

Interview d'Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch

A-M. Filliozat et G. Guasch, auteurs de *Aide-toi, ton corps t'aidera* nous livrent leurs réflexions sur la perspective intégrative de la psychosomatique, qu'il vaudrait mieux appeler «psycho-socio-somatique».

Alain Gourhant : **Votre livre *Aide-toi, ton corps t'aidera* traite d'une approche psychosomatique des symptômes, intégrative puisqu'elle unifie le corps et l'esprit. Comment chacun d'entre vous en est arrivé là, puisque au départ, l'une est psychologue et psychanalyste, l'autre médecin. En d'autres termes, quel est votre parcours intégratif ?**

Anne-Marie Filliozat : Je suis arrivée à cette notion de psychosomatique par le détour de l'accompagnement psychologique des malades somatiques graves.

En effet, très tôt j'ai travaillé dans un hôpital pour enfants, où l'on recevait des enfants atteints de cancer, de mucoviscidose, etc. J'ai très vite remarqué que ces maladies considérées comme exclusivement organiques, ne se déroulaient pas de la même façon chez tous les sujets; dans l'évolution qui se faisait le plus souvent par à coups, je relevais fréquemment la présence de facteurs psychologiques stressants, et mon hypothèse était que ces événements pouvaient avoir fragilisé l'enfant, précipitant la rechute. De même, la manière de vivre la maladie était très différente selon le caractère de l'enfant, ses ressources personnelles et son environnement familial.

Par ailleurs, je me suis rendu compte que la parole ou le silence du psychanalyste n'étaient pas très opérants dans ces situations douloureuses, tant pour les enfants que pour les familles, et cela m'a amenée à me tourner vers d'autres approches. J'ai découvert alors les nouvelles méthodes de relaxation et de visualisation venant des Etats-Unis, exploitant le pouvoir de l'imagerie positive. J'ai vu les enfants

vraiment se transformer et changer leur rapport à la maladie, à partir du moment où on les invitait à pratiquer des exercices psychocorporels simples et à exprimer leur ressenti.

Par la suite, dans l'accompagnement des adultes, j'en suis venue à intégrer le travail de Reich⁽¹⁾, qui s'adresse plus spécifiquement au corps.

Gérard Guasch : Pour moi, il s'agit d'un intérêt que j'ai eu dès le début des études de médecine: nous avons créé en 2e année, un groupe d'étude de psychanalyse, qui nous a permis de recevoir, une fois par mois, un psychanalyste connu. Là, j'ai eu la chance de rencontrer très jeune - j'avais 19

études de psychiatrie accompagnées d'une formation psychanalytique. Puis, j'ai commencé à travailler avec des jeunes en grande difficulté dans un foyer d'accueil en province et, comme le dit Anne-Marie, je me suis vite rendu compte que la parole et le silence - surtout le silence - du psychanalyste n'étaient pas des plus opérants.

J'avais fait aussi, pendant mes études de médecine, une formation de base à la relaxation, le training autogène de Schultz⁽²⁾, que j'ai beaucoup utilisé avec succès avec ces adolescents de 15 à 21 ans.

À la même époque, j'ai entendu parler de groupes de bioénergie, je me suis lancé dans l'aventure. J'ai alors découvert Reich et cela m'a donné envie de chercher plus loin. Les groupes de bioénergie dans la lignée de Lowen⁽³⁾ ne me donnant pas entière satisfaction, j'ai cherché des groupes reichiens. J'en ai trouvé et je me suis formé.

Là j'aimerais citer quelques noms et d'abord une personne à qui je dois beaucoup : le Dr Federico Navarro, un psychiatre napolitain, lui-même élève de Ola Raknes formé directement par Reich. J'ai eu aussi l'occasion de connaître Eva Reich, la fille de Wilhelm Reich. Tout cela m'a permis d'approfondir les notions de cuirasses corporelles et caractérielles, la libération des émotions, etc. C'était le début d'un long chemin, qui n'est pas fini. Donc, la psychosomatique a pris des couleurs et des formes diverses selon les moments de mon évolution et de ma formation, mais en fait comme j'ai été intéressé très tôt par la philosophie et la psychanalyse, elle a toujours été là dès le début.



ans - le Docteur René Held, un psychanalyste, qui a été un des promoteurs de la médecine psychosomatique en France. Ses propos m'ont fasciné. J'ai établi un contact personnel avec lui, j'ai été son patient et son élève pendant plusieurs années.

En même temps, je faisais des

La psychosomatique en action : une perspective intégrative

A.G. : Vous venez de dire que le chemin de la psychosomatique continue, il n'est pas fini, comment pouvez-vous le définir à son étape actuelle, matérialisée par ce livre ?

G.G. : Je pense que nous avons franchi une grande étape, quand nous avons pris avec Anne-Marie ce tournant particulier, en choisissant un titre de livre un peu provocant et en appelant notre approche «la psychosomatique en action» ; cela afin de marquer notre différence avec la psychosomatique spéculative qui n'offre en général comme alternative que le divan psychanalytique. Nous, nous avons l'expérience qu'il était possible de travailler avec le corps, les émotions, la respiration, les visualisations de santé, en intégrant toute une série d'outils. Par ailleurs, dans ma pratique, j'associe depuis plusieurs années de manière fréquente mais non systématique, les mobilisations corporelles inspirées de Wilhem Reich, des exercices de santé taoïste, l'acupuncture, l'homéopathie et des techniques complémentaires, comme les fleurs de Bach.

A-M. F. : Pour moi, ce livre est la synthèse d'une vingtaine d'années de travail en commun dans nos stages. Notre envie, c'est de pouvoir donner à des personnes en recherche, des moyens de travailler sur eux-mêmes avec cette notion d'unité corps/esprit. Il y a des exercices simples qui, s'ils sont faits régulièrement, donnent des résultats très intéressants. Ce qui est dommage chez les gens qui s'occupent de psychosomatique, c'est qu'ils cherchent avant tout à donner un sens aux symptômes, à inviter les gens à comprendre ce qui leur arrive et pourquoi ça leur arrive; c'est une piste certes, mais c'est aussi parfois un brouillage de pistes. Pour nous, c'est en travaillant avec les outils que nous

proposons, que peu à peu, s'il y a un sens pour la personne, il va émerger; mais c'est la personne elle-même qui va donner du sens et pas le psychosomaticien.

A.G. : S'il y avait un outil à proposer aux lecteurs de *Spasmagazine*, représentatif de tous les outils que vous décrivez dans votre livre, ce serait lequel ?

A-M.F. : Personnellement je dirais «la respiration consciente». C'est-à-dire se centrer sur sa respiration avec l'intention de la rendre plus lente, plus profonde, en prolongeant l'expiration, ce qui aide au relâchement général de l'organisme. En cela, on se rapproche d'ailleurs des techniques taoïstes et de toutes les pratiques méditatives.

G.G. : Anne-Marie a donné la priorité à la respiration, ce en quoi je suis complètement d'accord, avec cette idée de respirer en conscience. Prendre conscience de sa respiration est quelque chose de simple et de très utile. Ce qui nous aide aussi – ça peut être l'affaire de quelques secondes ou quelques minutes - c'est de prendre conscience du niveau de blocage et de tension du corps : mâchoires trop serrées, épaules bloquées, diaphragme immobilisé. Ensuite il s'agit de lâcher tout ça dans une expiration très lente, pour se détendre, surtout si on est un peu anxieux. Une chose très simple, c'est de penser, au moment où on expire, qu'on laisse partir toutes les tensions inutiles, connues et inconnues du corps. Cela peut être un point de départ d'une grande utilité, dans une pratique facile à faire. Souvent, nous recommandons aux personnes qui participent à nos groupes, de prendre l'habitude de sortir cinq minutes du bureau pour, en allant aux toilettes, se laver les mains et en pro-

fiter pour faire deux ou trois respirations conscientes. Je crois que le difficile, c'est d'intégrer l'idée que de faire une petite pause pour souffler, va nous faire du bien. Pourtant, c'est amplement vérifié et tout le temps praticable.



Je voudrais dire quelque chose de plus sur la psychosomatique : c'est que la médaille a trois faces. On dit psychosomatique, mais je dirai que tout est «psycho-socio-somatique». Il y a la dimension psychologique et individuelle, le caractère, l'inconscient de la psychodynamique, il y a la dimension corporelle avec aussi la dimension somato-dynamique, mais tout cela advient dans un cadre culturel particulier, un moment historique particulier, dans des conditions sociales particulières. Je crois que cette dimension sociale est souvent oubliée par la psychosomatique.

A.G. : Pourquoi est-elle oubliée ?

G.G. : Si je dis exactement ce que je pense, cela met très radicalement en cause les conditions de vie sociale. Et c'est là qu'il →

Interview d'A-M. Filliozat et G. Guasch (suite)

faudrait commencer à exercer une médecine de la prévention et non pas distribuer des antidépresseurs et des anxiolytiques à tour de bras, parce qu'on sait bien que le taux de dépression et d'anxiété aujourd'hui est en rapport avec les exigences inhumaines de la société, de son rythme de production, des pressions scolaires sur les enfants et les adolescents, du manque de sommeil, de l'insatisfaction sexuelle et de mille autres choses encore. En fait, «on colle des rustines». Je pense que si la dimension sociale de la psychosomatique n'est pas intégrée, c'est qu'elle est trop questionnante...

A-M. F. : ...Oui, trop dérangement. Elle impliquerait de changer de cap et de s'occuper beaucoup plus de la prévention et ça, ce n'est pas du tout dans l'esprit français, du moins pour l'instant. Nous, dans notre livre, nous préconisons des moyens de prévention à la portée de tous, nous enseignons des techniques simples et efficaces qui pourraient être pratiquées dans les écoles avec les enfants...

G.G. : J'ai l'impression, quand on parle d'éducation à la santé, les gens font grise mine, ils pensent aux cours d'éducation civique ou morale - c'est ennuyeux. Alors qu'en fait, ce n'est pas cela, c'est s'inscrire dans une perspective de

vie : prendre soin de soi-même et des autres et cela de manière ludique.



A-M. F. : Il faut aussi noter tout de même, allant dans le sens de cette prévention, un grand nombre d'émissions de radio, de télévision, de journaux et depuis 20 ans, on se rend compte que toutes ces informations font leur chemin. Il y a aussi tous les salons (*Bien-être, Médecine douce, salon Zen*, etc.), qui rassemblent beaucoup de participants et de gens motivés. Il y a tout de même un courant important, mais il s'inscrit plus au niveau d'un certain public que dans la médecine elle-même. Les médecins ne parlent pas beaucoup de pratiques de santé, ils parlent de soins aux malades..

A.G. : Comment faites-vous pour intégrer dans votre pratique cette

dimension sociale ?

G.G. : Déjà, je donne une importance assez grande à la notion de caractère - j'invite très souvent mes patients à parler de leur caractère -. Cette personne qui a une dynamique psychique et corporelle particulière, a aussi des traits de caractère caractéristiques de personnalité. A partir de là, on commence à réfléchir : «d'où croyez-vous que ça vient ? Est-ce qu'il y avait quelqu'un dans votre famille?...Comment était l'ambiance dans votre famille quand vous étiez enfant ?...» On examine les relations avec les parents, les grands-parents. La dimension sociale en elle-même, j'en ai une conscience assez claire, mais souvent je ne peux pas en faire grand-chose dans le sens de la prévention et du changement, car les moyens ne sont pas entre mes mains, mais entre celles des politiques. Alors bien souvent, je fais comme les autres, « je dois me contenter de coller des rustines ».

Mon désir profond serait d'aller plus loin et de solliciter la prise de conscience collective, mais comment transformer les conditions de travail, les conditions scolaires, on sait bien que ça nous échappe.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GOURHANT**

(1) **Wilhem Reich** (1897-1957) : élève de Freud, il va s'en écarter pour donner à la psychanalyse une approche beaucoup plus corporelle, biologique et énergétique.

(2) **Training autogène de Schulz** : une des premières méthodes de relaxation mise au point par le Dr Schultz entre les deux guerres.

(3) **Alexander Lowen** : disciple de Reich, il met au point une méthode dérivée : la bioénergie.

ANNE-MARIE FILLIOZAT ET GÉRARD GUASCH

ANIMENT DES ATELIERS ET DES STAGES

-Ateliers d'une ou deux journées "Aide-toi, ton corps t'aidera", les 23 et 24 février 2008

-Stages de WE

"Notre mémoire psychosomatique", les 1er et 2 mars 08

"Corps, conscience, souffle", les 15 et 16 mars 2008

Renseignements auprès d'Anne-Marie Filliozat au 01 45 39 53 33