



La relaxation psychanalytique : processus et indications

Monique de Hadjetlaché

DANS **REVUE DE PSYCHOTHÉRAPIE PSYCHANALYTIQUE DE GROUPE** 2006/1 n° 46 , PAGES 71 À 78
ÉDITIONS **ÉRÈS**

ISSN 0297-1194

ISBN 2-7492-0422-4

DOI 10.3917/rppg.046.0071

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-de-psychotherapie-psychanalytique-de-groupe-2006-1-page-71?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour érès.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

LA RELAXATION PSYCHANALYTIQUE : PROCESSUS ET INDICATIONS

MONIQUE DE HADJETLACHÉ

Christiane d'Ollier a présenté la cure de relaxation à induction variable, à travers son dispositif. Je vais maintenant donner des éléments sur le processus de la cure, et sur les indications, telles que je les conçois après des années de pratique.

Que la démarche se fasse dans le cadre d'une relation duelle (en thérapie, cela se pratique souvent sur ce mode), ou soit enrichie par la dynamique d'un groupe, la construction subjective prime pour chaque relaxant. Nous pourrions dire que c'est un travail individuel en groupe, sur le plan de l'intégration par le relaxant de son corps propre et de son histoire. Mais c'est également une expérience relationnelle d'ouverture à autrui, à la différence, au respect.

Le groupe garde toute sa valeur, en tant qu'étayage, activateur du processus, support d'identification, et de différenciation... Mais chacun suit une dynamique très personnelle, beaucoup plus que dans d'autres formes de travail en groupe. J'en ai l'expérience car j'ai pratiqué aussi le psychodrame et les psychothérapies verbales en groupe restreint. D'un autre côté, même en individuel, l'aspect intersubjectif, relationnel est très présent, à travers les interrelations relaxant-relaxateur.

La relaxation psychanalytique, à induction variable, est une approche spécifique du sujet dans son corps, dans son histoire, dans son fonctionnement relationnel.

LE PROCESSUS

Il me semble pouvoir dégager plusieurs étapes dans le processus de cette forme de relaxation.

La première me semble être un temps où se noue le transfert, un temps d'appropriation de la méthode, un temps de construction de « l'objet groupe », si la pratique est de groupe, un temps où va se créer ou non un espace de jeu au sens winnicottien du terme, un espace inter et intrasubjectif de création.

Le deuxième temps est celui d'un travail en profondeur, à dimension réellement analytique, durant lequel le sujet va accepter la non-maîtrise, expérimenter la régression induite par la relaxation. À partir de ce qui se déroule dans son corps, il va laisser venir ce qui vient, surgir de l'imprévu, qui parfois entraîne des pans entiers de son histoire subjective. Ce qui advient peut être connu, mais sera réélaboreé autrement, ou tout à fait nouveau. C'est une découverte souvent surprenante pour certains qui ont déjà fait un parcours d'analyse.

Le troisième temps permet l'élaboration de ces vécus.

Enfin le tout dernier est un temps d'intégration et d'autonomisation par rapport au travail de relaxation, un temps d'élaboration de la fin, le cas échéant de maturation d'une autre démarche, par exemple la poursuite du processus commencé par un travail verbal, ou une analyse. Certains font une analyse au décours de ce qui a été ouvert par la relaxation. D'autres au contraire découvrent la richesse de ce passage à travers un travail impliquant le corps, alors qu'ils ont déjà fait tout un trajet analytique.

Bien sûr, les étapes que je viens de spécifier se chevauchent, font l'objet de mouvements d'aller-retour. Je ne les distingue que pour la clarté de la réflexion.

Le temps d'installation du processus

D'emblée nos inductions ont deux dimensions : l'une s'appuie sur la réalité anatomique, l'autre est métaphorique, ouvre à autre chose. Leur caractère variable mobilise des registres et des niveaux différents.

Parfois le processus de changement démarre d'emblée : la personne était prête à se laisser mobiliser sur ce mode.

Parfois, la démarche est l'objet de grandes résistances, ce qui ne signifie pas que le travail ne pourra pas se faire : le sujet se défend contre un changement qu'il pressent et qui lui fait peur. Le toucher en particulier mobilise des affects contradictoires : « Je ne savais pas que ça pouvait faire ça, ça me fait peur, et en même temps, ça m'apaise, ça me rassemble. »

Parfois la démarche ne peut s'enclencher vraiment, et cela débouche sur un arrêt : ainsi Patrick fuira dans une pseudo-guérison,

après une érotisation qui n'était que défense contre une régression trop inquiétante. Louise, elle, se réfugiera à chaque séance dans un sentiment de bien-être absolu, océanique, dans un corps sans limite. Elle quittera le groupe, non sans avoir traité les autres d'incapables d'accéder à ses hauteurs, et les animateurs de vraiment nuls... Nous reviendrons sur ces échecs en parlant des indications.

Parfois il y a adhésion obsessionnelle aux inductions verbales, qui empêche la création d'une aire transitionnelle, du moins pendant un temps. Dans certaines pathologies, la régression dans une relation duelle est ressentie comme trop dangereuse. Le sujet ne pourra la vivre que dans la sécurité de l'appartenance à un groupe. Nous reviendrons aussi sur cet aspect. Après ces débuts, faciles ou laborieux, dans la plupart des cas, si l'indication a été bien posée et la proposition bien explicitée, le travail est vraiment engagé.

Le travail de la cure

La régression, dont Balint avait soulevé la valeur mobilisatrice sur le plan psychique (régresser pour progresser), s'opère à plusieurs niveaux dans la cure de relaxation : régression topique (du pôle moteur vers le pôle perceptif), régression formelle (vers des modes plus primitifs de représentation), régression temporelle (vers des temps plus anciens de l'histoire du sujet).

Le relaxant est immobile, en position allongée, soumis au regard, à la parole et au toucher d'un autre. Ses défenses les plus habituelles ne peuvent plus lui servir. En groupe, les animateurs sont deux, en position dissymétrique par rapport aux relaxants, puisque assis, eux, sur des chaises. Ils sont très vite investis comme figures parentales, et le groupe est une sorte de fratrie. Puis, ainsi que l'a déjà bien décrit Christiane d'Ollier, surviennent des sensations, affects, associations rattachés aux premières expériences et relations de la vie : des vécus très enveloppants comme des craintes ou des ressentis de morcellement. Le relaxateur doit accueillir ces éprouvés, les contenir. Il est dans une position proche de la fonction alpha de la mère, telle qu'elle est décrite par Bion : il va restituer ces expériences au relaxant, à travers ses inductions, parfois ses interprétations, sous une forme assimilable. Les notions de *holding* et de *handling* de Winnicott trouvent également ici leur place. Le groupe lui-même participe à cette fonction *alpha* : les ressentis de chacun sont divers, à la fois proches (on peut s'y reconnaître), mais pas tout à fait semblables, parfois tout à fait différents. Ces possibilités d'identification et de différenciation sont facteurs d'appropriation. Le chemin ouvert par l'un rend plus facile celui de l'autre, et inversement ! Des temps très anciens font retour.

Ainsi Annie, lors d'une séance, va décrire des sensations contradictoires : un corps chaud, vivant, et, à d'autres moments, la sensation

d'un corps serré, comme dans des langes, et tout froid, que rien ne peut réchauffer... Cette sensation l'amènera à remettre au travail d'une façon nouvelle son vécu d'enfant abandonnée, puis adoptée.

Brigitte, au contraire, retrouvera avec une très grande surprise des sensations très chaleureuses qu'elle avait entièrement occultées après le départ de sa mère, et qu'elle n'avait jamais retrouvées malgré une très longue analyse.

Carole, constatant qu'elle perçoit régulièrement ses pieds hors du matelas, saisira au vol – c'est le cas de le dire ! – le bruit d'un avion qui passait pour laisser resurgir son voyage d'exil alors qu'elle avait 4 ou 5 ans. Elle interprètera alors les pieds hors du matelas comme une métaphore de la perte de ses racines.

On le voit : le corps est bien là, présent réellement, et aussi par son image inconsciente, liée, elle, à l'histoire singulière. Ainsi une douleur répétitive à une jambe, lors des séances, amènera Pierre à interroger ses parents, et à découvrir un traumatisme de sa petite enfance qu'il ne connaissait pas.

Un deuxième aspect, qui, bien sûr, va de pair, est le processus de subjectivation : « C'est bien mon corps, il m'appartient, et je vise à en intégrer toute la richesse, l'histoire, heureuse et difficile, à l'habiter plus pleinement. » Ainsi, Véronique dira : « Au début j'étais en position d'observation, d'autant plus que je suis en formation. Puis je me suis dit : "Fais le pour toi". » En groupe la façon dont un toucher à peu près semblable, des paroles entendues par tous, suivent chez chacun des chemins différents absolument subjectifs, favorise la prise de conscience, l'intégration, et la différenciation : « Je n'avais pas prêté attention, mais ce que tu dis me fait réaliser que moi j'ai senti autrement... », « Ah bon, ils ont dit chaleur, je l'ai pas du tout entendu... C'est drôle !... »

Cette écoute développe chez les participants leurs capacités d'insight, mais aussi un grand respect de chacun dans sa différence.

La relaxation psychanalytique n'a pas pour visée la décharge pulsionnelle, ni la détente pour la détente, pas plus qu'une visée de maturation ou de réparation. Catharsis comme détente sont mises à la disposition du processus d'élaboration psychique, visent à la mobilisation, à l'ouverture. Michel Sapir qualifiait cette approche de méthode « découvriante ».

L'abord du corps dans sa dimension sexuée est aussi un temps du processus. Si l'érotisation précoce est souvent défensive, mobilisée contre la régression, l'intégration du corps dans sa dimension sexuée et de plaisir, mais aussi dans sa finitude sont fondamentaux. Cette prise de conscience est plus tardive.

Parfois le fait que soient nommées des zones anatomiques les fait exister réellement pour le sujet. Par ailleurs, en groupe, lorsque les ani-

mateurs sont de sexe différent, ils sont plus facilement le support de projections sexuées. Mais la réalité objective n'est pas seule en jeu !

Parfois surviennent des sensations que le sujet sait erronées, au plan de la réalité, mais qui s'imposent. S'il les entend, elles sont mobilisatrices. « C'était un toucher de femme, et pourtant j'avais ouvert les yeux, je savais que c'était l'animateur » ; ou « Le contact est resté, je vous sentais près de moi, bien après que vous soyez partie ! » ; le sujet déploie des associations personnelles, met ces écarts au travail.

Parfois le sujet fait état de modifications dans sa vie extérieure : le plaisir génital est dit plus profond, plus global. Mais surtout il participe d'une plus grande capacité à se sentir vivre, respirer, être touché...

Le corps mortel est évoqué, parfois même en lien avec le corps de plaisir : « Tout à coup, en me centrant sur mon cœur, je l'ai senti s'affoler... Et s'il s'arrêtait ! » Une autre : « Je sentais ma bouche légèrement entrouverte. Se sont imposées à moi deux images : celle de la bouche entrouverte, dans l'amour, et celle de mon grand-père mort. C'était difficile. Je n'ai pu y échapper qu'en sortant de la relaxation. »

Tout le travail se fait à travers des phases d'avancée et de recul. Les résistances sont à l'œuvre. Ainsi l'expriment les propos de Sophie : « Je ne fais qu'avoir des sensations opposées, ça s'entrechoque. Où est-ce que je vais ? Quand je sens quelque chose, quand je parle, vous faites autre chose de mes paroles et ça m'entraîne ailleurs. Ça me contrarie, ça me fait peur... et en même temps, je sens bien que ça bouge ». Parfois la levée d'un symptôme est vécue comme encore plus inquiétante : Sophie vécut comme une trahison de son corps le retour de ses règles après des années d'aménorrhée !

Souvent une séance « ouvrante » est suivie d'une séance neutre « rien de spécial », voire d'une séance où tout est annulé. Mais à travers tous ces mouvements, le travail se poursuit.

La fin de cure

Se construire comme être humain implique pour chacun : une appropriation de son corps, de son identité sexuée, des possibilités souples d'identification et de différenciation, un sentiment d'appartenance à des groupes humains, mais aussi un développement de la capacité à être seul, une intégration de l'histoire subjective, une inscription dans la lignée et dans la succession des générations...

La relaxation psychanalytique, à induction variable est un outil intéressant sur cette voie.

Au fur et à mesure du déroulement, les inductions des relaxateurs varient, plus tard, elles se font plus rares, plus brèves, plus distancées. Il peut ne pas y avoir du tout d'induction... La reprise est laissée à l'initiative des relaxants. Ces variations évolutives amènent les relaxants à devoir être de plus en plus acteurs dans le processus. Ils

associent de plus en plus facilement, ils évoquent des images, des rêves... Alors survient le temps de la fin. Ainsi le décrit une relaxante : « Il m'est venu une image : comme une valise, mon corps... Durant le voyage, j'ai pris des habits, laissé certains, mis d'autres, acheté d'autres. Là c'est la fin du voyage, je referme la valise, et je repars avec ce que j'ai acquis ».

Certains réalisent qu'ils avaient annulé le fait que cela finirait : resurgissent des associations de mort, d'abandon. Cela est remis au travail. Pour d'autres se pose clairement la question d'un après : « C'est comme si j'étais devant le livre de ma vie. Ici, j'en ai ouvert un certain nombre de pages. À moi maintenant de savoir si je vais décider de le lire. » Une autre rêva d'une maison : elle était installée dans une moitié, qu'elle habitait, avait arrangée. Elle y était bien. Par un trou dans le mur, elle avait pu voir qu'il existait une autre partie... allait-elle y aller aussi ?

LES INDICATIONS DE LA RELAXATION ANALYTIQUE

Plus j'ai avancé dans ma pratique, et plus j'ai pensé que les indications de cette méthode sont larges, et davantage fonction d'une vision dynamique que d'un classement pré-établi. L'expérience personnelle du thérapeute entre largement dans ces choix, ainsi que dans leur mise en place, le cas échéant avec des aménagements particuliers.

Les indications sont guidées davantage par des éléments cliniques, transférentiels et contre-transférentiels, l'histoire thérapeutique préalable du sujet, que par des repères nosographiques précis.

Il y a cependant des indications privilégiées, soit parce que cette méthode est d'un apport certain, soit parce que c'est l'un des seuls abords possible, je pense particulièrement à certaines personnalités ayant des troubles psychosomatiques, dont les processus de mentalisation sont très pauvres, qui au départ sont incapables de décoller de leur symptôme, d'associer, qui ne rêvent pas, n'adhèrent pas à une démarche analytique. Pour certains la relaxation a permis que se mette en route un vrai travail psychique, que peu à peu se développe la capacité de laisser se faire un travail associatif, venir des images, des fantasmes... Les deux cas d'arrêt que j'ai évoqués concernaient des personnalités au narcissisme exacerbé et fragile. Nous avons sans doute mal évalué, devant leur motivation très affirmée, l'angoisse sous-jacente de laisser mobiliser leur fonctionnement.

Il convient de prendre le temps d'analyser la demande, de dissiper les ambiguïtés que le mot relaxation peut entraîner. Le sujet recherche-t-il un bien-être de surface venant tout recouvrir, ou accepte-t-il de prendre le risque d'aller où cela le mènera ? Parfois mieux vaut surseoir, et attendre que la démarche ait mûri. Le groupe fait souvent

plus peur que l'individuel, du moins en thérapie, et il faut souvent un transfert déjà solidement établi, une confiance éprouvée pour que le sujet accepte de s'engager. Pourtant, le bénéfice du groupe est souvent manifeste. Pour certains sujets qui ont très peur de la régression, de la dépendance, car cela est central dans leur problématique, le travail en groupe est une indication beaucoup plus adéquate.

Mais pratiquement, la mise en place d'un groupe thérapeutique n'est pas chose facile, car cela nécessite d'avoir un nombre suffisant d'indications de relaxation dans la même période, pour pouvoir constituer le groupe dans de bonnes conditions. On est alors souvent tenté, pour pouvoir le commencer, de poser des indications un peu hâtives, ou trop précoces dans l'histoire thérapeutique du sujet. On prend alors le risque d'un ou plusieurs départs de membres du groupe.

Il est une autre indication tout à fait intéressante qu'il m'est arrivé de poser : ce sont les sujets qui arrivent avec une demande d'analyse très affirmée, qui ont une parole facile, mais intellectualisée, une parole qui a perdu son ancrage dans le corps. Ils ont déjà tout cadencé. Il m'arrive de proposer une relaxation pour démarrer. C'est souvent un activateur extrêmement intéressant du processus. Leur passage par la relaxation rend leur parole tout autre lorsqu'ils poursuivent en analyse.

Y a-t-il des contre-indications ? Je n'en vois qu'une, absolue, en groupe : c'est la perversion. En effet, ces personnes n'ont cessé de détruire la confiance, le cadre, le groupe lui-même. La psychose ne me paraît pas une contre-indication ; elle nécessite que le thérapeute ait déjà une pratique conséquente dans ce domaine, et soit en mesure de gérer les effets produits en relaxation. Des aménagements du cadre sont nécessaires : ne pas s'installer derrière, mais dans le champ du regard, trouver la bonne distance : ni trop près ni trop loin, s'abstenir le cas échéant de toucher, ou mettre à disposition une couverture protectrice... Être vigilant aux effets potentiellement morcelants... Mais cela peut aider le psychotique à se reconstruire, ne serait-ce que partiellement, une enveloppe corporelle. La névrose obsessionnelle est d'un abord particulièrement difficile, mais parfois un temps de relaxation à induction variable, même s'il est apparemment très décevant et usant sur le moment, peut débloquer certaines choses. On ne le saura que beaucoup plus tard.

Dernier point : pour être tout à fait libre de ses indications, il est absolument primordial que le thérapeute n'ait pas pour seul outil la relaxation psychanalytique. Il est alors beaucoup plus libre de moduler sa réponse, sans récuser la prise en charge, en fonction de ce qu'il ressent du patient. Il peut proposer un temps de face-à-face, pour commencer un travail, en attendant que certaines choses se soient éclaircies ou aient mûri.

Il est essentiel aussi que le relaxateur s'autorise la liberté de poser sa propre indication, qu'il ose confirmer ou récuser une indication posée par un autre, qu'il ne soit pas en position de soumission par rapport aux envoyeurs. Cela est parfois difficile en institution, selon la place institutionnelle du relaxateur. Une bonne expérience clinique, un trajet analytique personnel, et bien sûr un travail de supervision sont nécessaires pour proposer cette démarche.

BIBLIOGRAPHIE

- ANZIEU, D. ; BÉJÉRANO, A. ; KAÈS, R. et coll. 1976. *Le travail psychanalytique dans les groupes*, Paris, Dunod.
- BALINT, M. 1967. *Le défaut fondamental*, Paris, Payot, 1971.
- BION, W.R. 1962. *Aux sources de l'expérience*, Paris, PUF, 1965.
- DOLTO, F. 1984. *L'image inconsciente du corps*, Paris, Le Seuil.
- MCDUGALL, J. 1989. *Théâtres du corps*, Paris, Gallimard.
- MEYER, M. ; LONDICHE, M. ; DREYFUS, M. (sous la direction de). 2006. *Entre mots et toucher, le corps en transfert*, La pensée sauvage.
- SAPIR, M. 1980. *Soignant-soigné : le corps-à-corps*, Paris, Payot.
- SAPIR, M. ; REVERCHON, F. ; COHEN-LÉON, S. ; PHILBERT, R. et coll. 1979. *La relaxation : son approche psychanalytique*, Paris, Dunod.
- SAPIR, M. 1993. *La relaxation à induction variable*, La pensée sauvage.
- WINNICOTT, D.W. 1969. *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris, Payot.
- WINNICOTT, D.W. 1971. *Jeu et réalité*, Paris, Gallimard.