

Richard MEYER

THÉRAPIES PSYCHOCORPORELLES

Quand le corps parle

Les thérapies psychocorporelles se multiplient. Comment s'y retrouver dans ce foisonnement ? Décryptage avec le psychiatre Richard Meyer.

Propos recueillis par Miriam Gabliger & Virginie Gomez
Photos Jean-Romain Pac

Le but de toutes les somatothérapies, c'est l'éveil énergétique dans le corps.

Qu'est-ce qu'une thérapie psychocorporelle ?

Une thérapie psychocorporelle, c'est d'abord une thérapie, et même une psychothérapie, à laquelle on ajoute un travail corporel, autrement dit une psychothérapie intégrant le corps. Personnellement j'ai proposé un terme universel pour nommer cette famille psychothérapeutique : la somatothérapie, de *soma* qui signifie le corps en grec ancien. Dans la psychothérapie classique, vous n'avez qu'un outil, qui est la parole. Alors qu'au niveau du corps, vous avez deux douzaines de fonctions et les cinq sens, incluant le toucher, le mouvement, la voix, la respiration, les états de conscience modifiés, etc. On peut travailler avec toutes ces fonctions, ce qui permet une approche globale.

Chacune de ces fonctions a-t-elle donné naissance à une technique particulière ?

En quelque sorte. Le toucher a donné les massages – il existe des centaines de massages différents. Le mouvement a donné l'expression corporelle, la danse-thérapie... Il faut savoir qu'il y a des centaines de pratiques psychocorporelles. On peut les classer soit d'après la ou les fonctions qu'elles font intervenir, soit selon leur durée. La plupart sont des thérapies courtes, de 10-15 séances jusqu'à des durées moyennes de 1 ou 2 ans. Aujourd'hui, les thérapies psychocorporelles représentent la moitié des thérapies qui sont pratiquées en France.

Dans une séance de thérapie psychocorporelle, on peut donc être amené à travailler avec le mouvement, à faire des exercices de respiration, à être touché physiquement ?

Tout à fait. On peut bouger, respirer, explorer le contact. La différence par exemple entre un massage bien-être et un massage thérapeutique, c'est que dans le premier cas, si la personne vit quelque chose de personnel, le masseur n'entrera pas dans ce qui se passe. Dans le second cas, le thérapeute l'accueillera. Ce qui se présente pourra faire l'objet d'un travail psychologique.

Pourquoi intégrer le corps dans une psychothérapie ?

Pourquoi est-ce qu'on n'intégrerait pas le corps dans la psychothérapie ? Voilà la question. Et pourquoi l'avoir exclu ? Il y a 150 ans, la médecine est devenue purement organique et la psychologie désincarnée. Heureusement, durant le XX^e siècle, 2 grands courants ont réintégré le corps à la psychologie : le courant de la psychanalyse, avec les disciples de Freud tels que Sandor Ferenczi et Wilhelm Reich, et leurs élèves respectifs. Ce courant a produit de nombreuses méthodes comme la végétotherapie, la bioénergie... Un deuxième courant, qui n'est pas du tout analytique, est constitué de praticiens du corps. Il s'agit de sportifs, de danseurs ou de gens qui ont eu des pathologies personnelles et qui à partir de leurs soins autothérapeu-

>>>