre de l'organisme.

« L'outstroke » considéré dans un système fermé, encapsulé, consiste en une phase expansive, « déchargeante », « productive » dans le sens large du terme.

La phase de « l'instroke » est l'inverse : c'est une phase de recueillement, de « con-centration », de recharge et d'organisation profonde, souvent invisible, mais nécessaire, et précédant chaque phase de décharge !

Dans le temps et l'espace ouverts par ces cycles pulsatoires, se manifeste ce que Reich appelait le « *spinning wave* », à savoir une vague filante, spiralisée en boucle, qui détermine la base de tout développement ou évolution. Ainsi des cycles d'expansion et de production, suivent les boucles de concentration et recueillement, selon des rythmes différents et pendant des phases différentes.

Au lieu de travailler avec « l'outstroke » de l'expiration comme dans le travail reichien classique, nous avons commencé à travailler avec « l'instroke » de l'inspiration. Au lieu de « charger » nos clients de plus en plus, nous avons juste pris en compte leur tolérance à la charge énergétique. Au lieu de les pousser vers le point de non-retour avant la catharsis, nous leur avons demandé de s'arrêter, de se reposer, quand il leur semble opportun de le faire.

En appliquant systématiquement cette approche, nous sommes arrivés à des compréhensions très différentes de celles de nos collègues, et notre travail a changé radicalement. Une sorte de relaxation, de bien-être s'installait et les clients prenaient confiance. Au lieu de travailler *pour* l'intégration, nous commençons à travailler *avec* l'intégration.

Nous avons d'abord utilisé cette méthode évolutive pour permettre à des patients ayant des structures narcissiques de s'ouvrir progressivement vers l'extérieur. Mais plus nous avons utilisé cette méthode, plus surprenants étaient les résultats : « l'instroke » devenait un mouvement *radical et essentiel* pour recommencer à se nourrir, pour inspirer le développement, pour la réorganisation et la construction du soi, pour un travail d'*enracinement* profond à un niveau physique comme psychique.

## Les racines

L'image de l'arbre est souvent utilisée comme métaphore du processus vital. Nous voyons alors l'arbre avec son tronc, sa couronne et sa forme. Le bois du tronc, solide et uniforme, qui s'ouvre et s'embranché de plus en plus et qui se différencie encore et encore jusqu'aux dernières nervures des plus petites feuilles. Si nous considérons aussi la partie souterraine et non visible, nous retrouvons dans les racines la même différenciation qu'en haut.

Les racines s'étendent, se déroulent et se développent. Elles créent le tissage d'un filet, d'un réseau, d'un véritable « tissu » qui assure le ravitaillement de l'arbre.

En haut, toutes les petites nervures des feuilles assurent la photosynthèse grâce à un « bain de lumière ». En bas, le réseau, ou tissu des racines, assure le ravitaillement de l'arbre.

Il me semble important ici de se rendre compte, que ce qui se voit n'est pas ce qui donne la vie à la plante !

En fait ce n'est pas le système « solide », mais plutôt le système « fluide », « liquide » qui assure la vie. La grandeur de l'arbre est la conséquence du fonctionnement des plus petites racines. Le bois peut être « symbole » de la force vitale, mais il n'en est en fait que le résultat, la « méta-phore ». Il contient le courant de la vie. Je veux souligner ici que, même si *la forme* est impressionnante par sa solidité, comme l'est d'ailleurs une armure qui nous semble forte et dure, presque impénétrable, ce n'est pas la forme, mais *son fonctionnement*, qui détermine sa vie !

*Structure et fonction sont intimement liées, mais ne sont pas la même chose !*

L'organisation et l'agencement des rhizomes déterminent les conditions vitales de l'organisme et se répètent de manière fractale. C'est exactement pareil pour tout autre système vivant.

La théorie du chaos peut nous aider à comprendre ce principe avec une thèse qui peut sembler paradoxale : plus la différenciation existe, plus la communication est possible !

## Le fonctionnement détermine la forme

Déjà Reich constatait que la forme fait suite au fonctionnement.

Quand il parlait du fonctionnement énergétique, il parlait toujours aussi de la formation de la défense. Il a d'ailleurs illustré sa

représentation de l'armure dans "l'Analyse Caractérielle" par un schéma figurant des rhizomes.

Quand je parle ici de forme, je parle de la forme que nous prenons dans notre apparence physique, mais aussi de la « forme » caractérielle, psychique, mentale, que nous prenons. De la même manière, nous considérons comme « *in-formation* », tout ce qui est importé de l'extérieur à l'intérieur de notre fonctionnement, et donc tout ce qui peut être aspiré, ou inspiré, avec « *l'instroke* » de la pulsation.

### **La complexité des réseaux de la vie**

Kelley a utilisé le terme « radix » plutôt que celui d' « orgone », pour souligner le fait que l'énergie est la source, l'origine de toute manifestation de vie, que celle-ci soit physique, mentale ou psychique ! « Radix » s'entend alors dans le sens de racine, de source, d'origine. Il lui semblait très important de faire référence à l'identité fonctionnelle psyché-soma, en les considérant comme des manifestations, des symptômes, d'un processus énergétique plus profond.

Sa compréhension de l'enracinement était d'une certaine façon déjà plus large : il prenait en considération non seulement les pieds et les jambes, mais aussi les mains et les yeux comme capables de nous « enraciner ». Tout ce qui nous donne une appréhension, (« grip »), une compréhension, un sens de la réalité, faisait partie de *l'enracinement*.

On dit que l'on retrouve ses racines dans sa famille ou dans sa culture, mais ces racines s'expriment aussi dans notre descendance et nos origines chez nos père et mère.

Mais, plus près de nous-même, à l'intérieur de notre corps, nous portons tout un système, tout un réseau de racines. C'est comme si nous avions « intériorisé » nos racines, un peu comme « des plantes mobiles ».

Considérons notre système nerveux, ou encore nos veines ou nos bronches, tous ces systèmes ont la structure de rhizomes organisés comme des racines. Ils se ramifient, s'embranchent et filent de la tête aux pieds jusqu'au plus petit recoin de notre corps. Ils se rencontrent et se connectent partout, au sein de ce que l'on appelle le tissu conjonctif.

Le tissu conjonctif est, comme suggère son nom, le milieu qui « con-joint » beaucoup de fonctions. Il crée des espaces, il sépare, il relie, il crée des conjonctions. Il sert de matrice, de lieu propice à la croissance, nous l'appelons : la « matrice extra cellulaire ».

### **La conception contemporaine de la cellule**

Les découvertes récentes et complémentaires de la physique, de la science des systèmes, de la biologie et de la médecine ont établi des bases scientifiques à la compréhension des conjonctions (« inter connectedness ») entre les différentes parties de l'organisme vivant. Je fais référence ici à James Oschman, Candace Pert, Erich Jantsch, Allan Shore, Karheinz Popp, et d'autres encore, qui se sont engagés à suivre les théories dites des systèmes. Tout se base sur une étude soignée de la structure et de la fonction de la cellule et du tissu. C'est ce qui donne un fondement, une perspective, aux théories de l'énergie et de l'information.

L'opposition ancienne entre les « mécanicistes » et les « vitalistes » avait amené à appliquer une approche réductionniste aux sciences. Il semblait trop compliqué d'étudier un corps et son fonctionnement en entier, alors on le découpait en ses différentes parties et l'on espérait comprendre sa complexité dans un futur lointain.

On considère aujourd'hui que la membrane qui entoure la cellule n'est pas un mur imperméable, mais qu'au contraire, il s'y trouve une structure, le *cyto-squelette* qui consiste en de nombreux *fil, tubes et filaments*, et qui fait penser aux structures des rhizomes ou racines, comme nous les avons vues et décrites plus haut. Ces éléments du cyto-squelette sont des porteurs « informatiques » de tout ce qui entre et sort de la cellule, de tout ce qui la nourrit et assure sa vie.

Nous trouvons là des systèmes d'une complexité énorme !

Conceptuellement, ces découvertes sont profondément importantes, parce que les limites entre l'environnement d'une cellule et son intérieur ne sont pas du tout dures et distinctes comme nous l'avons cru il y a quelque temps. (J. Oschmann, p.48)

### Soi et identité

Heinz Kohut, psychanalyste, reconnu pour sa compréhension du problème narcissique, formulait la définition suivante du soi : « *une entité cohérente dans l'espace et qui dure dans le temps, une source des pulsions et un récepteur d'innombrables impressions.* » 1977, ( Bacal, Newman, 1994, p.280)

Ceci me paraît très concordant avec ce que nous avons décrit au niveau de la pulsation énergétique au plan physique et cellulaire.

Une dynamique fonctionnelle pulsatoire, cohérente dans l'espace et le temps inhérents à chaque cellule, créerait un véritable réseau de processus d'échange de pulsations. S'agirait-il là d'une représentation énergétique, qui connecterait le tout pour arriver à un ensemble? Ainsi, dans le travail analytique, dans la cognition, dans la langue, dans la parole et l'association libre, nous retrouverions la même structure en rhizome que dans les cellules : toute en connections et en associations ... qui nous permettent de retrouver le fil rouge de notre vie !



Nous parlons ici de l'intégration fonctionnelle ou encore de la synchronicité ou, mieux encore de la synergie. Cette synergie émerge comme axe de toute identité fonctionnelle micro et macrocosmique, au niveau de la psyché et du soma, du mental et du spirituel, comme le visionnait Wilhelm Reich pendant les périodes tardives de sa vie.

Les biologistes Humberto Maturana et Francesco Varela voient dans la « transformation » du métabolisme, l'essence fondamentale de la vie. L'identité est maintenance du soi (« *self-maintenance* »), elle implique l'existence d'un métabolisme. Ces auteurs appellent cela l'« autopoïèse », c'est-à-dire un processus qui caractérise un système vivant qui ne s'intéresse pas primordialement à produire quelque chose, mais tend à un renouvellement constant de lui-même. C'est là où « l'instroke », avec sa capacité d'intégration, de coordination, de recueillement énergétique, s'avère important. Même si, pour qu'une population évolue la reproduction est nécessaire, il faut tout d'abord que le système, l'organisme, soit capable de se reproduire *lui-même*. « Contrairement à machine, le corps s'organise selon certaines priorités : il se répare continuellement lui-même : tous les 5 jours, vous avez une nouvelle peau d'estomac, tous les deux mois, un nouveau foie. Votre peau se remplace toutes les six semaines. Et chaque année 98 % des atomes de notre corps sont renouvelés. » (Margulis, Sargan, page 17) En tant que thérapeutes qui font un travail impliquant le toucher (« hands-on »), les thérapeutes bio-énergétiques, doivent savoir et être conscient du fait qu'ils ne touchent pas exclusivement la peau, mais qu'ils contactent un réseau d'« inter-connection », un tissu, qui transporte toute information dans tous les recoins du corps! « La matrice vivante est un réseau de toutes les impulsions mécaniques *synergiques*, vibratoires, oscillatoires, énergétiques et informatiques ». (J. Oschmann, ..., p.48). Oschmann n'a pas un discours ésotérique, figuratif, ou fantastique. Il parle d'une transformation et d'un échange réel « d'information » au sein de la matrice vivante. La matrice vivante n'a pas un noyau fondamental ou un centre dans une localisation particulière! La nature ne fonctionne pas de cette façon. Comme le disait déjà Goethe : « La nature n'a ni noyau ni coquille, elle est les deux ! » Les qualités du tout dépendent des activités intégrées de toutes ses composantes. C'est leur cohérence, leur synchronicité, qui donne l'impact, l'effet. Ici nous sommes témoins d'un changement profond et radical : au lieu de *transfert de matière*, nous parlons de *transfert d'information* : le fonctionnement énergétique se « trans-forme » dans des structures vivantes, la théorie du chaos rejoint nos racines !

### **L'approche thérapeutique : travailler avec "l'instroke"**

Mais ce n'est pas seulement la science qui a changé, l'esprit du moment (le « *Zeitgeist* ») aussi a changé ! Cyber-espace et Internet nous donnent actuellement la preuve vivante de ce fonctionnement .

Pourquoi alors rester accroché à une approche réductionniste dans notre entreprise thérapeutique ? Pourquoi encore essayer de « briser l'armure » ?

Alexander Lowen avait comparé la personne à un papillon dans d'un cocon, avec tout son potentiel enveloppé à l'intérieur, et incapable de sortir vers l'extérieur. C'était au thérapeute et au patient de faire une percée à travers cette enveloppe, de briser la « cuirasse », pour que la « vraie » personne puisse émerger.

Aujourd'hui, ce modèle s'est avéré incomplet. Le papillon potentiel n'a besoin de personne pour briser son cocon, pas plus qu'un poussin n'a pas besoin d'aide pour sortir de l'œuf. Tous deux sont prêts à accomplir leur tâche quand le moment est venu ! Le moment est venu quand le temps d'une phase de la pulsation de vie s'achève. La naissance à terme est un évènement qui convainc chacun de la force de « l'outstroke », elle advient quand une phase, un cycle, de « l'instroke » de la grossesse sont terminés. Une fois que la vie a pris racine, l'organisation, la coordination, la « transformation » et son intégration prennent place. Il nous faut maintenant faire confiance aux cycles pulsatoires, comme il faut faire confiance aux quatre saisons de la vie.

Pour revenir à l'image d'origine de cette conférence, à savoir la plante ou l'arbre malade, nous ne demanderons plus à nos patients d'exercices stressants ! Nous leur donnerons, un peu plus, ou un peu moins de lumière, ou encore un peu plus ou un peu moins d'eau, nous changerons leur terrain et espérons qu'ils y prennent racine.

Le terme « prendre racines » souligne le fait qu'il y a quelque chose qui prend, qui apprend, qui « com-prend » « l'information » ! Nous avons parlé du tissu conjonctif comme d'un milieu plein de racines, mais n'oublions pas que si le cerveau est éminamment le lieu des connections, c'est aussi du tissu conjonctif.

Le fonctionnement énergétique, dans un sens reichien, inclut psyché et soma, et ne met pas le niveau spirituel hors de la vie !

L'être humain n'a pas seulement des racines, mais il *est* ses racines !

La psyché fonctionne comme le physique : notre système de pensées ou de croyances peut être fermé, arrêté, et sans capacité à absorber n'importe quelle information nouvelle. Curiosité et désir d'apprendre, intérêt pour soi-même, sont les fondements sur lesquels un travail thérapeutique ou analytique repose. Sans cela, seule est possible la répétition, « l'acting out » au lieu de « l'acting on » .

Avec une approche fonctionnelle, favorisant l'« instroke », nous pourrions travailler dans le sens d'un enracinement global et éventuellement même réconcilier Reich et Lowen . Nous pourrions les affecter chacun à sa place, comme le haut et le bas de l'arbre.

Illumination ou enracinement ? Peu importe, si on se laisse « in-former » par les « bonnes nouvelles », un changement fondamental peut prendre place!

En référence à certaines découvertes des nouvelles sciences, le travail bio-énergétique pourrait peut-être prendre finalement sa place en association

avec d'autres disciplines. Nous pourrions surmonter quelques pièges de cette pensée dualiste où il faut que l'un ait tort pour que l'autre ait raison!

En mobilisant et en épuisant « l'instroke », nous pourrions assister la force vitale. Au lieu de pousser nos clients vers une constante répétition de leur drame, dans une tentative d' « autonomie prématurée » (D. Bouko-Levy), nous pourrions les aider à attendre « le bon moment » en toute sérénité! Parce que c'est à cet endroit que nous avons besoin d'aide et d'assistance : dans l'obscurité de l'invisible, dans le silence, pendant le mouvement vers le centre, la concentration, le recueillement, la « ré-organisation », le repos. C'est là, pendant « l'instroke », que souvent nous nous sentons abandonnés, c'est là que nous sommes repliés sur nous-mêmes, seuls et solitaires ! C'est précisément là, où le nourrissage, l'acceptation et "l'appren-tissage" prennent place. C'est là que nous avons le plus besoin d'aide, là où la présence, la résonance et la « re-co-naissance » sont nécessaires, ... parce que c'est là que l'*enracinement* prend place !

Je vous remercie de la patience avec laquelle vous m'avez suivie dans cette tentative de vous exposer une dynamique énergétique, complexe pour des néophytes, mais qui cependant s'inscrit très concrètement dans ma pratique thérapeutique quotidienne et tisse mon existence comme ma « con-science » personnelle.

### **Bibliographie**

- Bacal, Newman, „Objekt beziehungstheorie“, Fromann und Holzboog  
1994
- Bouko-Levy Daniel, “Psychotic Transference” conference donnée à Sitges  
au 2e Congrès de la Fédération Européenne d'Analyse et de  
Psychothérapie Bioénergétique (1999)
- Davis Lilly “The way in”, Energy & Character, 2001
- Davis Will “The biological foundation of the schizoid Process”,  
Jantsch, Erich, “The self-organizing Universe”, lectures in Systems  
Science, Berkeley, New York, 1979
- Margulis and Dorian, “What is Life”, University of California, Berkeley,  
Simon, & Schuster,  
2000
- Oschman, James , “Energy Medicine, The scientific Basis”, Churchill  
Livingstone, 2000

Lilly Davis  
Mas de la Capelle  
Route de Saint Come



**30420 Calvisson**

**France**

**Tel & fax : 0033 4 66 81 43 2 e-mail : [ers@wanadoo.fr](mailto:ers@wanadoo.fr)**