

REBIRTH PSYCHANALYTIQUE ET LANGAGE DU CORPS

Paule Amiel et Annick Berquin

ères | VST - Vie sociale et traitements

**2003/2 - no 78
pages 38 à 40**

ISSN 0396-8669

Article disponible en ligne à l'adresse:

<http://www.cairn.info/revue-vie-sociale-et-traitements-2003-2-page-38.htm>

Pour citer cet article :

Amiel Paule et Berquin Annick , « Rebirth psychanalytique et langage du corps » ,
VST - Vie sociale et traitements, 2003/2 no 78, p. 38-40. DOI : 10.3917/vst.078.0038

Distribution électronique Cairn.info pour ères.

© ères. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

38 Rebirth psychanalytique et langage du corps

Parler de rebirth analytique c'est se pencher sur le langage du corps, d'un corps qui peut avoir souffert dans des temps premiers de la vie. C'est aller explorer les traces enfouies de traumatismes précoces, retrouver des sensations, des émotions de cette période antérieure à l'accès au langage. Débuisser des pathologies inhérentes à des secrets transgénérationnels, mais aussi faire une autre lecture de troubles psychosomatiques à répétition.

Citons *Christelle* qui participa à plusieurs stages de rebirth en groupe pour surtout, petit à petit, s'autoriser à recontacter ce que la petite fille avait pu vivre d'extrêmement douloureux et pénible lors de multiples hospitalisations pour cause de crises d'asthme. Celles-ci la mettaient régulièrement entre la vie et la mort. *Christelle* arrivait après un travail approfondi sur son histoire de vie. Elle savait... Mais elle n'avait encore jamais osé ressentir les scènes traumatiques qu'elle décrivait avec facilité et force détails... Le rebirth fut pour elle le lieu où elle réussit à abandonner sa carapace intellectuelle pour revivre les douleurs de son enfance, les violences qui lui ont été faites par les médecins, la directrice de la maison d'enfants, et bien sûr derrière toutes ces figures, celles de ses parents l'ayant « livrée » aux hôpitaux...

D'où vient le rebirth ?

À l'origine, du mouvement de psychologie humaniste. Thérapie émotionnelle et corporelle créée par Léonard Orr en Californie, l'objectif est alors de « retrouver le traumatisme de la naissance (considéré comme universel) et le transformer en expérience de joie et de paix ». Au cours de ses recherches Orr découvre l'impor-

tance, pour la réémergence du vécu de naissance, de l'hyperventilation. Ramené en France en 1977 par Dominique Levadoux, le rebirth prend une autre dimension quand deux psychanalystes, Françoise Jèze et Michel Armellino, osent expérimenter cette technique et l'articuler avec l'approche psychanalytique... C'est donc l'histoire d'un détournement. D'où le rebirth psychanalytique dont l'objectif n'est plus un déconditionnement par rapport au traumatisme de la naissance mais l'exploration du matériel inconscient à laquelle la technique de l'hyperventilation permet d'accéder. D'où aussi l'ouverture d'une voie thérapeutique là où certaines cures analytiques butent parfois.

Simon s'est inscrit sur les conseils de sa psychanalyste. Sa psychanalyse au bout de dix ans piétine. Il souhaite la terminer mais quelque chose inquiète sa thérapeute quant à la pertinence de cette conclusion annoncée. Les rebirths de *Simon* nous mettent particulièrement mal à l'aise. *Simon* part dans un monde inaccessible, regard enfoui au fond des orbites. Balancements répétitifs et désordonnés, tétanies spectaculaires, absence d'affects et d'éléments d'ancrage ne nous donnent aucun accès à ce qui se ritualise à chaque respir. Des douleurs corporelles

nous révèlent cependant à quel point l'histoire de *Simon*, de son père et de ses frères est ponctuée d'accidents graves et de chutes.

La mise en mots des tendances suicidaires et d'une pulsion mortifère est la première brèche dans l'opacité de cet état d'impuissance où jusqu'ici aucune élaboration en paroles ne trouve d'écho. Un conflit avec les femmes du groupe lors d'un repas ouvre une nouvelle voie inattendue. La nuit suivante il rêve d'un bébé vis-à-vis duquel la mère reste indifférente. Le prochain rebirth est d'une tout autre tonalité et ramène des éléments d'absence de soins, de désintérêt affectif et corporel qui ont structuré son premier rapport au monde.

Qu'est-ce que le rebirth psychanalytique ?

Une technique et une pratique. *Une technique respiratoire* qui facilite l'exploration de ressentis archaïques. Respiration simple qui donne la primauté à l'inspiration, ample, longue, sur le brusque lâcher prise expiratoire. Elle s'installe après un temps de relaxation, s'accélère progressivement, créant une hyperventilation. C'est au cours de ce rythme plus rapide que sourdent réminiscences et vécus anciens. Ce rythme doit être conservé tout au long de la séance de rebirth. Il fait entrer la personne dans un état spécifique où rien ne se commande, il facilite la régression. En individuel le patient est seul avec un ou deux théra-

peutes. En groupe, tel que nous le pratiquons dans la région toulousaine depuis six ans, huit à dix personnes au maximum, sont invitées à vivre trois rebirths sur un week-end, du vendredi soir au dimanche soir, en résidentiel.

Une pratique étayée par un dispositif rigoureux. Après un temps de parole préalable où chacun énonce le pourquoi de sa présence, les participants sont conviés à choisir un partenaire, donc à constituer autant de duos qui vont travailler en même temps. Chacun aura un rôle particulier : successivement, alors que l'un respire, l'autre l'assiste, ce qui s'inversera dans la séquence suivante. Pourquoi le choix d'un partenaire ? Pour assurer une aide individualisée alors que deux thérapeutes accompagnent plusieurs rebirths simultanés. Pour veiller eux aussi à ce que la personne entre dans le rythme respiratoire recherché et lui permettre de le retrouver si elle s'en éloigne. Pour observer gestes, mimiques ou paroles qui jaillissent : rôle de mémoire quand la subjectivité de ce qui émerge peut envahir le participant. Enfin pour garantir que celui qui respire ne se fasse pas mal ou n'interfère dans le rebirth des autres.

Au sortir de ce respir, un temps de parole s'instaure spontanément entre la personne qui vient de respirer et son-sa partenaire. Temps de parole où s'expriment « à chaud » l'expérience qui se termine, les souvenirs, images, sensations qui ont émergé. L'accompagnant(e) peut, dans le vif du sujet, restituer les perceptions, observations, repérages qu'il ou elle a pu faire. Souvent l'un ou l'autre des thérapeutes, témoins de ce qui vient d'éclorre, peuvent en proposer une première lecture.

Par la suite le rebirth se ponctue par l'élaboration en groupe du matériel réactualisé lors de la séance. Élaboration où chaque participant a son temps de parole individuel, enrichi des apports collatéraux qui résultent de résonances mutuelles. Temps d'analyse comme dans tout travail psychanalytique en groupe.

Ainsi choix du partenaire, rebirth propre-

ment dit, élaboration analytique scandent par trois fois le rythme du week-end.

Les effets du rebirth

À la naissance il y a indifférenciation totale entre espace psychique et espace somatique. Ceci ne pourra évoluer favorablement que si les relations initiales mère-enfant ou son substitut sont suffisamment bonnes, suivant le terme de Winnicott, pour permettre à la psyché de penser et de penser le corps.

Nous voyons ainsi que le corps est toujours premier dans la relation que l'homme entretient avec le monde extérieur et avec son psychisme. Comment s'étonner que dans ces moments d'exploration des temps archaïques que propose le rebirth, ce soit le corps qui se mette à parler si fort.

Lors d'un premier rebirth il est fréquent de voir s'installer des *tétanies* des mains, des bras ou de la mâchoire. Crispations douloureuses qui peuvent inquiéter comme entrée en matière, mais qui généralement disparaissent quand la personne est entrée dans le souffle spécifique du rebirth.

Si elles persistent elles sont alors langage et doivent être interprétées comme un symptôme dont le sens est à décrypter.

Ainsi pour *Élodie*. Élodie est une troisième fille. Elle énonce d'emblée que la relation à sa mère a été et est catastrophique. Beaucoup de haine entre elles et avec ses sœurs. Elle se vit comme mauvaise, rejetée, à part, en permanence insatisfaite. Elle vient avec l'énergie d'une quête qui semble chevillée au corps. Trois rebirths permettent une régression à un stade sans mot, sans image. Seules des *tétanies* très fortes et très douloureuses des bras et surtout des mains. Lors du dernier rebirth nous percevons que ces mains tendues à l'extrême esquissent un geste vers le visage de son accompagnatrice. C'est en effet la persistance de ces tensions qui nous invite à nommer le don d'amour du bébé en un geste inaudible tenté à nouveau vers une mère qui serait cette fois-ci

réceptive et accueillante. Cette « interprétation » aura éclairé toute la douleur de cet amour qui n'a pas été reçu en son temps et permis que les pulsions négatives qui l'animaient depuis si longtemps soient tout à coup réorganisées. Élodie a pu abandonner les pulsions de mort qu'elle traversait dans cette haine et l'inhibition qui en découlait pour laisser émerger les pulsions de vie qui n'ont pas tardé à se manifester. Car depuis Élodie déborde d'énergie, vit intensément, la reconnaissance de ce langage primitif ayant comme évacué l'angoisse derrière la quête...

Autre langage : celui des *émotions*. Il est essentiel dans le rebirth. Il passe par l'écoute de signes tantôt subtils tels que pleurs silencieux, mimiques de tristesse, tantôt bruyants tels que cris, toux, sensations d'étouffement ou réflexes de vomissement. L'accueil et la nomination de ces manifestations en permettent la reconnaissance et en facilitent l'expression et l'amplification. C'est ainsi que l'on peut assister à des déploiements de colères monumentales ou de désespoir sans fond. Traduction d'émotions endiguées par des refoulements et des inhibitions massifs.

Claire nous en fournit une illustration. Claire est envoyée par son psychiatre inquiet de sa énième tentative de suicide. Quand elle s'inscrit à un stage de rebirth de cinq jours, elle sort tout juste de la clinique psychiatrique où elle a déjà fait plusieurs séjours. Elle se plaint de l'impression persistante de ne pas avoir de place, et se présente comme l'aînée d'une « seconde fratrie », elle et ses deux frères cadets. Elle a une demi-sœur aînée, reconnue par son père. Elle évoque une anorexie à 14-16 ans, son désir fréquent de disparaître, une énorme culpabilité et le sentiment de vivre « par personne interposée ».

Les rebirths la plongent dans une grande tristesse et révèlent un ressenti d'abandon, de solitude immense, un désespoir profond. Conjointement, la tentative répétée de se dévaloriser, de se rendre responsable de son mal-être, vient comme contenir ce qui émerge. Elle se vit en effet

40

en permanence mauvaise. Claire sait qu'à l'âge de huit mois elle a été séparée pendant deux mois de ses parents, mais prend alors la mesure des effets plausibles sur la toute petite fille d'une telle expérience. Elle réalise surtout, et nous avec elle, que lorsqu'elle retrouve sa mère, celle-ci est enceinte de son frère. De cela elle n'avait encore jamais pris conscience. En avait-elle tellement pris conscience à l'époque qu'elle n'avait eu de cesse d'en refouler la violence en s'identifiant à ce rival, ce « jumeau » apparemment très aimé d'elle.

Le rebirth suivant exorcise (ce sont ses mots), dans une toux et un cri indescriptibles, un monstre dont elle se vit possédée. « Accouchement par la bouche de ce qui pourrissait en moi de l'intérieur », dirait-elle... L'apaisement qu'elle manifeste après-coup nous donne signe de l'importance de ce qui vient de se passer pour elle et aussi pour nous thérapeutes.

Le rebirth permet l'expression de la mémoire enfouie du sujet. Mémoire d'un sujet qui souffre et dont le corps parle par le biais des émotions, des douleurs résiduelles, des angoisses imprécises. D'où l'importance dans le respir du surgissement de l'in-su. Le corps, tout à coup, parle à l'insu de la personne, à sa place, malgré elle, et vient présentifier une mémoire qui trouve là manière et matière à se dire. Quand la parole d'un patient n'a pas été possible ou a été bloquée, quand il n'est plus en mesure de contacter un éprouvé qui lui permette de parler ce qu'il vit, quand il ne peut se défaire d'une fusion mortifère ou se dégager de l'emprise du psychisme d'un autre, quand aussi il se trouve dans l'incapacité de produire du sens ou d'abandonner ses résistances, alors son corps peut, malgré lui, parler à sa place.

Or le corps, nous rappelle Françoise Dolto, parle toujours l'inconscient.

PAULE AMIEL
Psychiatre, Psychanalyste (Toulouse)
ANNICK BERQUIN
Psychosociologue, Psychothérapeute
(Corronsac)