

3. un concept fondamental : l'énergie

La « thérapie reichienne » n'existe pas à l'époque de Reich, mort beaucoup trop tôt, sans avoir eu le temps de développer une méthode. Par contre il nous laisse des outils, des techniques psychothérapeutiques, afin d'appréhender la Vie dans tous ses recoins, dans toutes ses dimensions, dans tous ses processus. Voyons d'un peu plus prêt cet héritage reichien...

Découverte du système végétatif

Le maintien de l'équilibre du milieu intérieur, ou homéostasie, implique des interactions complexes entre psyché et soma. Langley a introduit, en 1903, la notion de système nerveux autonome pour décrire la composante du système nerveux en charge de cette fonction. En 1935, Walter CANNON précise le fonctionnement du système sympathique et de la médullosurrénale dans la sollicitation des composés énergétiques pour se préparer à l'action. En 1936, Hans SELYE caractérise la réaction "d'alarme" qui permet à l'organisme de s'adapter à de nouvelles conditions permettant de maintenir l'homéostasie du milieu intérieur. C'est à partir des années cinquante que se met en place la vision, plutôt motrice que nous avons encore aujourd'hui, d'un système nerveux autonome. Il faut attendre 1997, avec BLESSING, décrivant les caractéristiques fonctionnelles des neurones qui le composent pour entendre parler de système nerveux viscéral. Le système nerveux autonome régule la vie intérieure ou végétative, transporte la sensibilité des viscères, commande la musculature lisse, les fibres musculaires cardiaques et les glandes. Il comprend des centres nerveux (tronc cérébral, moelle, hypothalamus) et des voies conductrices : sensibles et motrices. Les voies sensibles sont donc en lien avec tous nos sens qui transmettent au cerveau une information en provenance de l'extérieur. Les voies motrices sont divisées en 2 systèmes : le système sympathique et le système parasympathique. Ces deux systèmes coordonnent les fonctions vitales internes (digestion, respiration, circulation, excrétion, sécrétion...) Ils fonctionnent tous les deux selon une chaîne à 2 neurones :

- Neurone préganglionnaire dont le corps cellulaire est dans le névraxe ;
- Neurone post ganglionnaire dont le corps cellulaire est dans un ganglion végétatif. Le neurone post ganglionnaire aboutit à un organe cible.

Le système sympathique possède ses centres nerveux dans la moelle épinière. Les centres sont les lieux de départ des neurones préganglionnaires. Et les ganglions sont les lieux de relais entre les neurones préganglionnaires et les neurones postganglionnaires.

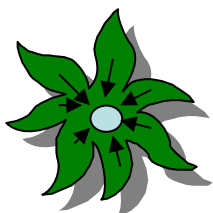
Le système parasympathique possède une organisation plus complexe. Ses fibres sont issues de 2 sources :

- Soit annexées à certains nerfs crâniens dont elles suivent le trajet ;
- Soit des segments sacrés de la moelle épinière.

Le neuromédiateur assure le passage de l'influx nerveux au niveau du ganglion puis de la terminaison des fibres nerveuses. Le neuromédiateur dans le ganglion végétatif s'appelle l'acétylcholine (pour les 2 systèmes). Le neuromédiateur entre le neurone post ganglionnaire et la cellule cible est l'acétylcholine (inhibiteur des canaux potassiques et ouvre les entrées calciums) dans le système parasympathique ou la noradrénaline (ouvre les canaux potassiques et ferme les canaux calciums) dans le système sympathique.

Le sympathique, force centripète

Le système sympathique permet, d'une façon simplifiée, de préparer le corps humain à l'action. Ainsi l'activation du système sympathique provoque :

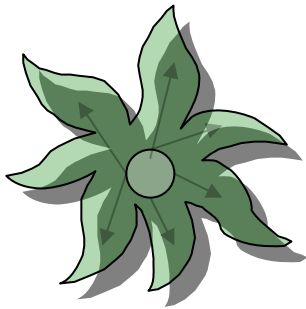


- une mydriase (dilatation de la pupille)
- une tachycardie (augmentation de la fréquence cardiaque)
- une augmentation de la pression artérielle (de l'activité cardiaque)
- un ralentissement du péristaltisme (mouvements intestinaux) donc de la digestion
- une vasoconstriction périphérique (d'où l'expression peur bleue, la peur se caractérisant par une intense activité sympathique se traduisant par une vasoconstriction provoquant une pâleur)
- une réduction salivaire ou un épaissement
- une augmentation de la transpiration

Le sympathique dirige les actions physiques (jusqu'à la rigidité musculaire) et intellectuelles, gère les contractions nécessaires aux mouvements (force centripète), commande les sentiments d'agressivité (la colère, ...) ou d'angoisse (la peur dont une des formes, la rétention, peut être de la constipation), évite l'endormissement, participe de la tension et au surmenage (burn-out...), prépare la charge (contraction de l'organisme en vue d'une réponse).

Le parasympathique, force centrifuge

Le système parasympathique permet de préparer le corps humain à la relaxation. Les effets généraux d'une stimulation parasympathique sont les suivants :



- Bradycardie (nerf vague responsable du malaise vagal) Ce malaise est un ralentissement du rythme cardiaque associé à une chute de tension artérielle.
- Augmentation du péristaltisme intestinal (la digestion peut s'effectuer)
- Augmentation des sécrétions gastriques, salivaires et intestinales
- Relâchement de la plupart des sphincters du tractus gastro-intestinal
- Myosis (contraction de l'iris).

Le parasympathique dilate ainsi l'énergie (force centrifuge), favorise le relâchement, augmente le plaisir, contribue à l'activation d'émotions de joie (énergie tournée vers l'autre), concourt à la détente musculaire, permet le sommeil réparateur, génère du plaisir.

Découverte de l'énergie « bio-psychique »

C'est en 1905 que Freud développa sa doctrine de l'affectivité et en 1915 qu'il la complètera par sa doctrine pulsionnelle. La libido étant la « manifestation dynamique dans la vie psychique de la pulsion sexuelle ¹ ». La pulsion étant une « poussée psychique disposant sa source dans une zone corporelle dont le but est d'y mettre fin au moyen d'un objet »². Derrière cette « poussée » Freud entend un facteur moteur, la somme d'une force. Il parle bien d'une énergie psychique qui permettra de comprendre les concepts clés des phases de développement psychosexuel infantile.

Reich veut aller plus loin sur ce concept de libido et les théories de l'orgasme en vigueur depuis près de soixante années. Psychiatre et psychanalyste, ses travaux vont le mener au concept plus large, plus universel encore, d'énergie. Il va en outre intégrer la biologie, la physique et la sociologie à la théorie de l'orgasme pour découvrir ce concept clé de la pensée reichienne : « l'énergie bio-psychique » qu'il nommera un peu plus tard, en 1940, l'énergie « d'orgone » mot construit sur sa racine grecque *orgân* signifiant « énergie – bouillonnement d'ardeur »

La vie végétative

Notamment influencé par le magnétisme animal de Mesmer, l'élan vital de Bergson, l'entéléchie de Driesch, la télépathie de Berger, Reich tente de résoudre la problématique âme-corps. A l'époque l'âme contenait les intuitions, les sensations et les émotions. Il s'agissait de comprendre pourquoi et comment l'homme vivait « séparé de ses émotions ». La fine observation clinique de Reich auprès de ses patients lui permet d'apporter des réponses : « le phénomène de pulsation [de l'énergie bio-psychique], c'est-à-dire d'expansion et de contraction, peut être démontré dans les sphères tant psychique que somatique³ » Ainsi, la circulation ou la stase de cette énergie vont donner au thérapeute des informations de premières importances. Au niveau psychique, l'expansion est vécu comme un plaisir et la contraction un déplaisir. Au niveau somatique, l'expansion est vécu comme une excitation et la contraction une angoisse. Et, Reich en tire une loi immuable de principe de vie : **tension – charge – décharge – repos**. L'énergie d'un organisme vivant augmente d'abord (mise en tension = expansion) pour atteindre un maximum de charge (= contraction). Parvenue à ce point, l'énergie se décharge dans une décontraction mettant l'organisme en état de repos. La tension et la relaxation mettent en œuvre une énergie mécanique autorisant la répétition de la pulsation. Mais, c'est

¹ Freud – Trois essais sur la théorie sexuelle, 1905

² Freud – Pulsions et destin des pulsions, 1915

³ Reich – La fonction de l'orgasme, 1927

l'énergie électrique qui permet la charge – décharge stimulant au passage la contraction musculaire ou respiratoire. Ce tempo à quatre temps fonctionne harmonieusement dans les organismes sains maintenant le mouvement et la fluidité de l'énergie.

Une pulsation intérieure

Ainsi, le sympathique opère là où il y a contraction de l'organisme, retrait d'énergie ou du sang des périphéries. Il correspond à un mouvement de retrait vers le centre de l'organisme (peur, anxiété, angoisse, appréhension, crainte, détresse, désarroi... mais aussi tristesse ou colère). Si le sympathique est régulièrement et excessivement sollicité sans décharge (fuite ou combat) exprimée, il peut entraîner de l'hypertension artérielle, des troubles du rythme cardiaque, une artériosclérose, un diabète, des syncopes, des troubles du sommeil, (...), des pathologies liées à la peur (de manquer, d'être abandonné), à la colère (impuissance, dévalorisation), à la tristesse (perte, séparation).

Et, le parasympathique œuvre partout où il y a expansion, gonflement, érection, extension, élargissement et plaisir. Il correspond à un mouvement émotionnel d'expansion, de projection hors de soi, vers les autres, vers le monde, de dilatation des énergies de joie. Expansion vers l'extérieur vécu par le sujet comme le plaisir. En l'absence de charge adéquate, le parasympathique hyper sollicité peut provoquer hypotension, gastrite, ulcères, diarrhée, colites, dépression, vertiges, nausées... Des pathologies liées au manque avec une notion de renoncement ou d'échec.

Ce tableau synthétise les découvertes de Reich sur l'énergie bio-psychique participant de l'unité fonctionnelle (psyché-soma), véritable pulsation qui, appliquée à l'orgasme, correspond à un rythme à 4 temps. Nous l'avons complété et enrichi de la vision du somatothérapeute :

Energie bio-psychique	énergie	Système concerné	fonctions	Sentiments / émotions	syndromes	Appliqué à la sexualité	Appliqué aux émotions	Appliqué aux conflits
TENSION	mécanique	sympathique	Contraction / connexion	Peurs Tristesse Colère	Angoisse	stimulation	excitation	conflit
CHARGE	électrique					intensification	amplification	sécurité
DECHARGE	électrique	Para-sympathique	Expansion / séparation	Joie	Plaisir	Résolution orgastique	résolution	consensus
RELAXATION	mécanique					plénitude	Retrait / repos	don

Cette pulsation est présente dans tous les organismes vivants, dans les battements de notre cœur, dans les mouvements de notre respiration, dans le péristaltisme de nos viscères, dans notre activité sexuelle orgastique et dans nos émotions. Les émotions (joie, colère, peur et tristesse) sont ainsi l'expression de cette bioénergie mise en mouvement grâce aux stimuli internes ou externes. Pour Reich, plus un être fonctionne naturellement plus son énergie est fluide. A l'inverse, une énergie circulant difficilement ou en stase est le signe de résistances musculaires ou corporelles mise en place par le sujet. Les résistances musculaires, qui peuvent être de vraies poches d'émotions refoulées, sont l'expression de tensions musculaires mémorisant un affect qui n'a pas pu trouver sa voie d'expression.

Chez le caractère névrosé⁴ cette énergie bio-psychique ainsi pulsée dans le corps vivant va participer à la création de ce que Reich va dénommer « cuirasse » que nous verrons plus tard. Côté soma, ces cuirasses sont des lieux de stase énergétique et s'appellent « cuirasses musculaires ». Côté psyché, ces cuirasses expriment des résistances ou des défenses et se nomment « cuirasses caractérielles ».

Du paradoxe dans l'énergie psychique

Pour Reich, l'énergie biologique domine à la fois le somatique et le psychique. « *La psyché est déterminée par la qualité et le soma par la quantité. Dans la psyché le facteur déterminant est le désir. Dans le soma,*

⁴ « La névrose n'est jamais que la somme totale de toutes les inhibitions du plaisir sexuel naturel, inhibitions qui à a longue sont devenues mécaniques » Wilhelm Reich dans la fonction de l'orgasme (L'Arche – 1970 – 2^{ème} édition). Le caractère névrosé est expliqué dans le prochain chapitre.

c'est la quantité d'énergie. » Et quand un sujet vit ou un orgasme, ou une émotion, ou un choc, ou un conflit, « *c'est la qualité de son attitude psychique qui fait dépendre la quantité de l'excitation sous-jacente.* » Il y a unité fonctionnelle à l'intérieur de ce paradoxe. Cette unité fonctionnelle participe de cet équilibre général. Même si les deux forces « qualité » et « quantité » s'opposent dans ce que Reich appelle une antithèse fonctionnelle. Unité et antithèse sont complémentaires. Par exemple, plaisir et angoisse sont deux faces d'un même concept, comme l'amour et la haine, la confiance et la méfiance, l'attachement et l'abandon.

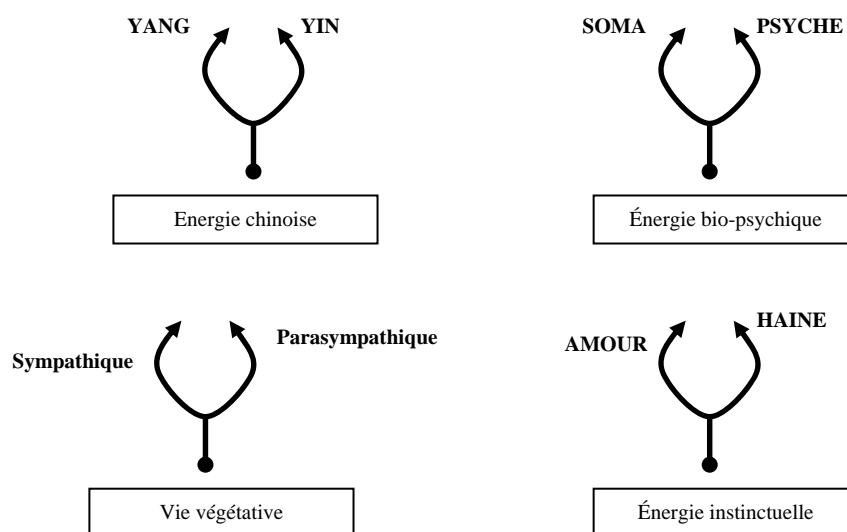
Ce concept d'unité fonctionnelle est ancien. Démocrite nous dit que l'âme et le corps procèdent d'une même matière. Donc une seule réalité entre âme et corps. En cela, Démocrite a une position anti-pythagoricienne et anti-platonicienne. Pour ce matérialiste, né en -469 avant JC, il y a des atomes somatiques (ceux du corps) et des atomes psychiques (ils sont ronds, lisses, chauds, arrêtés par rien et chauffés par l'agitation). Dans la physique de Démocrite le somatique et le psychique sont séparés mais néanmoins unis. Tout ce qui est psychologique relève de la physique. Tout est réductible à des agencements physiques. Chaque fois qu'il y a de l'âme, il y a du corps et vice-versa. Ma vigueur, mon tempérament, mon caractère, nous apprend Démocrite, dépendent d'un agencement spécifique d'atomes et ils obéissent à une logique de quantité-qualité. Je suis donc ce que nécessaire à moi-même. Je ne sais pas si Reich connaissait Démocrite et avant lui Leucippe, le père de la théorie atomiste (les atomes crochus entre deux personnes qui se plaisent), mais les bases de l'unité fonctionnelle étaient déjà posées.

Bergson parle d'élan vital comme lien entre âme et corps.

Pour Alexander Lowen, ce concept couvre la conscience spirituelle ou intellectuelle (psyché) et la conscience corporelle (soma). Ces deux consciences peuvent même fusionner : qui n'a pas réalisé lui-même cette expérience ?

Gerda Boyesen continue : « *L'énergie elle-même engendre un tonus normal et une contraction qui permet à la vie d'exister. Comme l'énergie est pulsée et qu'elle arrive en phases, il se produit, dans le protoplasme, une alternance de contraction et d'expansion (relaxation). Les protéines qui ont elles-mêmes cette capacité de se contracter ont une pulsation.* » Pour l'auteure de « *entre psyché et soma* » l'énergie, elle-même négative, est pulsée par des cations de sodium chargés positivement et l'unité se réalise seulement quand les protéines interviennent.

La médecine traditionnelle chinoise s'appuie fortement sur ce principe d'énergie vitale qu'elle nomme qi. Cette énergie, d'après les textes anciens, serait à la fois la racine de l'homme et son ciel. « *Le qi précède la scission binaire du yin et du yang, et ils sont deux catégories symbiotiques et complémentaires, que l'on peut retrouver dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est importante, d'autant plus que la pensée occidentale pense plus volontiers le dualisme sous forme d'opposition que de complémentarité. Dans la cosmologie chinoise, ce sont les deux entités qui suivent le souffle originel qi à l'œuvre dans toutes choses*⁵. » Avec Gérard Guasch, nous pouvons nous étonner de la proximité des concepts qui pourraient se conceptualiser selon un schéma que Reich aimait bien faire :



⁵ Wikipédia

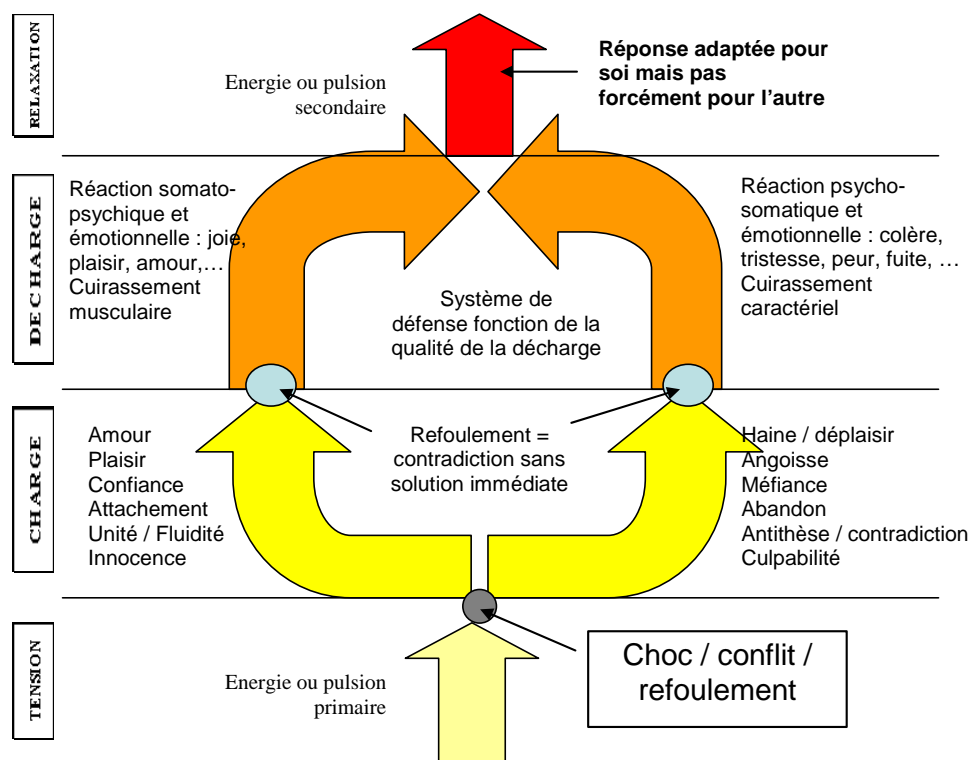
Le concept d'énergie psychique dans la pratique

Ce concept d'énergie psychique est un concept clé dans l'univers reichien. Comprendre d'abord que l'unité s'accompagne toujours d'antithèse. Ils sont inséparables. C'est le cœur de l'édifice. L'antithèse peut s'appeler aussi paradoxe. Il est quelque fois plus facile d'accéder à ce concept par le biais du paradoxe, plus visible, résultat d'un refoulement, d'une inhibition ou d'une scission de l'énergie psychique. Ce refoulement est lui-même dans bien des cas, la conséquence d'un choc ou d'un conflit intrapsychique.

Expérience

Je prendrai, pour exemple et afin d'illustrer mon propos, un coup de téléphone reçu un mardi matin à 9 heures d'une autorité. Coup de fil vécu comme une extrême brutalité. C'est le choc, le lieu de la mise en tension immédiate. J'en avais le verbe coupé tout comme le souffle et les jambes. Mes ressentis ? Celui de ne pas être écouté, d'avoir été trahi et d'injustice. Mon énergie paradoxale oscillait entre le plaisir d'avoir à m'expliquer pour éviter tout malentendu et le déplaisir, voire la violence (la charge) qui m'habitait me disant de répondre tout aussi brutalement à mon interlocuteur que lui-même le faisait à mon égard. J'oscillais donc entre plaisir et angoisse, entre confiance et méfiance. Mes émotions refoulées alternaient entre colère et tristesse. Pour me protéger de ce conflit intérieur, je rentrais dans mon système de défense, c'est-à-dire ma carapace caractérielle. Cette carapace me protégeait (décharge) de ma peur de ne plus être aimé de l'autre si je me dispute avec, ma peur d'être donc rejeté. Elle me protégeait également de ne pas connaître la juste distance à l'autre et mon rapport à l'intimité. Quant au côté « Soma » de l'énergie, elle s'est retirée de mes extrémités, pieds, comme mains, les laissant froids. Une céphalée bénigne m'indiquant une culpabilité (j'aurai du réagir autrement). Un début de trachéite, soigné rapidement par homéopathie m'indiquant un conflit de difficulté d'avaler le morceau. Vivant une énergie en paradoxe, entre mes cuirassements musculaire et caractériel, cette pulsion (selon Reich) primaire a abouti à une pulsion secondaire, celle de la frustration et de la méfiance.

J'ai quelque peu adapté le schéma reichien de l'unité fonctionnelle pour le rendre efficient, schéma que je vous propose :



L'énergie originelle de l'homme, quand celui-ci est face à un choc, se scinde et se développe dans un paradoxe interne en traversant les cuirasses musculaire et caractérielle (défense inconsciente) pour aboutir à un comportement extérieur adapté (ou non).

Une géniale intuition

A partir de sa clinique sur les hommes, Reich a décelé les liens entre soma et psyché, liens faits d'énergie et d'unité fonctionnelle. Il chercha à élargir sa découverte à travers les autres états du vivant et trouva ce qu'il a appelé « l'océan d'énergie cosmique » à travers tout l'univers. Cette énergie guide continuellement tous les processus en croissance. Et ce processus, il l'appela « principe commun de fonctionnement ». Je ne mentionnerai pas, ici, toutes les découvertes de Reich autour de sa géniale intuition. Je veux parler de son accumulateur d'orgone, de son « cloud-buster », de ses travaux sur la pulsation de l'énergie cosmique. Nombreux sont les travaux en physique des galaxies, et en astronomie contestés car remplis d'erreurs. Hubert Reeves rajoute : « je ne crois pas que la notion d'orgone cosmique ait apporté quoi que ce soit de nouveau à la compréhension des phénomènes astronomiques ou aéronomiques, tels que la structure des galaxies spirales, la forme des aurores boréales ou le mouvement des cyclones. Ce concept est un concept stérile ». Je ne suis pas compétent pour argumenter ce débat, seulement je resterai sur la position du thérapeute qui trouve chez Reich des outils tout à fait adaptés à l'humain.

Pascal FOUCAULT
Psycho-somatothérapeute
Analyse reichienne
29 C Avenue Fontaine Argent
25000 BESANCON
Tél : 06 70 37 28 99
www.coeuracorps.info

Bibliographie

Outre les ouvrages déjà cités dans les notes de bas de page :

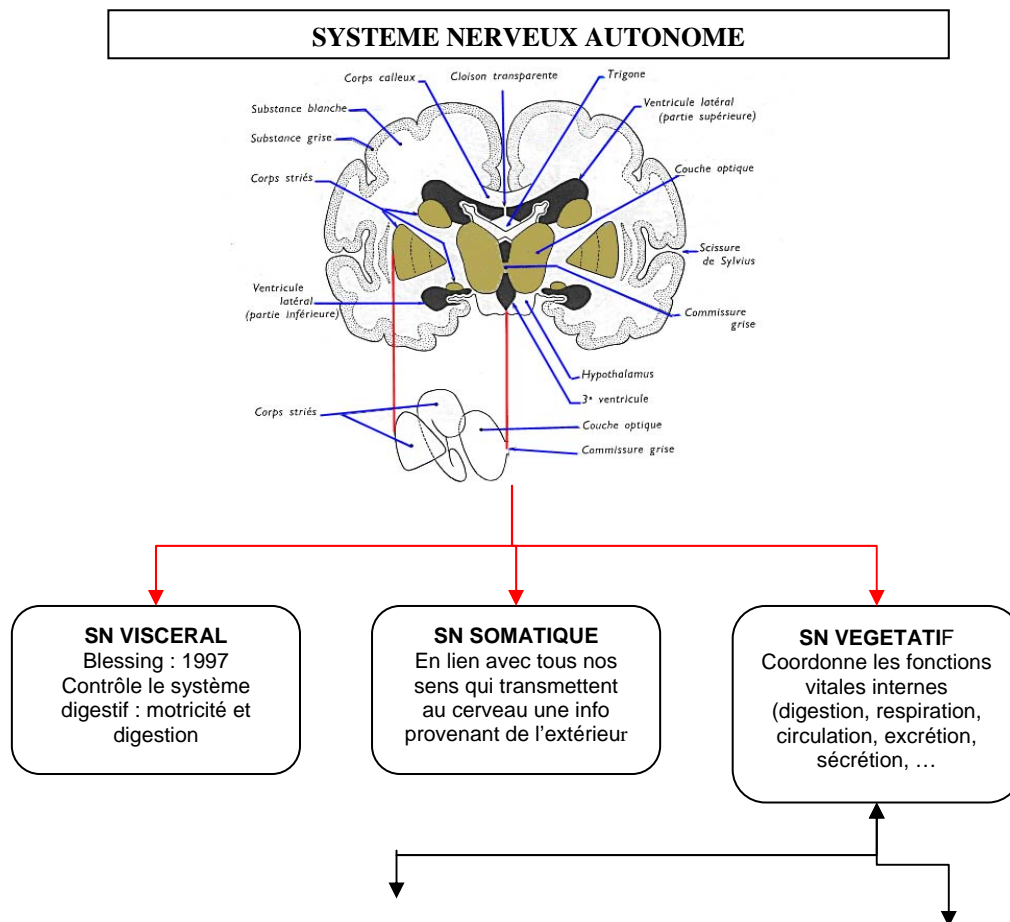
Gérard Guasch, Wilhelm Reich, énergie vitale et psychothérapie – Editions Retz – 1998

Françoise Elbaz, une approche psychosomatique : la bioénergie – Editions Elebore – 1996

Roger Dadoun, cent fleurs pour Wilhelm Reich – Petite bibliothèque Payot – 1999

Revue Sexpol n° 18, Wilhelm Reich vingt ans après – 1977

Annexe : Fonctionnement du système nerveux autonome



système	SYMPATHIQUE (ORTHOSYMATIQUE)	PARASYMPATHIQUE
Mouvement intérieur	Contraction, angoisse, douleur, hypertension	Expansion, élongation, plaisir, hypotension
Mouvement de sortie	Tension → Charge = contraction	Décharge → relaxation = expansion
Rôle	Prépare et dirige les actions physiques et intellectuelles ; contracte l'énergie ; retient	Dilata l'énergie ; favorise le relâchement ; contribue à l'activation d'émotions ;
processus	Augmente l'activité cardiaque et diminue l'activité digestive Augmente la pression artérielle et ralentit le péristaltisme ; provoque une vasoconstriction périphérique. Augmente la transpiration Sécrétion d'insuline	Diminue l'activité cardiaque et chute de la tension artérielle. Augmente l'activité digestive et sexuelle ainsi que les sécrétions : salivaire, vaginale, intestinale,...
neurotransmetteurs	Noradrénaline / Adrénaline / Sérotonine Inhibiteur des canaux calciums et ouvre les canaux potassiques	Acétylcholine Inhibiteur de la recapture de sérotonine (ISRS) Inhibiteur des canaux potassiques et ouvre les entrées calcium
tonus	hypertonus	hypotonus
sensations	Je ne sens pas mes sensations et émotions (refoulement) – vide intérieur – mort intérieure Clivage ou scission de ses sensations	Je sens pleinement mes sensations et mes émotions – relaxation Augmentation du péristaltisme intestinal Relâchement des sphincters : Augmentation des sécrétions

Suite :

systeme	SYMPATHIQUE (ORTHOSYMATIQUE)	PARASYMPATHIQUE
muscle	Rigidité musculaire Fixation de l'énergie végétative dans la cuirasse musculaire	Détente musculaire
Activité nocturne	Ne peut pas dormir – sommeil perturbé Rétrécissement de l'appareil vital	Ne peut pas se réveiller Elargissement de l'appareil vital
équilibres	Sur stress – surmenage – burnout – En excès – en clivage	Malaise vagal – Sensation de manque – Sensation de vide intérieur – En choc – énergie en dépression
Solutions allopathiques	Anxiolytiques Ouvreurs de canaux potassiques (Minoxidil, Nicorandil, Diazoxide...)	Antidépresseurs Inhibiteur de canaux potassiques : (Amiodarone, Sotalol...)

schéma anatomique de l'innervation végétative

