

Scientifique brillant, Gérard, 35 ans, souffre depuis trois ans de coups de fatigue inopinés, de sensations d'étranglement, de jambes lourdes... Des symptômes physiques inexplicables, jusqu'à ce qu'il en découvre l'origine psychologique. PAR **ERIK PIGANI**



Sortir de l'isolement par la psychologie biodynamique

« Dès que j'ai vu Gérard, j'ai compris que ses émotions lui posaient problème, explique le psychothérapeute François Lewin, cofondateur et directeur de l'École biodynamique. Ce que l'entretien a confirmé : ce grand garçon un peu décharné m'a tout de suite raconté qu'il s'était toujours senti différent des autres. Il a même ajouté : "L'autre, je ne sais pas ce que c'est..." J'étais stupéfait. Il était marié, pourtant, quel isolement ! » Pendant la première partie de la séance, le jeune scientifique confie au psychothérapeute qu'il pratique le yoga et la méditation. Puis il décrit ses symptômes. « C'était très curieux, comme une sorte de "folie" à l'intérieur de son corps, qui s'emparait

de lui sans raison apparente. Heureusement, il était très intelligent et ouvert à la spiritualité, ce qui lui permettait de surmonter ce problème. Mais, dans son cas, il était impossible de travailler directement sur les émotions à cause du risque de décompensation. »

François Lewin décide de recourir au massage biodynamique, qui permet de nettoyer le corps des informations bloquées grâce au « psychopéristaltisme », concept créé par Gerda Boyesen, fondatrice de la méthode. On le sait, nos émotions provoquent des changements physiologiques, parfois infimes, dans notre corps, par exemple une modification de la vitesse de circulation du sang et des fluides corporels. Ces >>>

>>> changements produisent des sons, tels les gargouillis du ventre. Gerda Boyesen a découvert que ces derniers signalent que notre organisme s'autorégule et « digère » les émotions. Pour suivre les bruits du « psychopéristaltisme », le praticien utilise un stéthoscope.

« Avec Gérard, je n'entendais rien au niveau du ventre, poursuit François Lewin. Ses émotions étaient bloquées, donc le processus de nettoyage inhibé. » L'une des particularités de la méthode est de considérer le corps dans sa globalité. En massant les orteils de son patient, il a senti que son ventre commençait à s'exprimer. « Cela signifiait que l'énergie était présente, mais qu'elle ne circulait plus. Son corps n'acceptait aucune stimulation extérieure, ce qui expliquait ses symptômes. J'ai alors agi sur les "portes de sortie" – le crâne, les mains, les pieds – en cherchant à "vider" le corps plutôt que le "charger". »

Au cours de la deuxième séance, le psychothérapeute commence à entendre les bruits lorsqu'il travaille sur les jambes. Il décide donc de s'occuper des tensions musculaires. « Nous suivons les sons produits par le corps, mais aussi tous les petits mouvements inconscients, en les accompagnant et en les amplifiant. » C'est le principe de la végétotherapie biodynamique, qui demande au praticien une certaine réceptivité. « Pendant les séances, nous invitons le patient à exprimer ce qu'il ressent, et non à dire ce qu'il pense mentalement. Cette phase était d'autant plus importante avec Gérard qu'il y avait un déséquilibre entre son mental, bien développé, et son émotionnel, atrophié. Au bout de six mois de travail, les symptômes avaient quasiment disparu. L'énergie circulait, son organisme parvenait à s'autoréguler. Il a commencé à être plus conscient de sa réalité, et nous avons pu nous concentrer sur les émotions. Un jour, tandis que je massais son bras, Gérard m'a dit : "Un chemin vers l'autre s'ouvre." Cela a été pour moi un moment extraordinaire. »

FRANÇOIS LEWIN donne une conférence à Paris, « Le corps vecteur de conscience par la psychologie biodynamique », le mercredi 24 novembre, à 20 h 30, au Forum 104. Entrée : 5 €. Rens. : 04 67 22 40 50.



À LIRE
Entre psyché et soma
de Gerda Boyesen
Par la fondatrice de la psychologie biodynamique, cet unique livre en français présente les fondements théoriques et pratiques de cette méthode (Payot, 1997).

L'historique

En 1947, la Norvégienne Gerda Boyesen (1922-2005) découvre les travaux de Wilhelm Reich, notamment son approche « énergétique » du psychisme, qui la passionne. Après avoir effectué ses études de psychologie et une formation en physiothérapie à Oslo, elle travaille sur le rapport entre les tensions musculaires et les émotions réprimées, et fait ses propres observations. Elle développe alors l'idée que les effets du stress sont liés au système digestif, et forge le concept de « psychopéristaltisme ». Elle met au point sa technique de massage, et crée ainsi la psychologie biodynamique.

En 1968, elle s'installe à Londres et fonde son propre institut. Gerda Boyesen est aujourd'hui considérée comme l'une des fondatrices de la thérapie psychocorporelle, et la psychologie biodynamique est reconnue comme méthode par l'Association européenne de psychothérapie.

Les praticiens

École biodynamique

Fondée par Christiane et François Lewin en 1987, cette école assure une formation complète en trois cycles (environ cinq années), à Montpellier, à Paris et à Lyon, des stages indépendants de la formation ouverts à tous, des conférences.

1440, chemin de Moularès, 34070 Montpellier.
Rens. : 04 67 22 40 50 et psychologie-biodynamique.com.

Association professionnelle de psychologie biodynamique (APPB)

Cette association organise des colloques, des conférences (les prochaines Rencontres biodynamiques auront lieu en mai 2011). Elle propose un annuaire en ligne de tous les praticiens formés à cette méthode et publie un journal qui paraît deux fois par an.

Rens. : appb.org.

D'autres stages de développement personnel sur www.psychologies.com, dans la rubrique « Formations ».