

MÉMOIRE ET SÉPARATION

@ Guy TONELLA, 2009

Publié dans :

« LE CORPS ET L'ANALYSE »

REVUE DES SOCIETES FRANCOPHONES D'ANALYSE BIOENERGETIQUE
SOBAB, Bruxelles
Vol.10, 2009, pp. 51-61

Guy Tonella est docteur en psychologie clinique et diplômé en psychophysiologie. Il fut Chargé de Cours à l'Université des Sciences Paul Sabatier, Toulouse, entre 1972 et 1990 et Chargé d'Enseignement pour le Diplôme de 3ème cycle "Les Psychothérapies à médiation corporelle", Université P. Valéry, Montpellier, entre 1987 et 1990. Il est psychothérapeute bioénergéticien (analyse bioénergétique) depuis 1980 et est formateur international à l'International Institute for Bioenergetic Analysis, dirigeant des formations de psychothérapeutes en Europe et en Amérique du Sud. Il est membre du Collège Français d'Analyse Bioénergétique.

MEMOIRE ET SEPARATION

Guy TONELLA

Journées Francophones d'Analyse Bioénergétique,
Marseille, 04 – 05 Octobre 2008

J'aurais également pu appeler cette présentation « Attachement et séparation » ou « Mémoire d'attachement et de séparation ». Je vous propose l'illustration suivante.

JEREMY

Dès les premières séances, j'appelle Jeremy par son prénom. Je lui dis : « Bonjour Jeremy », « Au revoir Jeremy », le nomme par son prénom durant la séance parfois. Il ne me répond pas, ne me désigne pas, ne me nomme pas. Je lui demanderai alors un jour s'il est gêné que je l'appelle par son prénom. Il me regarde étonné et me dit : « Non, au contraire... ». Je lui demande alors s'il connaît le mien. Il me dit sans hésiter : « Oui, Guy ».

Jeremy n'appelle personne par son prénom. Personne ne l'a jamais appelé par son prénom, ni même ses parents.

Il n'est personne, et du coup, ne se lie, ne s'attache à personne. Il est seul, terriblement seul.

Je lui demande un jour : « Qu'est-ce que ça vous ferait si vos parents vous appelaient par votre prénom ? ». Il me répond : « J'aurais l'impression qu'ils s'adressent à quelqu'un d'autre ». Au cours de la même séance, nous abordons le thème de son indépendance : il a 26 ans, il est ingénieur et gagne bien sa vie mais il vit toujours chez ses parents malgré le fait qu'ils ne s'adressent plus la parole depuis 2 ans. Il me dit alors : « Peut-être que s'ils me disaient un jour « Bonjour Jeremy » il me viendrait à l'esprit de les quitter ».

Il semble m'indiquer que pour se séparer il faut d'abord s'être rencontré.

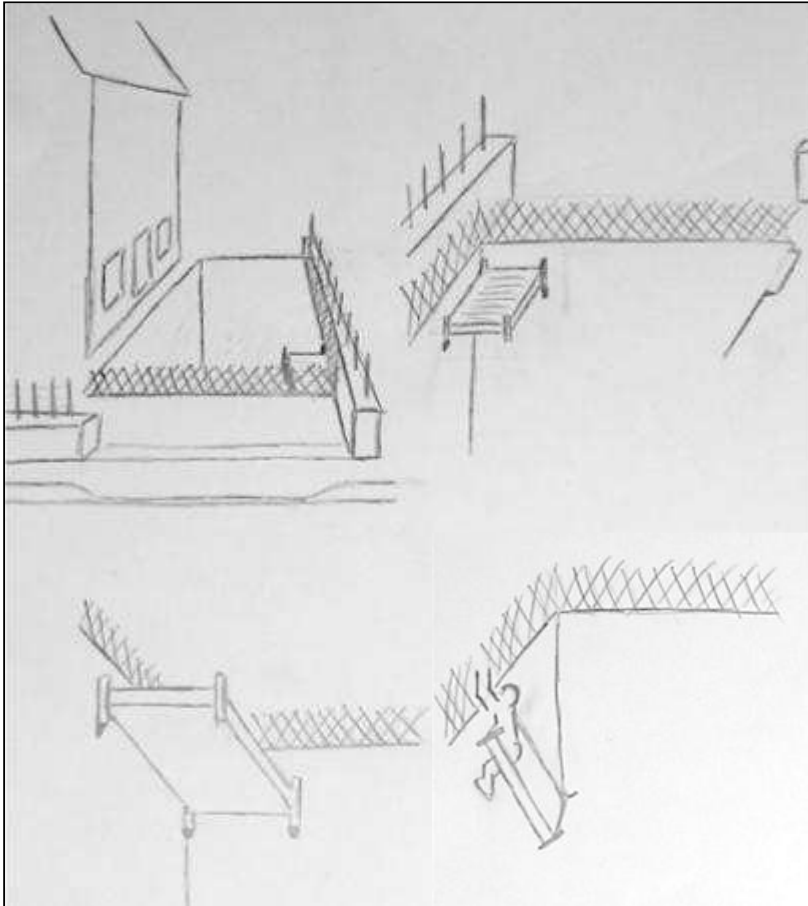
Jeremy ne me regarde pas lorsqu'il me parle. Son regard me fuit, ne peut se poser sur le mien. Il ne peut pas. Nous finissons par en parler et il me dit : « Ma mère m'a dit que lorsque j'étais bébé je ne la regardais jamais ». Comment un bébé peut-il éviter de regarder sa mère sauf si elle n'existe pas pour lui ou qu'il n'existe pas pour elle ?

J'ai l'impression qu'il n'a jamais possédé sa mère, visuellement. J'ai également l'impression qu'il ne s'est jamais senti possédé par elle, par son regard.

Jeremy éprouve-t-il des émotions ? Chaque fois que je lui parle, qu'il me sent humain et que je le regarde, son corps est parcouru de spasmes et il commence à trembler de la tête aux pieds. Il est au bord des sanglots et il se contracte de toutes ses forces pour éviter d'être submergé par l'émotion.

SON PREMIER REVE

Au bout d'un an de thérapie Jeremy m'amène son premier rêve. C'est le premier rêve dont il se souvient depuis des années. Je le cite :



« Le rêve se passe dans la maison de ma grand-mère maternelle. C'est dans ce lieu que se trouvent mes souvenirs les plus anciens. À la place de l'allée qui sert à garer les voitures devant la maison se trouve une grande fosse rectangulaire, sans fond. Mon lit est accroché à l'un des angles du précipice, suspendu dans le vide. Trois pieds reposent sur de minuscules bouts de bois, enfoncés dans les parois, et le quatrième est dans le vide. Tout d'un coup je me rends compte que le lit est très instable. Il tient uniquement parce que je suis immobile, il tombera inévitablement dès que je bougerai un peu. Je m'agrippe alors au grillage qui entoure le précipice. Mon lit tombe et se retrouve autour de ma taille.

J'appelle mon père qui est juste à coté, à quelques mètres, et que j'entends à travers les fenêtres ouvertes. Plus je l'appelle, plus il

fait du bruit avec de la vaisselle, ou des objets qu'il range, pour me montrer qu'il ne viendra pas m'aider (...) Alors je me déplace latéralement le long du grillage (et) je finis par trouver une marche (...) Mon père sort de la maison (mais) c'est trop tard (...) Je ne veux pas qu'il me touche. Je ne veux pas qu'il puisse jouer la comédie et cacher (à ses propres yeux) son envie irrésistible de ne pas m'aider. »

Ce rêve parle des constellations sensori-émotionnelles qui habitent Jeremy depuis ses premières semaines de vie et qui n'avaient jusqu'alors ni images ni mots pour se dire. Il parle de ce vide qui pouvait l'engloutir, lui et son lit d'enfant. Un vécu sensori-émotionnel répétitif vient de devenir image de rêve, image d'une mère abîmée, sans visage, sans regard, sans bras et sans mains, sans corps contenant et rassurant. Un second vécu sensori-émotionnel s'y associe, sans doute éprouvé plus tardivement mais avec autant d'acuité, celui d'un père inaccessible, sourd et aveugle, incapable de porter secours à cet enfant prisonnier, engrillagé dans cette mère vide entraînant son enfant dans son angoisse mortifère.

En me racontant son rêve et en revivant la situation d'angoisse, de désarroi et d'abandon, Jeremy est pris de tremblements dans tout son corps. Je lui propose de s'allonger sur le matelas et je m'assieds derrière lui, à sa tête. Je prends sa tête entre mes mains, l'accompagnant dans cette traversée de l'angoisse de chute inimaginable et sans fin où personne n'était là pour lui tendre une main. Il pleure comme un enfant perdu au fond d'une impasse sans limites. Je pose mes mains sur sa poitrine et pour la première fois il prend mes deux mains. Il ne va plus quitter mes mains, s'y accrochant, mais aussi les palpant, découvrant leur texture. Il tremble, il claque des dents et je le rassure.

Je lui proposerai d'ouvrir peu à peu les yeux et de chercher les miens : je suis toujours assis à sa tête, mon visage au dessus du sien et assez proche du sien, ses mains serrant les miennes. Il prendra le temps d'ouvrir les yeux, me regardera d'abord à la sauvette, comme il a toujours fait sans jamais pouvoir poser son regard sur le mien. Puis son regard se stabilisera et il commencera à me regarder avec plus de constance, jusqu'à établir pour la première fois un contact visuel soutenu. Ses tremblements se sont calmés et ne sont plus qu'intermittents. Il me regardera longuement, sondant mon regard, s'y baignant, puis fermera les yeux, quasi s'endormant.

Je n'ai pas favorisé dans cette séance une dynamique transférentielle en restant dans une certaine distance et neutralité analytique. J'aurais alors été vécu comme cette mère inaccessible, effrayante d'absence et de vide. Cela aurait certes conduit à une prise de conscience du lien mortifère et terrorisant qui unit cette mère et cet enfant, mais cela aurait certainement constitué une expérience de re-traumatisation. J'ai choisi de me situer dans le lien d'attachement que nous avons mutuellement développé et de remplir cette fonction de polarité maternelle (paternelle ?) manquante ou défaillante : celle qui offre une base de sécurité dans les moments d'angoisse et de désarroi, celle qui ouvre la perspective d'une expérience manquante du lien d'attachement sécuritaire et d'une présence rassurante, contenante et régulatrice des intensités émotionnelles d'angoisse que Jeremy (re)vivait, inintégrables, seul.

SON PREMIER GROUPE DE THERAPIE

J'ai proposé à Jeremy quelques temps après ce rêve de participer à un stage de thérapie de groupe de 5 jours que je co-anime avec Maryse Doess. Pendant les quatre premiers jours, Jeremy restera assis sur son matelas, sans contacts avec les autres membres du groupe.

Il accepte ce quatrième jour un travail individuel à l'initiative de Maryse. Il est allongé sur le matelas et Maryse est assise à ses côtés. Elle passe une main sous sa tête avec beaucoup de douceur et il s'effondre en sanglots. Il se love dans ses bras. Puis ils se regarderont longuement, sans un mot. Il prendra le temps de découvrir son visage, son regard, écarquillera parfois les yeux, comme pour entrer dans les siens.

Puis Maryse lui propose de m'appeler. Il acquiesce. Je m'assieds à côté de Maryse, penché vers Jeremy. Il commence à me regarder longuement, ému. Il pose sa main sur ma poitrine, explore ma poitrine comme un bébé le ferait. Il pose sa main sur mon visage, explore mon visage avec une émotion et une tendresse extrêmes.

Lorsque nous achevons la séance, debout, il me prend dans ses bras. Il me serre, pleure, palpe mes bras, mes épaules, ma tête : il découvre un contact réel et rassurant qu'il n'a jamais eu. Il regagne sa place en nous regardant alternativement Maryse et moi, avec tendresse. Il nous dira ensuite ne pas savoir dans la vie comment entrer en contact ou répondre à un contact, à partir de sa sensation de vide intérieur, de pensée absente, de grande vulnérabilité et de honte.

Mon sentiment est qu'il a, pendant cette séance, exploré et construit des expériences qui lui manquaient : se regarder mutuellement, éprouver ensemble ce qu'on peut appeler de l'amour, sans contreparties, prendre/être pris dans les bras, sans exigences en retour.

UN DEUXIEME RÊVE

Deux semaines plus tard, Jeremy m'amène son second rêve.

Il se trouve lui, sa mère et son père, sous un abri ouvert. Cet abri est supporté par quatre piliers mais l'un des piliers est plus court et ne repose pas sur le sol. Il s'est déjà effondré une fois sur sa mère, il menace de s'effondrer de nouveau. Jeremy veut l'en empêcher et protéger sa mère. Il glisse alors deux grosses pierres sous la base tronquée du piler afin qu'il repose sur le sol. Sa mère n'est pas satisfaite et propose de retirer l'une des pierres. Jeremy ne comprends pas sa

décision bien qu'elle ait toujours agi ainsi, de manière irrationnelle, incompréhensible, désorganisée, le laissant dans l'incompréhension et la surprise (En me le disant, des sanglots montent dans sa gorge mais il se retient de pleurer). Il se retourne alors vers son père espérant son alliance, mais celui-ci le regarde en ricanant, en lui disant et lui répétant : « tu es vraiment nul ; tu es insipide ». Jeremy avance vers lui, le regarde dans les yeux et commence à le gifler sur le visage, de multiples fois. Le rêve s'achève là.

L'analogie avec le rêve précédent me frappe : son lit ne reposait que sur trois pieds tout comme le toit de l'abri ne repose que sur trois pieds. Le lit comme le toit menaçait de tomber : rien n'est source de sécurité, ni sous ses pieds, ni au-dessus de sa tête. Cette mère incompréhensible et effrayante, ce père disqualifiant et sadique laissent Jeremy dans un état permanent d'insécurité de base. Il oscille entre un besoin de protéger cette mère et une haine intense à l'égard de ce père cruel. Pourtant, et pour la première fois, il regarde son père droit dans les yeux et ne l'évite pas.

Lorsque Jeremy achève le récit de son rêve, il est de nouveau pris de tremblements. Il sent, me dit-il, « son cœur entouré de barbelés » et sa poitrine « comme un rempart infranchissable ». Je lui rappelle qu'il a pu faire, pendant le stage, l'expérience d'ouvrir son cœur, d'ôter les fils barbelés, et sentir combien d'amour il a à donner et à recevoir. Mes paroles l'émeuvent, il hoche affirmativement la tête. Je lui propose de repartir à la recherche de cet état. Il s'allonge sur le matelas. Je pose une main sur son cœur et lui propose de respirer sous ma main. Ses doigts se referment sur mes mains. Il s'y agrippe. Il pleure longuement, puis tourne sa tête vers moi, me regardant avec une tendresse suppliante. Je me penche vers lui en le regardant affectueusement. Ses bras bougent, mes bras se dirigent vers lui. Il est dans mes bras. Il éclate en sanglots. Il me serre fort par moments, je lui répondrais en le serrant fort dans les miens. Cela devient un jeu où je compte jusqu'à trois et nous nous serrons très fort. Il finira par éclater de rire, un rire d'enfant jubilatoire.

Mon expérience est celle qu'il me possède physiquement, visuellement et affectivement sans me confondre avec lui, qu'il se remplit de cette expérience manquante, qu'il se nourrit de ce contact intense qui commence à le rendre vivant et expressif.

Mon expérience est celle qu'il a besoin de construire, dans l'expérience affective mutuelle, dans l'accordage de nos éprouvés respectifs, des outils d'expression et de communication de nature corporelle et interactionnelle qui lui manquent et le maintiennent dans l'isolement et le sentiment de honte de se sentir un adulte inachevé, inadéquat, hors du contact.

LA MEMOIRE PROCEDURALE

Ce processus thérapeutique engagé avec Jeremy, impliquant de nombreuses séquences d'expression et d'interactions non verbales, comme souvent en analyse bioénergétique, sollicite une mémoire corporelle appelée « mémoire procédurale ». Cette mémoire stocke les procédures préverbales et non verbales de nature corporelle et motrice, telles que la manière de respirer, de regarder, de tendre les bras pour entrer en contact, de moduler sa voix pour demander, etc. C'est l'une des trois mémoires que le processus thérapeutique réactive. En résumé :

- La « mémoire sémantique » : est celle qui consigne les souvenirs sous forme de pensées verbalisables. Elle ne se forme qu'entre 3 à 5 ans, ce qui rend impossible de se souvenir de l'époque préverbale par la pensée et le langage verbal ;
- La « mémoire épisodique » est celle qui consigne les souvenirs d'évènements vécus ayant une certaine force émotionnelle. C'est une mémoire biographique dans laquelle les souvenirs sont enregistrés sous formes de gestes, de situations imagées, de paroles

prononcées. Elle peut être restituée par des impressions sensori-émotionnelles, l'image et/ou le langage verbal ;

- La « mémoire procédurale » est celle qui consigne les expériences corporelles et interactionnelles ainsi que les apprentissages psychomoteurs que nous avons faits dès la naissance. Elle est donc de nature non verbale, sans images et sans mots au moins en ce qui concerne la période préverbale du développement, au moins jusqu'à l'âge de 3 à 5 ans.

Autrement dit, lorsque nous demandons à nos patients de respirer, d'établir avec nous un contact visuel ou corporel, de faire l'expérience de tendre les bras vers, de prendre dans les bras, d'éprouver la distance qui nous sépare et de la faire varier, etc., nous réactivons leur mémoire procédurale d'enfant, à partir de ce qu'ils ont vécu, appris, inscrits en eux : dans leur regard, dans leurs bras, dans leur poitrine, dans leurs jambes, dans leur structuration spatio-temporelle. Toutes ces expériences sont extraites de la mémoire procédurale et réactivées. Elles remettent en jeu des constellations sensori-émotionnelles et sensorimotrices extrêmement anciennes, préverbales et non verbales. Toutes, sans exception, sont des expériences nourries par l'interaction et le lien d'attachement à la figure maternelle, pour le meilleur et pour le pire. Ces nombreuses réactivations, au cours de la thérapie, nous renseignent sur la qualité et l'efficacité de ces montages procéduraux, normaux, déficitaires ou pathogènes.

Jeremy est l'un de ces patients qui n'a pu suffisamment construire de modèles procéduraux affectivo-sensori-moteurs stables, sécurisants et efficaces, clefs pour l'action et l'interaction chez l'enfant comme chez l'adulte. Faute d'avoir vécu, enfant, une intimité corporelle et affective sécurisante, d'avoir joué, interagi, été pris dans les bras et avoir pris dans les siens, avoir repoussé et refusé sans être rejeté, s'être endormi avec la voix apaisante de maman, l'adulte qu'il est aujourd'hui est anxieux, démuni ou désorienté, manquant de références stables pour établir un contact interpersonnel.

Je crois que nous travaillons beaucoup à partir de cette mémoire procédurale en analyse bioénergétique. C'est l'une de nos spécificités majeures. Elle nous permet de travailler en l'absence d'images et de mots ou en deçà des images et des mots. Elle nous permet de capter et de comprendre les expressions, les mouvements, les gestes implicites évoquant des manques ou des excès vécus durant la petite enfance : elle conduit à une « lecture du corps ». Elle actualise un pattern d'attachement anxieux, évitant, ambivalent ou désorganisé. Elle conduit à une « lecture du pattern d'attachement ». L'une et l'autre lecture convergent vers un même état des lieux, de nature « procédurale ».

La réponse thérapeutique amène à découvrir, à co-crée de nouvelles procédures : pour se regarder, pour respirer, pour mouvoir son corps, inciter la vie et l'expressivité, pour entrer en contact, bref, pour se rencontrer l'un l'autre d'une manière qui permette au patient de développer un Soi plus sécure dans un lien d'attachement plus sécure.

MEMOIRE ET SEPARATION

La mémoire procédurale est aussi impliquée lors des expériences de séparation. Elle est le lieu de stockage des expériences princeps de séparation : séparation du corps matriciel de la mère, séparation d'avec ses rythmes vitaux pour trouver les siens propres, séparation d'avec sa présence pour construire sa permanence, séparation d'avec son univers émotionnel pour rencontrer les battements de son propre cœur, séparation d'avec son univers psychique pour fonder ses propres références, idées, choix ...

Les séparations à venir réactiveront cette mémoire procédurale. Comment a-t-on déjà fait ? Comment fait-on aujourd'hui ? Les séparations, enfant, furent-elles traumatiques, conflictuelles, structurantes ?

Jeremy, d'autres patients et sans doute quelques unes de nos propres expériences personnelles, nous proposent quelques réponses :

- On ne peut se séparer sans s'être d'abord attaché. Cela signifie pour un tout petit enfant : avoir possédé sa mère et s'être senti possédé par elle, physiquement et affectivement. Ce sont des « procédures » habituelles entre enfants désirés, aimés et reconnus, et parents désirants, aimants et reconnaissants ;
- La rencontre et la possession sont corporelles mais aussi fondamentalement visuelles. Pour se sentir reconnu et reconnaître les autres, il faut d'abord avoir été vu et avoir vu soi-même quelqu'un qui vous regarde ;
- Les « procédures affectivo-sensori-motrices » que nous construisons enfants, inclus celles qui consistent à s'exclure, éviter et s'inscrire dans la rupture, ou à l'inverse phagocyter, dévorer et s'inscrire dans la dépendance, tapissent le fond de notre inconscient corporel, psychique et interactionnel. Elles peuvent cependant devenir conscientes et être plus ou moins désactivées, laissant place à de nouvelles « procédures affectivo-sensori-motrices » plus récemment construites et préparant aux véritables séparations. C'est le travail que nous promovons en analyse bioénergétique.

Lorsque l'enfant n'a pu avoir accès à ces rencontres, sources de sécurité pour le Soi, puis à des séparations, source de maturation pour le Soi, il demeure, adulte, en déficit et en attente de ces expériences. Il en ignore les procédures et attend de les construire.

Il est évident, telle fut l'expérience de Jeremy, que l'enfant ne reçoit pas tout ce qu'il escompte de la part de ses parents, qu'il le vive de manière traumatique ou conflictuelle. Il entrera dans sa vie d'adulte avec certains déficits, avec certains manques « procéduraux », ne sachant pas très bien comment faire dans telle ou telle circonstance. Parfois, il ne saura pas faire dans la plupart des circonstances. « Faire » recouvre ici : s'exprimer, communiquer, agir, interagir.

Lors du processus thérapeutique, cet adulte reproduit ce qu'il sait faire, et reste désemparé face à ce qu'il ne sait pas faire, face à son thérapeute.

On ne peut, par la pensée et le langage verbal se remémorer des procédures qui datent de l'époque préverbale et ne sont inscrits que dans la mémoire procédurale. Les procédures corporelles et motrices préverbales, les patterns d'attachements préverbaux, les déficits narcissiques préverbaux, ne se remémorent pas, pas plus qu'ils ne se parlent. Ils se montrent, ils s'agissent, ils se manifestent dans les comportements d'interaction, hors du champ de la conscience sémantique. Ils ne se transfèrent pas, ils « s'actualisent » dans la relation thérapeutique. Ils ne sont pas de l'ordre du transfert, de la « résistance de transfert » décrite par Freud, ils sont de l'ordre de l'apparition phénoménologique. L'analyse bioénergétique capte cet espace-temps échappant à la représentation psychique et à l'énoncé verbal.

Lowen a ouvert un espace au non verbal et, ce faisant, au préverbal, ce préverbal sans images et sans mots mais doté du regard, du son et du geste. Du coup, les « procédures corporelles et interactionnelles » préverbales, matrices de l'identité de base, ont émergé en thérapie. Elles ont pris leur valeur inestimable, renseignant sur le processus de subjectivation propre à chacun, inscrit dans le corps, le comportement, l'interaction.

Lowen a créé des exercices et des situations thérapeutiques permettant de construire les « procédures corporelles et interactionnelles » manquantes ou déficitaires : au niveau de la

motilité respiratoire et pulsative ; au niveau de la rythmicité et de l'amplitude expressive et motrice ; au niveau de la relation interpersonnelle et de l'expression non verbale des besoins préverbaux.

Les exercices inventés par Lowen sont des « procédures affectivo-sensori-motrices » répondant aux déficits infantiles qui s'actualisent dans l'ici et maintenant, aux côtés du transfert. Que cet hommage lui soit rendu : si Lowen n'a jamais ignoré ni refusé l'existence du transfert, s'il travaillait parfois avec sa manifestation clinique, il n'en faisait pas l'unique instrument du processus thérapeutique. La dynamique de l'analyse bioénergétique n'est pas uniquement conçue autour de la remémoration verbale, de la *représentation parlée*, elle est également conçue dans la *présentation exprimée ou agie*, corporelle, motrice ou interactionnelle, car seules ces dernières sont susceptibles de rappeler des événements antérieurs à l'acquisition de la pensée et du langage verbal. Les transformations opérées par le processus thérapeutique impliquent tout autant les processus procéduraux, qu'épisodiques et sémantiques.

CONCLUSION

Le thème de ces Journées Francophones concerne la séparation. La séparation, les séparations, impliquent bien sûr aussi la matrice psychocorporelle dans son ensemble. Elles réactivent des modèles sensori-émotionnels, sensorimoteurs, interactionnels qui ne sont pas tous, loin s'en faut, inscrits dans la mémoire linguistique, et donc verbalisables. Nous avons cependant appris à écouter les signaux et les signes sans paroles qui les décrivent et décrivent leurs ratées, se transformant en ruptures ou en dépendances aliénantes.

La séparation, les séparations, travaillées, retravaillées en analyse bioénergétique, impliquant d'anciennes et de nouvelles procédures, participent, nous l'espérons, à la conquête de l'attachement indépendant.