

Les émotions : un parcours littéraire pour psychothérapeutes

Michel Heller¹

À Laura et Alain Scheinin qui ont dû supporter la rédaction de cet article pendant nos vacances de ski.

I. Introduction : la psychologie des émotions en 1970, au temps de mes études

À travers son expression émotionnelle, l'individu agit comme un tout. Ce n'est pas l'esprit qui se fâche ni le corps qui frappe. (Lowen 1977, p.12)

I.1 la psychologie expérimentale autour de Paul Fraisse

De 1971 à 1976, j'étudie la psychologie expérimentale à Genève, dans un institut (l'EPSE: école de psychologie et des sciences de l'éducation) dirigé par Jean Piaget. Cette école centrait son attention sur des questions d'épistémologie (comment pensent ceux qui étudient la pensée), et le développement intellectuel des enfants. Ce choix avait l'avantage de nous permettre d'aborder ces problèmes avec une intensité qui rendait nos études passionnantes, et le défaut notoire de laisser de côté tout ce qui n'intéressait pas Piaget... notamment les émotions qui pour Piaget étaient réduites à "l'énergétique de nos conduites",

¹ Transcription non éditée d'une conférence donnée en décembre 1991 à Paris, qui sera publiée avec les références suivantes : Les émotions. un parcours littéraire pour psychothérapeutes. Dans Besson, Jacqueline (ed.), Manuel d'enseignement de l'École Française d'Analyse Psycho-Organique, tome 2, p. 12-158, 1992.

c'est-à-dire à l'explication de pourquoi nous portons notre attention sur tel objet plutôt que tel autre.

En plus de cet intérêt plus que succinct pour cette dimension de notre être, nous avons droit à l'article de Paul Fraisse sur les émotions, publiées dans le volume V du traité de psychologie expérimentale créé par Paul Fraisse... et Jean Piaget.

Dans son traité de psychologie expérimentale, Paul Fraisse nous rappelle que la neurologie est dans un certain sens l'héritière de la dissociation âme / corps proposée notamment par Descartes: toutes nos fonctions psychologiques (cognitives, émotionnelles, instinctuelles) ont leur siège dans le cerveau... et le reste du corps n'est qu'une machine au service de nos pensées. À cette époque l'on parlait beaucoup (le professeur Dolivo à Lausanne, Laborit dans son 'agressivité détournée') de la théorie des trois cerveaux de MacLean. MacLean a montré qu'au cours de l'évolution le cerveau s'est principalement développé en trois temps qui forment trois parties du cerveau humain :

A) Le cerveau reptilien situé à la base du cerveau, comprend de nombreuses fonctions déjà acquises par le reptile... notamment les comportements nécessaires à la survie de l'individu et de l'espèce, comme la défense du territoire la chasse et la fabrication du nid, ainsi que le degré d'éveil ou de sommeil de tout le cerveau.

B) Le cerveau recouvrant les fonctions acquises par les mammifères est situé au milieu du cerveau; appelé aussi système limbique. Il est le siège des motivations, des émotions, et de la mémoire. Dans cette partie du cerveau, les neurologistes ont trouvé des centres du plaisir, de la douleur, de la faim, etc. Lorsque l'on stimule le centre du plaisir avec une électrode pendant qu'un rat appuie sur un bouton, celui-ci peut continuer à appuyer sur ce bouton jusqu'à la mort... ignorant faim et soif.

C) Le néo-cortex comprend des fonctions développées par le singe et surtout les humains; sans le néo-cortex nous ne serions pas capables de vivre dans des structures sociales aussi complexes que les sociétés humaines, de traiter simultanément de façon coordonnée des informations différentes (et de coordonner les aspects affectifs et cognitifs d'un vécu), nous ne serions pas capable de parler lire et écrire, nous ne serions pas capables d'utiliser régulièrement des outils... même simples, nous ne serions pas capables de nous représenter un objet absent.

L'idée de MacLean était que ces trois parties du cerveau fonctionnent en relative indépendance. Ainsi quand l'enfant va au zoo, son cerveau mammifère réagit au lion comme s'il s'agissait d'une rencontre en pleine forêt, sans prendre en considération le fait que le néo-cortex a très bien vu que le fauve est derrière de solides barreaux. Toutefois, le neurologue soviétique Luria précise que le cerveau mammifère gère surtout les relations entre sentiment et mobilisation physiologique, sans tenir compte de logiques de communication. Ajuriaguerra et Hécan montrent que le cortex temporal est aussi impliqué dans des "phénomènes émotionnels tels que tristesse, peur de la mort, terreur, sentiment de solitude". Cette partie du cerveau est aussi impliquée dans des "modifications du caractère et de la personnalité " observée chez certains épileptiques, "et particulièrement sur leur agressivité et leur irascibilité ". Plus récemment Tzourio et Mazoyer (1991) confirment d'une part que le néo-cortex est impliqué par les émotions (régulation de la douleur, reconnaissance des visages), mais ils montrent aussi qu'une telle mobilisation neurologique

est aussi accompagnée de mobilisations spécifiques (locale) du débit sanguin.

Il semblerait donc qu'en fait une expérience émotionnelle est produite par une coordination de phénomènes différenciés, situés à plusieurs niveaux neurologiques, obéissant chacun à des modes de fonctionnement différents. La dynamique interpersonnelle de ces expériences implique forcément des modes de fonctionnement encore plus complexes.

L'idée générale était que l'on ressentait d'abord une émotion dans le cerveau et que celle-ci influençait ensuite les réponses viscérales et expressives de l'organisme. Selon une autre théorie, proposée par William James et Carl Lange, c'est le corps qui réagit émotionnellement aux stimuli, et la sensation émotionnelle est la sensation de cette réaction. Plus tard Stanley Schachter fait la distinction suivante: une certaine mobilisation viscérale est nécessaire pour mettre une personne dans un 'état émotionnel ', mais ensuite ce sont des facteurs cognitifs et sociaux qui vont faire virer cet état vers une émotion donnée (tristesse ou colère). Chacun de ces points de vue explique bien une partie des données disponibles, aucune ne permet de les gérer toutes.

Sur un ton subtilement humoristique, Fraisse montre que le comportement émotionnel évolue avec l'âge. Pour lui "l'homme ne pouvant maîtriser certaines réactions les oriente dans une certaine mesure pour tirer une utilité sociale d'un désordre de la conduite." Cet effet serait dû aux mécanismes liés à la socialisation des émotions chez l'enfant décrits par Wallon. L'enfant apprend à réorganiser son fonctionnement émotionnel, et à l'adapter au moins en partie aux situations auxquels il participe; il apprend aussi à utiliser son répertoire expressif inné comme arme pour agir sur l'entourage.

Paul Fraisse montre aussi que l'expression émotionnelle passe par une mobilisation tonique de la musculature, et que "les personnes qui souffrent de conflits, voire de névroses, sont plus tendues qu'elles les autres". De plus, une émotion mobilise différentes parties du domaine corporel à des vitesses différentes :

Tensions musculaires	0,2 à 0.3	secondes
Courants de la peau	4	secondes
Vaso-constriction	5 à 10	secondes
Augmentation de la vitesse du pouls	5 à 10	secondes
Augmentation de la pression sanguine	5 à 10	secondes
Respiration	15 à 20	secondes

Des données montrent aussi qu'une colère 'rentrée' donne des réactions viscérales plus fortes qu'une explosion de tout l'organisme.

I.2 la gestion des émotions chez Gerda Boyesen

Parallèlement à mes études de psychologie expérimentale, j'entrepris une formation en psychologie biodynamique qui dura de 1974 à 1979. Dans cette formation je trouve les connaissances complémentaires à celles dispensées à l'Université : une innocence presque totale en ce qui concerne l'idéologie, l'épistémologie, et ce que Joëlle Boyesen appelle le 'concept ' ; mais du concret, du corps, des sentiments... et - mine de rien - beaucoup d'intelligence. À propos de ces séminaires, le sujet des émotions évoque en premier lieu une histoire que nous racontait Mona-Lisa Boyesen: celle du missionnaire.

Un missionnaire, profondément croyant et amoureux de la vie, se promène en Afrique, quand soudain il est attaqué par un lion affamé. Surpris, il réagit en prenant son fusil, et en le tuant. Après il réagit en deux temps:

a) Il se dit ouf, se met à expirer, et sans une certaine satisfaction circuler en lui.

b) Mais très vite lui vient un sentiment de culpabilité d'avoir réagi si impulsivement et d'avoir tué une créature de Dieu. Ce n'est qu'après avoir aussi digéré cette composante cognitive, situationnelle touchant aux options fondamentales de sa vie, que le missionnaire put vraiment se détendre, en exprimant les émotions qu'il ressent à ce moment-là.

c) En plus de ces deux points de Mona-Lisa, j'aimerais rajouter que cette histoire à en fait un troisième temps de la digestion d'une épopée émotionnelle : la nécessité d'en parler, de la digérer avec d'autres.

Il y a eu, dans cette première partie de l'histoire deux phases émotionnelles :

a) Une charge, une tension. Cette charge est à la fois un sentiment (peur, envieuse de tirer ou de fuir), et mobilisation physiologique adaptée à l'incarnation de ce sentiment. Cette charge mobilise le système hormonal, notre métabolisme, notre circulation sanguine, notre respiration afin de soutenir logiquement les sentiments et les actions que nous devons inévitablement vivre pour assurer notre survie.

b) Une décharge, une expression de ce que l'on doit bien appeler ici de l'agression.

Ces deux phases sont couramment mentionnées dans la littérature (chef Fraisse par exemple). Mais comme le montre l'histoire du missionnaire, l'expression n'est pas la fin d'un mouvement émotionnel. Après l'expression, ou après un moment vécu sans qu'une

expression ait pu se faire, l'organisme cherche à retrouver un état d'équilibre psychophysiologique qui lui permet d'aborder les situations qui se présentent constamment à lui avec des forces renouvelées. En Gestalt-thérapie l'on parle de la nécessité de 'terminer' un rapport émotionnel avec une situation. Gerda Boyesen montre que ce retour à un état d'équilibre est plus complexe qu'on le pense, et que son déroulement va jouer un rôle crucial dans notre développement (Heller 1989). Si ce retour n'a pas lieu relativement rapidement (dans la journée, éventuellement dans la semaine), l'organisme ne retrouve plus exactement les mêmes possibilités psycho-organiques que précédemment. Nous sommes alors littéralement marqués par l'épisode que nous venons de vivre. Pour décrire cette dernière phase, Gerda Boyesen utilisait le terme proposé par Reich et Lowen (1977, p. 81): celui d'énergie bleue. Dans son livre *Psyché & Soma* elle admet aussi le terme proposé par Joëlle et Paul Boyesen de 'deflux'.

L'ensemble des phases d'un vécu émotionnel, est-ce que Mona-Lisa Boyesen appelle le cycle vaso-moteur émotionnel. Ce nom souligne qu'en psychologie biodynamique l'expression est liée au système circulatoire (Boyesen G. 1985, p.48 - 57) autant qu'au système neuromusculaire. En fait, pour Gerda Boyesen c'est toute la dynamique des fluides de l'organisme qui est mobilisée par notre vie émotionnelle. Et déjà dans les années '60, elle s'intéresse plus aux phénomènes hormonaux qu'aux phénomènes nerveux... ceux-ci étant charriés par les fluides.

Le rapport en charge (ou flux) et deflux, lorsqu'il est contrarié, peut générer deux systèmes de défense :

- Le premier mécanisme est bien connu dans les thérapies qui utilisent les formulations de Reich. Paul Boyesen utilise pour le décrire la notion d'encapsulation. L'on part de l'idée qu'une mobilisation psycho-organique ne disparaît pas n'importe comment. Les mécanismes chargés de l'élimination d'une tension semblent être particulièrement bien déclenchés lorsqu'il y a eu une expression satisfaisante. Si l'expression n'a pas lieu, la charge se maintient dans l'organisme sous forme d'encapsulation psycho-organique. L'encapsulation a) se fait en maintenant certains muscles chroniquement tendus (ceux qui auraient bougé lors de l'expression); b) elle retient l'énergie mobilisée et par conséquent prive tant qu'elle existe l'organisme de cette énergie ; c) elle retient un affecte et un souvenir (une situation). Si la répression de cette expression est due à un facteur récurant, l'organisme protégera cette encapsulation I) en empêchant que les muscles et les émotions liés à la situation chroniquement réprimée soient à nouveau utilisables; II) en stockant dans cette encapsulation toutes les nouvelles charges similaires... ce qui la renforce, et III) en empêchant tous mouvements intérieurs qui puissent réveiller les situations encapsulées.

- Une des originalités du modèle de Gerda Boyesen est d'avoir montré que - heureusement pour nous - l'expression n'est pas la seule manière de déclencher les mécanismes de deflux. La dissolution des encapsulations faites pendant une journée peut aussi être déclenchée par la relaxation, le sommeil, les rêves, etc. par le truchement de mécanismes liés au psycho-péristaltisme.

Dans les techniques massages mis au point par Gerda Boyesen, le massage des muscles essaye de détendre les encapsulations, c'est-à-dire le système de défense d'une personne, ce qui réprime notre possibilité d'exprimer des sentiments liés à certaines situations. En agissant sur les fluides, par contre l'on va augmenter le mouvement d'énergie dans l'organisme, et faire en sorte que les fluides bousculent les encapsulations. Il y a alors accroissement de la pression sur le système de défense. En massant avec le stéthoscope, l'on va surtout chercher quelles tensions peuvent être dissoutes sans devoir forcément passer par l'expression - ou laisser aux tensions l'espace de chercher par quels moyens elles pourraient enfin se dissoudre (ce moyen pouvant notamment être d'exprimer des charges enterrées). L'idée derrière ces massages est aussi de rétablir des mécanismes naturels

permettant de dissoudre les tensions qui auraient été inhibées par des expériences antérieures.

Si le deflux ne vient pas, une tension ne peut que se maintenir. Par exemple quand on gronde un enfant, que l'enfant pleure, et qu'on lui interdit de pleurer... on lui coupe en même temps sa capacité de se réguler. Gerda et Paul Boyesen nous répétaient sans cesse qu'on peut donner une baffe, mais pas une deuxième tout de suite après. La baffe fait mal, mais il y a encore une réaction possible. La deuxième baffe fait peur, coupe le cycle vaso-moteur, et empêche l'élimination par expression. Mais en plus, si une personne se met à avoir peur de ne pas pouvoir se réguler, il y aura mise en tension de l'organisme par une mobilisation chronique du réflexe de sursaut (startle reflex) qui va inhiber d'autres modes de déclenchement du deflux pour les encapsulations concernées. Dans l'histoire du missionnaire, une culpabilité excessive aurait pu empêcher que se complète le cycle vaso-moteur. (Boyesen G. 1985, p.43 - 44, 133 - 138; Boyesen M.-L. 1978)

Tout cela est dit avec une certaine prudence, car il est aussi possible que chroniquement l'éducation d'un enfant lui permet d'entrer dans le deflux sans passer par l'expression, et que se crée à partir de là un pattern névrotique.

Lors de cette formation, le mot émotion est utilisé pour des rages et envies de taper ou crier, pour la tristesse et le besoin de pleurer, mais aussi pour l'envie d'être tenu, de tête. Il est aussi utilisé à propos du besoin de s'exprimer, de se replier, de se taire, de bouger, de danser, de respirer, de dormir. Mais dans le monde relativement rousseauiste (= mythe du bon sauvage = mythe du bon bébé = mythe de la bonne personnalité primaire ou innée) le statut de mots comme haine, dédain, dégoût était vite mis sous le paillason appelé personnalité secondaire (= formé par la méchante société génératrice de névrose (Southwell 1979).

II. Les émotions : quelques grands auteurs

"...même si nous ne savons pas ce qu'est l'affect." (Freud traduit dans Haynal 1991, p.68)

"Une énigme rode dans la région des affects."
(Freud à Fliess, le 7.11.1899)

J'ai beaucoup appris de l'enseignement de Gerda Boyesen sur les émotions, et leur dynamique, mais il est un point sur lequel elle n'a rien pu m'apprendre : ce que sont les émotions. Son modèle de gestion des émotions peut aussi bien s'appliquer à la pression de besoins instinctuels qu'émotionnels; et elle a du mal à rendre compte des émotions dites 'négatives' ... dont traditionnellement on exclut l'agressivité (Perls 1951).

Lorsque je dis cela, je n'essaye pas de signaler un manque de la théorie de Gerda Boyesen, car comme nous allons le voir au cours de cette conférence, il semblerait plutôt que c'est l'espèce humaine tout entière qui n'a pas (encore?) un système cognitif suffisamment évolué pour comprendre la dimension émotionnelle de notre vécu. Gregory, dans son 'Oxford companion to the mind' s'amuse à souligner que les émotions embrouillent non seulement l'intelligence de chacun, mais aussi celui de tous ceux qui cherchent à les étudier. Cette incapacité est tellement flagrante que l'on peut dire que toute personne qui prétend savoir ce que sont les émotions et comment gérer les émotions, et qui inclut un tel discours dans son enseignement, et par définition un charlatan. Par contre, depuis les débuts de notre histoire, nous avons acquis un certain nombre d'idées et de questions sur ce que sont les émotions, qui sans permettre de guider les gens, peut quand même nous rendre service. Une des grandes qualités de Gerda Boyesen est de défendre de tout son cœur ce qu'elle a découvert sur le fonctionnement des émotions, et de ne pas chercher à définir ce sur quoi elle n'en sait pas plus que chacun d'entre nous: l'interface par laquelle nous nous réglons émotionnellement spontanément, indépendant de ce qu'en pensent les spécialistes.

Dans la littérature contemporaine le mot émotion est utilisé pour désigner des phénomènes allant de l'instinct (ex. la faim), à ce que Henri James (1890/1983, p.1082 - 1086) appelait les émotions subtiles (sentiments moraux, intellectuels, et esthétiques), comme le plaisir du mathématicien face à un beau raisonnement, l'envie d'être libre, où le besoin de fraternité. À l'intérieur de ce domaine que l'on peut qualifier d'affectif, le rapport entre signifié et signifiant varie d'auteur en auteur. Certains auteurs parlent des 6 émotions; par exemple: être heureux, la colère, la tristesse, le dédain, et le dégoût. D'autres donnent d'autres listes et/ou d'autres nombres. On retrouve toujours heureux, triste, fâché; mais les auteurs ne se mettent pas d'accord entre eux sur si la peur est une émotion ou pas.

En psychologie biodynamique, surtout dans l'enseignement de Paul Boyesen, l'on insiste sur la différence entre sentiment et expression. Mais comme

pour d'autres auteurs spécialisés dans la biochimie des émotions (Pert 1988) cette distinction s'associe aussi bien à la soif qu'à la colère. Bref, la signification du mot 'émotion' est éminemment problématique.

Le Petit-Rober parle 1) "de mouvement d'agitation d'un corps collectif pouvant dégénérer en troubles"; et 2) de "réaction affective, en général intense, se manifestant par divers troubles, surtout d'ordre neuro-végétatif (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité de bouger agitation". Reich associe étymologiquement 'émotion' à 'exode' et 'saillie'. Lowen (1977, p.24, 106) part du latin 'ex-movere', pour proposer le sens d'un mouvement "vers le dehors"... qui serait "synonyme de décharge". Dans la même logique, le mot agression signifierait "se mouvoir vers".

Mon pessimisme a des limites, et j'espère encore que dans le futur nous pourrions arriver à cerner ce que sont les émotions. C'est avec cet espoir que je vous introduirais ici à quelques grand-textes sur les émotions, avec l'idée qu'ensuite vous aurez vraiment envie de les lire de façon plus approfondie, et surtout de vous rendre compte que le domaine émotionnel est un domaine qui demande toute notre attention. Trop souvent, en effet, les gens demandent à une morale, à une tradition, à une religion, à des règles de politesse, à une école de psychothérapie aujourd'hui, une prescription sur comment gérer les émotions. Trop souvent les gens supposent que le sujet est épuisé quand on a dit qu'il est l'animal en nous, et arrêtent de réfléchir dessus pour se retrouver franchement parlés... dans la merde!

J'ai choisi ces auteurs parce qu'ils m'ont profondément stimulé, et parce j'ai l'impression qu'ils pourraient enrichir les discussions qui animent actuellement la psychologie biodynamique... notamment au sein des écoles françaises et allemandes d'analyse psycho-organique.

II.1 Spinoza (2)

La première personne dont j'aimerais vous parler c'est Spinoza. Si on lit les philosophes de Descartes à Kant, on remarque qu'ils donnent une place importante (en nombre de pages) aux passions chaque fois qu'ils essayent de parler de l'être humain. Depuis Kant, qui a

2. Les citations sont tirées des Oeuvres complètes, publiées en un volume dans la 'bibliothèque de la pléiade' des éditions Gallimard.

mis la raison à la source de notre humanité, quand on écrit sur l'être humain, on ne parle plus des passions. C'est devenu un sujet relativement peu intéressant, qui mérite peu de pages et encore moins de crédits de recherche.

Spinoza vécut juste après Descartes et longtemps avant Kant. Voici quelques éléments qui me permettront de situer rapidement ce personnage haut en couleur et en cœur. Spinoza était un fils de rabbin dans la Hollande du XVIIe siècle, où de nombreux citoyens se battaient déjà pour la démocratie. Les juifs d'alors étaient presque aussi impitoyables avec ceux qui arrêtaient de croire en Jahvé que les inquisiteurs catholiques, et les protestants. Indépendant d'esprit très jeune, Spinoza refuse d'adhérer à une religion, et supposer que Dieu ne pourrait être que ce que certains groupements d'humains en pensent. Il préfère penser que Dieu est l'Univers, que l'Univers est Dieu, et que nous connaissons Dieu avec autant de précision que nous connaissons l'Univers. Ce cadre le mène à penser qu'un individu, et ce qui se passe en lui sont forcément créés par Dieu (puisqu'engendré dans cet Univers). Il militera donc pour le respect intégral de chaque individu, de ses pulsions, de ses émotions, de ses fantasmes... de sa manière d'être. Autrement dit, il milite aussi contre toutes pensées qui visent à 'perfectionner', contre toutes pensées qui ne peuvent accepter un individu tel qu'il est. Devenu le philosophe du courant démocratique hollandais, il montre que la démocratie ne peut se construire qu'en partant de la notion qu'un citoyen est forcément et souhaitablement émotionnel. Tout à l'heure je parlerai de Hume qui ira dans le même sens, bien que pour lui nous agissons forcément à chaque moment émotionnellement, de façon irrationnelle et partielle. Les conséquences de cette vision sont qu'on ne peut pas, comme Jean-Jacques Rousseau l'a proposé, construire sur une notion comme celle de contrat social entre égoïsmes. Car pour être égoïste il faut au moins avoir une attitude rationnelle face à ses intérêts... ce que l'homme émotionnel est incapable de faire. Hume pense aussi qu'une démocratie doit inclure le côté passionnel de l'homme dans sa définition de la démocratie, plutôt que de se bâtir sur une vision illusoire du citoyen. Le message de ces philosophes aux psychothérapeutes est clair : le citoyen a le droit d'avoir une vie émotionnelle mouvementée, le citoyen a le droit d'avoir des problèmes.

Le livre le plus connu de Spinoza est son 'Éthique'. L'essentiel de ce qu'il a à dire sur Dieu, sur l'individu, sur les rapports entre l'individu et Dieu, et sur la fonction des émotions y sont décrites. Ce livre est très difficile à lire. Heureusement il résume l'essentiel de sa théorie sur les émotions dans son

'Traité de l'autorité politique', agréable à lire. Dans ce livre il aborde moins profondément le rapport entre Dieu et l'individu, pour approfondir sa pensée sur les rapports qui pourraient unir les individus dans une société démocratique.

Pour Spinoza la réalité est constituée de couches parallèles, sans contact entre elles, et qui n'interagit entre elles qu'en passant par Dieu. Ainsi la pensée est une couche de phénomènes indépendants de celle qui se compose de mouvements corporels. Une pensée ne peut pas faire bouger directement un bras, un mouvement de bras ne peut pas influencer directement une pensée.

Spinoza emploie le mot 'affectus', que je traduis par 'affecte'. Je ne savais pas cela, lorsque je lus une traduction, où le mot 'affectus' était traduit par 'émotion'. Au début de son chapitre sur l'affecte dans l'Éthique, Spinoza s'étonne de ce que l'affect soit décrit par tant d'auteurs comme des "choses qui seraient hors Nature. Mieux, on dirait qu'ils conçoivent l'homme dans la Nature comme un empire dans un empire. Car ils croient que l'homme trouble l'ordre de la Nature plutôt qu'il ne le suit, qu'il a sur ses propres actions une puissance absolue et qu'il n'est déterminé que par" ses pensées. Il s'étonne de ce que ces auteurs haïssent tout ce qui les empêche de se maîtriser eux-mêmes, notamment leurs émotions. Pourtant celles-ci ne peuvent avoir été implantées par Dieu si fortement en nous juste pour nous embêter. Dieu ne joue pas à de tels jeux. Il vaudrait mieux essayer de voir à quoi servent vraiment les émotions, plutôt que de chercher perpétuellement à les chasser de notre esprit. Pour Spinoza les émotions ont une fonction cruciale : celle de connecter la couche des pensées à celle de la corporalité... connexion qui va des pensées aux gestes, et des gestes aux pensées. Autrement dit ce n'est qu'en se connectant à quelque chose d'émotionnel qu'un mouvement se met à influencer le cours et le contenu de nos pensées, et que ce n'est que dans la mesure où nos pensées se rattachent à une émotion qu'elles deviennent capables d'influencer notre fonctionnement corporel.

(3)

La définition que Spinoza donne de l'affect est très proche des théories actuelles sur les émotions. L'affecte est ce qui 'affecte' le corps humain en augmentant ou en diminuant sa puissance d'agir. Cette modulation des forces contenues dans le corps se fait en fonction de l'analyse que la raison fait de la situation dans laquelle l'organisme agit. Lorsque l'analyse de la situation est adéquate, les émotions

³. Aujourd'hui l'on montre que seule l'action permet de mettre de l'ordre dans les sensations, et de les regrouper en fonction d'objets. (Droulez 1991, Frégnac 1991)

produisent une action; lorsque l'analyse est incorrecte, nos conduites deviennent ce qu'il appelle une passion. Dans tous les cas l'affecte ne fait que prêter main-forte aux actions qui découlent nécessairement d'une certaine analyse cognitive de l'environnement. Autrement dit, ce ne sont jamais nos émotions qui ont tort, mais éventuellement nos raisonnements. (4)

Enfin, Spinoza différencie aussi passivité de l'esprit et activité de l'esprit. Lorsque seules les causes qui aboutissent à notre organisme sont la source de nos affects et de nos actions, il y a passivité. Ce n'est que par une activité intérieure que l'homme peut trouver la capacité d'être libre, c'est-à-dire d'être la cause de quelque chose. La dépression serait une chute totale de l'être dans cette passivité, une incapacité soudaine d'engendrer autour des nous des événements qui auraient comme cause première nos besoins (pulsionnels aussi bien qu'esthétiques).

II.2 Hume (5)

Hume est un homme très différent de Spinoza. Cet Anglais de la deuxième moitié du XVIIIe siècle était un jeune homme brillant, qui le savait, et supportait mal la critique. À 25 ans il avait terminé son grand ouvrage philosophique: le Traité de la nature humaine. Personne ne s'intéressa à ce livre. Vexé, Hume écrivit une version édulcorée du Traité: Les Essais sur la nature humaine. Bien que seuls les Essais soient publiés en livre de poche, c'est bien le traité que je vous convie de lire... notamment parce que c'est surtout dans cet ouvrage que Hume expose ses idées sur 'les passions'.

Dans le traité, avec toute la brillance et la passion que peut avoir un jeune homme imbu de lui-même, Hume balaye des siècles de discussions philosophiques européennes, et construit un système qui lui permet d'être lui-même sans complexe, et qu'il peut maîtriser totalement. Il réussit si bien dans son entreprise, que peu de temps avant la Seconde Guerre mondiale Husserl, le père de la phénoménologie, écrit que Hume était l'enfant terrible de l'Europe, qu'aucun philosophe depuis n'a pu assumer.

Le modèle de Hume commence en supposant qu'il y a deux types de phénomènes mentaux de base seulement :

4. Il existe actuellement tout un courant anglo-saxon, dit 'cognitive therapies', qui travaille sur des principes analogues.

5. Les citations sont tirées de 'A treatise of human nature, publié en 1984 par Penguin classics. Il n'y a malheureusement pas de traduction française fiable de cet ouvrage.

les IMPRESSIONS et les IDÉES. Les impressions rentrent avec force et violence dans l'esprit sous forme de sensations, passions et émotions. Les idées sont des images mentales initialement faibles produites par la pensée et des raisonnements. Chaque fois qu'une impression pénètre notre esprit, elle s'associe toujours à une idée. Ainsi nous ne voyons jamais en nous même du rouge sans que surgisse aussi l'idée du rouge, mais l'impression a toujours plus de force que l'idée. À partir de cette base, idée et impression simple se combinent, s'associent entre elles en fonction de règles assez simples (contiguïté temporelle, ressemblances, etc.) pour former des impressions-idées complexes.

Hume a montré aux Européens que la réalité que nous percevons est une construction mentale nettement distincte de la réalité (aussi bien intérieure qu'extérieure): nos sens extraient de la réalité des indices à partir desquels notre esprit reconstruit une vision de la réalité (les neurologues aujourd'hui ne peuvent que confirmer cette vision des choses). Se pose alors le problème de savoir comment nous pouvons sentir quand notre représentation est correcte. Hume est clair sur ce point: nous n'avons pas les moyens de savoir quand nos représentations sont proches de la réalité. Le seul outil dont nous disposons est une sensation d'intensité liée à une représentation; et l'illusion que plus une représentation est intense, plus elle est nourrie par nos impressions, plus elle est vraie. Ce modèle explique bien comment la publicité et les mass médias peuvent influencer le moindre recoin de notre vie psychique.

Prenons un exemple: le concept de Dieu. La notion de créateur de l'Univers a en elle, dans un premier temps peu de charge, peu d'intensité. À ce moment, l'on n'associe pas ce mot à l'impression tout affective de vérité. Mais si l'on associe le mot 'Dieu' à un beau tableau qui charge les sens, alors – par association – le mot Dieu aura plus de prégnance dans notre esprit. Si ensuite ce mot est associé au pouvoir proche de la transe que donnent des respirations des gestes et des chants en communs, faits en face d'un bel objet en or sculpté comme certains crucifix, nos sens associent alors à Dieux tant de forces intérieures que le mot 'Dieu' se met à raisonner en nous comme une vérité profonde et indéniable.

De même l'idée de causalité est réduite par Hume à une association engendrée en nous par les coutumes sociales pour expliquer certains phénomènes. Avec humour, il constate quand il pousse un verre avec un autre verre, il voit effectivement deux verres bouger. Mais il a beau retourner chaque verre dans tous les sens, il ne perçoit nulle part quelque chose qui ressemble à 'une cause' ou 'un effet'. Mais il a beau

regarder les verres sous tous les angles, il ne perçoit aucune chose qui ressemble à une 'cause' ou à 'un effet'. Puisque la relation 'cause-effet' ne pénètre pas dans nos sens, elle ne peut acquérir sa force que par des mécanismes affectifs similaires à ceux qui nous font croire en Dieu. Bien qu'athée, Hume se contente de dire ici ce qu'ensuite Kant (croyant) essayera de faire digérer à l'ensemble de l'Europe : notre raison n'est pas capable de conclure sur l'existence ou la non-existence de Dieu.

Le système que Hume forge pour parler des émotions est aussi radicalement clair et simple que celui qu'il s'est forgé pour l'esprit. Il construit son système sur un couple premier d'émotions : fierté – honte, car ces émotions s'adressent à soi-même : on ne peut construire des sentiments positifs pour autrui qu'à partir d'une fierté d'être avec l'autre. L'humiliation d'être avec l'autre ne peut que générer des émotions négatives envers lui. À un moment donné, il ne peut y avoir qu'honneur ou humiliation. Je peux me sentir humilié à une seconde et avoir de l'honneur à la prochaine seconde. Mais je ne peux pas à un moment ressentir les deux.

Carré, Hume se contente de définir une émotion comme caractérisée par la sensation qu'elle éveille en nous. Ce qu'il y a derrière la particularité d'une sensation ne l'intéresse pas, car, concède-t'-il, il s'agit là de mécanismes mis au point par la nature. Ce qui fait du bien à l'autre quand nous sommes là varie d'une culture à l'autre, par contre dès que le message "vous me faites" du bien est envoyé à quelqu'un, celui-ci éprouve automatiquement de la fierté, s'ils partagent le même système de valeur. Prenons un exemple. Les Turcs aimaient les femmes bien en chaire. Si un turc dit à une femme turque "tu es belle", cette femme sentira de la fierté. Mais si le même turc dit à une grosse femme parisienne (où la norme est d'être mince) "tu es belle", elle risque de se demander si le turc ne se moque pas d'elle, et de ressentir de la honte. À un moment donné, dans le système de Hume à la phrase du Turc une femme ne peut réagir en premier que par la honte ou la fierté.

Il y a une chose ici très différente du discours habituel de la psychothérapie, qui commence généralement avec le besoin d'amour. En psychiatrie, par exemple, même aujourd'hui, il est rare que le patient soit considéré avec tous les égards dus à un citoyen dans une démocratie. Or selon Hume, si la fierté n'est pas là, rien de positif ne peut être construit chez quelqu'un. Et je vous avoue que je suis totalement d'accord avec Hume sur ce point.

Sur ce sentiment que nous avons avec nous-mêmes quand nous sommes avec quelqu'un, se construit en suite le

sentiment que nous éprouvons pour l'autre. Toujours aussi carré, Hume ne voit que deux solutions : si je me sens honoré d'être avec quelqu'un je vais ressentir de l'amour pour cette personne; si je me sens honteux (pas honoré) quand je suis avec quelqu'un, je ressentirai de la haine pour cette personne. Et point final. Tout le reste n'est que du verbiage. Ce n'est qu'une fois cette chaîne admise que l'on peut prendre en considération des associations plus complexes d'émotions.

Ce modèle peut paraître assez brutal, mais je vous assure que sous le feu de l'action, il peut se révéler diablement pratique pour comprendre un de nos clients, voir nous-mêmes. Clairement Hume refuse d'admettre qu'il puisse y avoir amour sans fierté, haine sans humiliation... et une telle conviction m'a souvent aidé dans mon travail, surtout quand je travaillais avec des adultes qui avaient été abusés dans leur enfance, et qui refusent de voir soit l'amour soit la haine qu'ils éprouvent pour leurs parents.

On remarquera que dans ce système une personne seule ne peut ni aimer, ni éprouver de la fierté. Le système épistémologique de Hume est un des ancêtres de la théorie des systèmes actuelle, puisqu'il ne pouvait concevoir que l'on puisse définir un objet sans connaître les relations qui inévitablement le lient à d'autres objets. Pour Hume il n'est pas possible de concevoir l'existence d'un objet hors d'un univers, et il fut sans doute le premier à concevoir les conséquences d'une telle vision. Pour Hume il est impossible qu'existe un homme seul... sans quoi nous ne serions même pas nés.

Nous avons maintenant une chaîne liant a) comment nous nous ressentons, et b) comment nous ressentons l'autre. Ceci nous mène à un troisième point c) ce que nous exprimons. Toujours aussi carré, Hume suppose que si nous aimons quelque qu'UN, nous exprimerons forcément cet amour en cherchant à faire en sorte que l'autre se sente encore mieux avec nous, afin que celui-ci, par son comportement, renforce l'estime que nous avons de nous-mêmes. C'est ce que Hume appelle exprimer de la sollicitude (ou bienveillance) pour l'autre. Inversement nous ressentirons pour celui que nous haïssons une irrésistible envie de l'éliminer de notre vie. C'est ainsi que nous exprimerons forcément, selon Hume, au niveau des émotions de base, de l'agressivité contre la personne que nous haïssons. (6)

6. N'oublions pas que pendant presque toute l'histoire de l'humanité, une atteinte à l'honneur appelait une riposte agressive immédiate, s'exprimant par un duel, un meurtre, ou même une guerre. Tant qu'une telle expression n'était pas effectuée, la haine demeurait. À l'époque de Hume, les fondateurs de la littérature russe, Pouchkine et Lermontov sont morts prématurément en duel. Dans la nouvelle 'le coup de pistolet' Pouchkine décrit fort bien les liens entre honneur, haine, morale, et duel. Il

Ce mécanisme acquiert surtout sa pertinence dès que l'on admet que nous sommes plus que deux, car alors il faut assurer que l'autre préfère rester avec soi plutôt qu'avec un tiers. C'est en fait dans la mesure qu'une personne préfère rester avec soi plutôt qu'avec un des milliards d'autres personnes existantes, que l'on peut comprendre l'inévitable fierté que nous tirons des sentiments positifs de l'autre. Si vous avez bien compris ce que je viens de vous résumer, vous verrez qu'avec un langage plus simple que celui de Freud, le système résume admirablement l'essentiel de ce que Freud appellera 'le complexe d'Edipe'. Le fait de vivre en société implique que l'autre a forcément la possibilité de choisir d'autres que nous, ce qui rend nécessaire non seulement la tentative qu'est l'amour, mais aussi sa force.

Ainsi le thérapeute humien n'admettrait jamais qu'une expression agressive recouvre – au niveau des émotions de base – de l'amour, ou que de la sollicitude recouvre – au niveau des émotions de base – de la haine. Par contre il n'avait pas pensé aux phénomènes de couches proposés par Reich dans son analyse caractérielle. Mais l'analyse de Hume demeure utile si elle était associée à la notion de situation telle que la définit Paul Boyesen (7) (1992).

Hume a créé son système il y a deux cents ans, et pourtant personne depuis, à ma connaissance, ne s'est rappelé que distinguer la réalité de la représentation que nous en avons a des conséquences importantes pour toutes théories de l'expression émotionnelle (à moins d'admettre comme Leibniz et les innéistes une 'harmonie préétablie'). Hume, lui, n'oublie pas que par définition, on ne s'exprime que par rapport à l'image que nous avons de l'autre. Vous voyez, on pourrait presque penser que Hume est vulgarisateur génial de Freud. Mais non, il conçoit de façon plus simple des choses que Freud avait du mal à appréhender. Pour Hume la projection n'est pas un mécanisme pathologique,

fallait, paradoxalement, avoir l'esprit respectueux des émotions de Spinoza, pour préférer d'autres solutions lors d'une atteinte blessante à notre impulsif narcissisme. L'histoire de l'honneur nous enseigne que les affects ne sont pas si préprogrammés que cela, même quand ils paraissent universels; et nous mène néanmoins à la question de savoir ce que sont devenus tous ces sentiments.

7. "J'aime mes parents, ils m'aiment; mais aujourd'hui ils sont absents, ils m'abandonnent, je me déteste, je pourrais les tuer." Ici je coordonne à la foi la notion de couche (je suis en colère parce que quelqu'un qui me fait du bien n'est pas là), et de situation (une situation où la mère me donne gentiment le sein, et une situation où elle n'est pas là quand j'ai besoin d'elle). Il me semble que le système de Hume est très utile pour analyser ce qui se passe dans une situation, mais pas pour analyser la relation entre les couches émotionnelles. (Paul Boyesen 1987a, 1987b, 1992)

c'est le seul mode de fonctionnement possible. Une des conséquences de cette vision, est que par définition chaque acte, chaque expression se fait à 'l'aveugle'. Chaque fois que vous faites démarrer votre motricité, vous le faites sans voir l'objet visé, puisque vous ne percevez qu'une vision construite par vous de cet objet. Une expression est donc forcément un risque que l'on prend, une geste que l'on envoie dans une grotte obscure et inconnue, qui va être perçue par quelqu'un de réel dont on ne peut que deviner les réactions (ou absence de réactions) éventuelles. Par définition toute tentative de séduction ou d'agresser est une aventure. Seuls les feed-back que vous recevrez après avoir effectué un geste peuvent vous renseigner sur la valeur de ce que vous avez osé faire. Il faut donc bien admettre et accepter que même avec quelqu'un qui vit avec vous depuis 50 ans, vous prenez un risque chaque fois que vous exprimez, et que l'autre ne doit pas sous-estimer la nécessité d'envoyer des feed-back. Autrement dit, en tant que psychothérapeute, il ne faut jamais demander aux gens de s'exprimer en niant le risque que toutes expressions comportent.

Chez Hume les idées sont chaotiques, la vérité multiple et impalpable. La raison ne peut donc que rester dans l'ambivalence et constater la multitude de choix que nous pouvons faire dans chaque situation. Autrement dit la raison ne peut jamais nous proposer de faire un geste plutôt qu'un autre. "Et pourtant je dine, je joue un jeu de 'backgammon', je discute, et passe du bon temps avec des amis". Nous en arrivons finalement une conclusion assez proche de celle de Spinoza. Les idées ne nous font pas bouger. Mais la vision est plus chaotique, puisque déjà nos idées ne sont même pas 'logiques'; et la vision est plus impulsive, puisqu'en fin de compte nos émotions, impatientes de ne rien faire, choisissent le plan d'action le plus prégnant dans notre imagination et font bouger notre corps en fonction de ce plan, histoire qu'il faut bien faire quelque chose. Pour Hume, il n'y a là nulle pathologie, nulle névrose, mais l'humble constatation qu'ainsi fonctionne l'homme. Des disciplines comme la psychanalyse cachent une omnipotence énorme quand elles présentent comme pathologiques certains traits de l'humanité que précédemment des moralistes comme de La Rochefoucauld présentaient avec humour. Prenez l'actuelle mode qui règne sur les 'borderlines' tels que Kernberg les définit. Je crois personnellement que quand il parle de splitting entre par exemple l'image du bon et du mauvais père, il se réfère à des cas où ce splitting est particulièrement évident et violent. Mais aujourd'hui dès que l'on constate une certaine décoordination entre divers aspects de nos

représentations d'un même objet, l'on parle déjà de 'borderline'.

Tableau 1 : les émotions chez Hume

colonne I vers soi	colonne II vers l'autre	colonne III expression
honneur	amour	sollicitude
honte	haine	agressivité

II.3 Darwin

Charles Darwin n'a écrit que deux livres. Le premier, dont vous avez tous entendu parler, est celui dans lequel il montre que toutes les espèces vivantes sont le produit d'une histoire biologique unique, fonctionnant sans la participation de Dieu, d'après des règles que le savant peut décrire : celles du hasard et de la nécessité. Dans un deuxième livre (l'expression des émotions chez l'homme et l'animal, publié en 1872), passionnant et agréable à lire, Darwin va plus loin encore en essayant de montrer que cette histoire biologique a aussi forgé, au moins en partie, nos âmes. Il prend comme exemple la genèse de la fonction et des expressions de nos émotions, et montre notamment que certaines expressions émotionnelles de l'homme ont une fonction identique dans d'autres espèces comme celles des singes et celles des fauves : par exemple une certaine manière de montrer les dents a toujours une fonction agressive. Ce livre a aujourd'hui encore une grande influence, puisqu'il est notamment la base sur laquelle Lorenz et Tinbergen ont créé l'éthologie. Cet ouvrage a aussi exercé une influence considérable sur la psychophysiologie, puisque depuis Darwin l'expérimentation semble utiliser de façon presque indifférenciée des données récoltées à propos de rats et des données récoltées en observant des humains. Finalement, ce livre a beaucoup influencé Tomkins et Ekman, qui ont mis au point des méthodes d'analyse de ce qu'un visage peut exprimer, et à partir de là ont développés des études sur l'expression émotionnelle. C'est aussi un des rares ouvrages académiques sur le comportement émotionnel que Reich et Lowen citent régulièrement.

Darwin, gentleman anglais sous le règne de la Reine Victoria, prenait ses idées moins au sérieux que certains de ses disciples. Comme souvent, lorsque l'on a affaire à un spécialiste du psychocorporel, ce n'était pas un membre reconnu par le monde académique. Mais il était suffisamment riche pour payer de sa poche des recherches qui par la suite sont devenues un des

fondements de la pensée scientifique, puis de notre culture.

Après avoir fait le tour du monde, il s'est peut-être retrouvé un jour dans le confort de son Club, à Londres. Heureux de pouvoir enfin lire un journal le jour de sa sortie, dans le confort d'un immense fauteuil, il lit les résultats des dernières courses en savourant un cigare, et le silence réglementaire dans tous Clubs qui se respectent. Mais précisément au moment où dans ses pensées, après avoir bu un verre de cognac, il se réjouissait d'être de retour dans la civilisation, voilà que le domestique hindoue qui sert à boire ce jour-là trébuche, et déverse le contenu de son plateau sur le colonel Bumblebee. Le colonel Bumblebee a fait sa carrière dans l'armée des Indes. Il a été mis à la retraite à l'âge réglementaire, alors qu'il se considérait encore en pleine forme. Il supporter mal les interminables pluies londoniennes, et de devoir sans arrêt se comporter en gentleman de salon. Aussi est-il tout content d'avoir un prétexte pour tempêter comme un diable, et exprimer tout ce qu'il essaye de contrôler depuis qu'il est rentré des Indes. Son visage devient rapidement rouge, il montre des dents, hurle, utilise des gros maux, bouge dans tous les sens, frappe du pied... et Darwin ne peut pas s'empêcher d'associer le comportement du colonel Bumblebee à certains comportements qu'il avait observés dans les jungles et savanes qu'il venait de visiter. Amusé, il se demanda peut-être ce jour-là s'il n'y avait pas en nous des vieux restes, un peu comme notre coccyx est un souvenir de queue de singe, qui parfois nous agit. Cette formulation est très éloignée, vous le remarquerez, de l'affirmation que l'on fait souvent aujourd'hui au nom Darwin (chez Lowen par exemple), selon laquelle il est souhaitable que nous agissions en fonction de ces 'vieux restes' dans notre vie quotidienne.

Néanmoins Darwin admet que le système inné d'expressions émotionnelles est un système de signalisation puissant dans la mesure où l'on peut également supposé que nous avons un système inné de décodage de ces expressions qui fonctionne dès le plus jeune âge. Autrement dit, une expression émotionnelle de type 'simiesque'⁽⁸⁾ mobilise presque automatiquement la psychophysiologie de ceux à qui cette expression s'adresse.

Un autre aspect pas encore tout à fait digéré de cette œuvre, concerne des phénomènes obsédés par le physiologiste anglais Bell au début du siècle dernier, sur les rapports entre expression et circulation sanguine. Bell (p.157-160) montre notamment que

⁸. J'appelle simiesque toutes expressions mobilisant des réflexes animaux d'expression émotionnelle, comme ceux décrits par Darwin.

certaines expressions font pression sur l'œil pour donner un support et défendre sa vascularisation. Quand une personne émotionnée expire en contractant la poitrine, la circulation veineuse dans le cou et la tête est ralentie... ce qui pourrait causer de grands dommages à l'œil si la circulation de celui-ci n'était pas elle-même régulée par la grimace. Ces considérations montrent que même si le système d'expression émotionnel n'était qu'un système de signalisation, il faudrait quand même tenir compte de la grande sagesse que ce système a en ce qui concerne les effets auto-régulateurs de tous comportements... surtout quand ceux-ci exigent des modifications physiologiques aussi importantes et rapides. Cette ligne de recherche a été poursuivie par un médecin parisien au début de ce siècle: Israël Waynbaum, qui montre (Zajonc 1985) que les expressions émotionnelles du visage auraient un effet régulateur sur la circulation sanguine du visage, et par ce truchement, une influence sur la circulation dans le cerveau. Rensément Zajonc (1985) a essayé de reprendre ces travaux et de montrer qu'une telle influence sur la circulation dans le cerveau pourrait exercer une influence sur la dynamique chimique du système nerveux central, dans la mesure où celle-ci est liée à la thermorégulation effectuée par le sang. Ce courant de recherche est rejeté pas ceux qui, se réclamant de Darwin, défendent une vision plus neuromusculaire de l'expression.

Il y a beaucoup plus de choses à dire à partie du livre de Darwin, notamment sur tous les mécanismes, non perçus par Hume, qui font que ressentant une chose nous en exprimons une autre (p. 60 - 65). Mais c'est tout ce que je vous dirai de ce livre aujourd'hui.

II.4 Reich (9)

Reich est un médecin sexologue qui a commencé sa pratique comme psychanalyste après la Première Guerre mondiale. Il devint à peu près simultanément formateur de Freud et membre fondateur du parti communiste autrichien. À cette époque les psychanalystes sont préoccupés par le fait que de nombreux clients de la psychanalyse revivent les situations traumatisantes initiales et ne guérissent pas. Freud pense que ceci est sans doute dû à des analyses où le client retrouve

⁹. Ce que je dis ici sur Reich se trouve presque entièrement dans 'L'analyse caractérielle', publiée à Paris par Payot en livres de poche. Je vous conseille, malgré les avantages financiers, d'éviter ce format, car l'écriture y est si petite que le livre en devient illisible.

l'aspect cognitif d'un souvenir, mais pas son aspect affectif.

Reich avait constaté dans sa pratique que le problème évoqué par Freud concernait surtout des clients qui conservaient par exemple un ton mondain même quand ils évoquaient les moments les plus dramatiques de leur enfance : un monsieur raconte en souriant que son père le battait régulièrement avec férocité quand il avait trois ans. La question principale que Reich posa au séminaire de technique à l'Institut psychanalytique de Vienne, qu'il dirigeait, fut donc la suivante : comment faire pour que, à un moment donné d'un processus psychanalytique, l'on ne travaille que sur les situations qui peuvent être vécu aussi bien émotionnellement que cognitivement par le patient? Reich propose aux psychanalystes de centrer leur attention sur comment les gens racontent leur passé plutôt que sur ce qu'ils en racontent, et de n'interpréter dans le matériel apporté par les associations du patient que les éléments dont la charge affective peut est digeste. Par exemple un patient raconte un rêve lié à une charge sadique homosexuelle latente. Si le client n'est pas encore capable de faire face à son sadisme et à son homosexualité, Reich conseille à l'analyste de restreindre ses interprétations à ce que le client peut assimiler sur le plan affectif... en mentionnant, par exemple, que ce rêve semble avoir une charge agressive. Tout en analysant ainsi ce rêve, l'analyste pourrait demander au client de prendre conscience de comment il associe sur ce rêve. Il a peut-être un ton constamment poli, et hyper-respectueux pour l'analyste. Reich décrit plusieurs cas où une telle attention au 'comment' débouche sur des explosions spectaculaires de contenus affectifs refoulés, qui ne peuvent ensuite plus échappés au conscient du client. Ainsi, il se pourrait qu'à force d'entendre son analyste parler de la politesse excessive de ses manières, le client finisse par éclater de colère contre son analyste, lui montrant qu'il n'a rien compris aux règles les plus élémentaires de politesse, et que finalement il n'est qu'un misérable paysan (Reich venait d'une campagne fort éloignée de Vienne)... bref le client en arrive à exprimer son agressivité contre l'analyste... et, en passant, risque d'en profiter pour laisser filtrer son sadisme. Reich s'est battu pour que pendant de tels moments l'analyste laisse éclater cette colère plutôt que de rappeler le client à la bien séance nécessaire à toute interaction dans la Vienne bourgeoise de cette époque. Après que cet épisode a été digéré aussi bien par le client que par l'analyste, Reich remarque que les traits sémantiques, vocaux, et corporels liés à l'obséquiosité diminuent, et même parfois disparaissent.

Pour Reich une grande partie de l'affect demeure refoulé tant que les transferts négatifs du client envers l'analyste ne sont pas analysés. Un analyste qui ne supporterait pas que son client éprouve et exprime des sentiments négatifs envers lui (colère, haine, dédain, dégoût) ne pourrait pas, selon le Reich d'alors, atteindre la dimension affective de son client, car celle-ci – comme le signalait déjà Spinoza – a une richesse qui se soucie peu de l'esthétique de notre raison. Plus tard Reich ajoutera qu'on ne peut pas effectuer du travail psychocorporel tant que les transferts négatifs demeurent latents, et tant que thérapeutes et clients n'ont pas établi un climat de confiance réel.

Poursuivant ce travail Reich remarque que très souvent certaines attitudes chroniques sont liées à un contenu émotionnel refoulé... attitudes qui ne peuvent être maintenues que par des tensions musculaires chroniques ⁽¹⁰⁾. Reich est béliet, impatient, et impulsif. C'est à la foi sa faiblesse et sa force. Ainsi, devenu impatient d'attendre que viennent les associations liées à une tension chronique qu'il observe presque quotidiennement, Reich finit par explorer ce qui se passe s'il essaye de détendre manuellement les muscles concernés. Et il découvre alors que ces muscles sont comme le couvercle d'une cocotte-minute : dès qu'on le desserre, tout ce qui était refoulé par l'attitude qui préoccupait Reich explose! Reich déduit qu'en tous cas certains des mécanismes de refoulement décrits par Freud se matérialisaient sous la forme de tensions neuromusculaires chroniques. En bon marxiste, Reich propose alors son hypothèse des rapports entre corps et esprit, qui fonctionnent dialectiquement comme une unité fonctionnelle ⁽¹¹⁾

¹⁰. Plus tard Gerda Boyesen montrera qu'il peut s'agir non seulement de tonus hyper-toniques, mais aussi de tonus hypo-toniques.

¹¹. Le mot dialectique est souvent oublié par les disciples de Reich, généralement anti-communistes, et qui n'ont pas assez de culture pour apprécier le système marxiste. Mais la dialectique n'est pas seulement un qualificatif de Marx, et les reichiens, en oubliant le mot dialectique, finissent par oublier que Reich n'était pas assez bête pour penser qu'un geste = une pensée. Reich dit qu'un geste est toujours lié à une pensée. Jacobson, un des inventeurs de la relaxation, et professeur de physiologie à Chicago entre les deux guerres, avait montré qu'une ne personne ne peut pas se représenter un geste sans qu'il n'y ait simultanément une mobilisation – au moins légère – des muscles évoqués. Une telle observation montre qu'il y a toujours une relation entre muscles et pensée sur ces muscles, mais cela ne veut pas dire que pensée et muscles sont identiques. En postulant un rapport dialectique, Reich postule une interaction dynamique entre corps et psyché qui peut éventuellement déboucher sur un comportement qui, dans de nombreux cas, est le produit d'un compromis (d'une

Dans la cellule on observe deux mouvements plasmatiques de base : un mouvement où tous les fluides du corps quittent le centre de l'organisme pour faire pression sur la périphérie du corps (flux), et un mouvement où les fluides quittent la périphérie du corps pour se réunir au centre de l'organisme (reflux)... provoquant une expansion de l'organisme, puis une contraction. L'alternance de ce mouvement est la formule de base de la pulsation caractéristique de tout organisme vivant sein. Chez l'homme, et probablement chez les animaux, ce mouvement plasmatique est accompagné des sensations que Reich qualifie d'émotionnelles. La pulsation produit le type de plaisir souvent associé à l'état de grâce parfois ressenti lors de rituels religieux. L'expansion est associée au plaisir libidinal (à la montée d'énergie de la Kundalini hindoue (Ebba Boyesen 1978, 1985)). Une contraction qui interrompt le mouvement d'expansion spontané crée une sensation d'angoisse.

On peut se demander si ce que décrit là Reich est vraiment ce que l'on appelle des émotions. Il me semble qu'il s'agit plutôt de la dimension plaisir - déplaisir que je situe personnellement à un autre niveau de l'être que là où je place les émotions. Néanmoins, ici aussi le mot émotion est associé à une sensation liée à un mouvement organique global profond. Chez l'homme, ce mouvement serait tout aussi global, tout aussi profond, mais plus complexe: il impliquerait non seulement les fluides du corps, mais le système nerveux végétatif (l'expansion est liée au système sympathique, la contraction au système parasympathique).

Ce modèle abouti à un esprit très différent de celui de Spinoza et de Hume, puisqu'il mène Reich à constater que la plupart des gens ne fonctionnent pas aussi bien que ce qui est décrit par son modèle, et que par conséquent ils doivent être considérés comme psychologiquement malades (envahis par la peste émotionnelle). Ainsi les cancéreux et les schizophrènes seraient des gens bloqués chroniquement dans la phase de contraction. Ainsi une personne qui ne peut pas exprimer de façon régulière ses besoins sexuels et émotionnels serait un nazi potentiel. En fait l'homme génital... seul capable d'être un 'démocrate véritable' est assez proche de l'idéal de lui-même qu'avait Reich adolescent. Dans ses souvenirs de jeunesse, Reich écrit sa fierté d'avoir commencé sa vie sexuelle vers 11 ans; et il semble bien qu'il avait le don de bien faire l'amour, avec sentiment, souvent... ce qui ne l'a pas empêché de déprimer fortement quand la guerre détruisit la fortune de sa famille, et de devenir un jeune homme

assez semblable à Hume: génial certes, mais aussi arrogants et véhément. Nous avons ici un exemple du problème suivant: notre comportement psychophysologique est tellement complexe, que nous ne pouvons pas gérer ce qui se passe efficacement dans la pratique sans utiliser un modèle simplificateur, nous permettant de savoir quoi faire à quel moment. De ce point vu les analyses que permettent le modèle du reflex orgasmique proposé par Reich s'est avéré extrêmement fructueuses. Mais, comme le montre R.A. Wilson, dans un livre à la fois brillant et extrêmement drôle, en prenant ce modèle trop au sérieux, les reichiens ont fini en enfer.

Cohérent avec sa vision holistique de notre fonctionnement émotionnel, Reich a rapidement vu que la libération intérieure dépend de l'acquisition d'une liberté sociale, et vice-versa. Pour Reich Lénine a échoué par ce qu'il a libéré les lois, mais n'a pas cru bon d'agir au niveau de la structure caractérielle d'un peuple de moujiks, habitué à suivre les ordres d'un Tsar. Aussi ne faut-il pas s'étonner si ce peuple, au lieu d'ouvrir encore plus la libération proposée par Lénine, a préféré se créer un joug peut-être encore plus terrible que les Tsars: Staline. En 1948 déjà Reich distinguera le fascisme rouge du fascisme noir.

De même il ne croit pas qu'une personne peut devenir plus ouverte que ce que le milieu environnant permet. Aussi, souvent, la thérapie n'est pas seulement un soutien à l'orgasme, mais aussi un soutien pour que les gens luttent pour un monde dans lequel ils peuvent s'exprimer librement. Ce qui mène Reich à préférer un processus en plusieurs tranches, qu'un processus continu de plusieurs années.

Reich dépensa une partie de son salaire à soutenir un parti communiste au sein duquel il créa un mouvement de masse pour jeune, au sein duquel il montrait aux jeunes quels étaient leurs droits: droit au plaisir, droit de s'exprimer, droit à avoir une créativité, droit à choisir son idéologie. Des milliers de jeunes ont entendu ce message, qui finalement n'a pu passer qu'après la Seconde Guerre mondiale.

Malgré ses défauts, et sans doute aussi grâce à eux, Reich a su créer une cadre de réflexion sur l'affecte qui s'avère de plus en plus juste à fur et à mesure que la recherche avance. Il a notamment été un des premiers à trouver une formulation moderne, utile au développement de la recherche scientifique, de ce que les alchimistes et les acupuncteurs d'antan avaient trouvé depuis longtemps : que notre vie relationnelle est sociale est produit par la coordination de tous les niveaux de la matière qui s'entrecroisent au sein d'un individu... de l'atome à la galaxie. Le vieux Reich a notamment été un des premiers à montrer à quel point l'activité chimique de notre corps est mobilisée par

notre comportement quotidien; et à quel point la haine que nous éprouvons envers le support matériel de notre expérience se traduit aussi par une haine destructrice contre tous les supports matériels de la vie, et par conséquent contre la nature.

Reich demeure pour moi une figure mythique, parce que depuis lui personne d'autre à chercher à incarner concrètement le fait que toute compréhension de notre vie affective implique une action au cœur de notre existence: là où les niveaux de la matière qui nous traversent se coordonnent.

II.4 Laborit (12)

Laborit est actuellement, à Paris, une des personnes les plus inventives dans le domaine de la psychophysiologie des émotions. Ces nombreux ouvrages pour grand public sont stimulants, intéressants, mais malheureusement incompréhensibles dès qu'ils abordent les mécanismes de psycho-physiologie. Ils énoncent clairement toute une série de principes généraux (sur les niveaux de la matière et leur coordination, sur la cybernétique, etc.), puis dès qu'il parle physiologie il se transforme en une sorte de vieux maître d'école ou un jeune technocrate passionné (c'est selon), incapable de résister au plaisir de montrer à quel point il domine le jargon de sa profession. Si vous voulez vous plonger dans du Laborit, je vous conseille de le faire armer d'un bon livre de physiologie. Ce n'est d'ailleurs pas du temps perdu, car le parcours que les livres de Laborit vous feront parcourir dans votre livre de physiologie est toujours pertinent pour un psychothérapeute travaillant avec le corps. Je vous recommande un livre de physiologie aussi récent que possible, car ce domaine évolue rapidement.

À peu près de la même génération que Gerda Boyesen, Laborit aborde plusieurs thèmes que nous avons déjà abordés, après être partis d'un endroit assez original, puisqu'il a commencé sa carrière comme chirurgien de la marine française, pendant la Seconde Guerre mondiale. Le métier de chirurgien exige a) une connaissance mécanique incroyablement précise de mécanismes physiologiques situés à plusieurs niveaux d'organisation de la matière (coordination entre données physiques, chimiques, bio-chimiques,

12. Pour ce chapitre je me suis surtout inspiré des deux livres suivants de Laborit:

- Laborit H. 1989 : La vie antérieure. &
 - Laborit H. 1990 : Les récepteurs centraux et la transduction des signaux. Paris: Masson.

anatomiques, physiologiques), et b) une préoccupation sur comment un organisme donné réagit aux interventions du chirurgien. Après la guerre, installée à Paris, Laborit c'est surtout passionné pour ce second aspect ⁽¹³⁾, tout en utilisant la notion de coordination des niveaux d'une manière plus large que la plupart des chirurgiens, puisque rapidement il se met à penser que la coordination des niveaux hiérarchisés de la matière devrait inclure les niveaux psychologiques et sociaux. Dire que tout est lié à tout est une peut-être une évidence. Mais Laborit nous convie à une recherche minutieuse sur les mécanismes qui coordonnent les niveaux de la matière, avec l'espoir que nous pourrions analyser avec autant de précision les relations entre le fonctionnement d'un organe et un mode de vie, que ce que fait le chirurgien quand il analyse la relation entre processus biochimiques et processus physiologiques au sein d'une structure anatomique donnée.

Par niveau de la matière, on entend la distinction qui est faite entre atomes, molécules, cellules, tissus, organes, organismes, groupes, villes, classes, milieux écologiques, planètes, galaxies... Chaque niveau contient une structure: soit une organisation d'éléments. L'aspect 'organisation' fait qu'une structure contient des propriétés qui ne sont pas incluses dans les éléments qui la constituent : l'eau est faite d'hydrogène et d'oxygène. Ces deux éléments aident les flammes à prendre leur force, pourtant l'eau elle éteint le feu. L'organisation ici a eu un effet qu'on n'aurait pas pu prédire si l'on n'avait pris en considération que les propriétés de l'oxygène ou celles de l'hydrogène.

Les structures biologiques possèdent aussi, souligne Laborit, des mécanismes régulateurs dont la forme la plus simple est le servomécanisme des cybernéticiens, similaire au thermostat. Le servomécanisme est toujours régulé par un niveau supérieur à celui de la structure régulée: c'est l'homme qui fixe des buts au thermostat, et le thermostat qui rend ces buts opérationnels au radiateur. Il y a donc, chez Laborit, une double action entre deux niveaux hiérarchisés voisins: le niveau inférieur est la matière à partir de laquelle le niveau supérieur tire les règles de son existence, le niveau supérieur donne un sens à ce qui se passe au niveau inférieur. Tout cela est peut-être un peu militaire, mais permet encore aujourd'hui de gérer de façon enrichissante avec précision la multitude de données auxquels se confrontent des psychophysiologistes comme Laborit.

13. Préoccupation partagée par Gerda Boyesen dans ses analyses du deflux .

Le modèle hiérarchique des niveaux de la matière met en évidence l'organe, l'organisme, le groupe... mais comment peut-il mettre en évidence le psychisme? Dans cette hiérarchie, quels sont les éléments du psychisme? Laborit semble avoir évité cette question. Personnellement (Heller 1976, 1987), je pense que la seule manière d'intégrer le psychisme dans ce modèle est d'enrichir notre réflexion sur les relations entre les niveaux de la matière... et de rappeler qu'un niveau de la matière a des relations pertinentes avec plusieurs niveaux de la matière, pas seulement avec celui qui est juste au-dessus et celui qui juste en dessous. Une définition large du psychisme serait pour moi toutes les relations qu'une structure spécifique entretient avec les autres niveaux de la matière; une définition étroite du psychisme serait les relations qu'un organisme humain entretient avec les autres niveaux de la matière.

Laborit élabore ce modèle en essayant de soulager les personnes qui souffrent d'un important choc après une opération. Dans ma pratique je rencontre une partie de ce problème, car il m'arrive souvent qu'un de mes clients doive revivre une ou deux des opérations de son enfance, pour pouvoir lâcher une contraction, une peur, qui s'était inscrite en lui depuis. Cette contraction est généralement due à des tensions dans l'environnement du client, qui avaient empêché que se fasse adéquatement le deflux permettant à l'organisme de digérer ce qui s'était passé.

Vers 1945, d'après Laborit, les services de chirurgie, géraient difficilement ces états de choc qui présentaient des caractéristiques évidemment psychologiques, mais surtout des caractéristiques physiologiques très diversifiées qui pouvaient retarder la guérison. Pour appréhender cette diversité, Laborit passe à un niveau supérieur de la matière, et se demande si un organisme ne réagit pas à une intervention chirurgicale comme avec toute autre forme d'agression contre son intégrité: par une tentative de fuite ou d'attaque. Peut-être l'organisme humain n'a-t'il, à la base, que ces deux façons de réagir à une agression. Il remarque en tous les cas que de nombreux problèmes organiques provoqués par l'état de choc sont dus à des problèmes de vaso-constriction qui se localisent uniquement au niveau d'organes non indispensables à la fuite et à la lutte: troubles d'irrigation dans la peau, le foie, les reins, les intestins, les organes abdominaux en général; alors que les organes nécessaires à la fuite et à la lutte, tel que les muscles le cerveau le cœur et les poumons ne sont pas touchés. Au bout d'un certain temps la réduction du débit sanguin qui résulte d'un choc, peut

entraîner des lésions irréversibles, une accumulation du sang dans certains organes et, finalement, la mort.

Il semblerait donc que face à une agression une partie de nous mobilise toutes nos ressources pour soutenir un comportement de fuite et d'attaque; et que cette mobilisation dure tant que le stimulus agressant est pressant... même si ni la fuite ni l'attaque ne se révèlent pertinentes. Une telle mobilisation est d'une part couteuse et d'autre part partielle (tiens... revoilà la partialité signalée par Hume!), puisque certaines parties du corps sont sur-irriguée et d'autres sous-irriguées. Elle engendre forcément une situation impossible à soutenir pour un organisme. Dans une salle d'opération, non seulement le malade est immobilisé, mais en plus il est parfois vital pour l'organisme qu'une opération puisse être effectuée. Laborit descend maintenant au niveau biochimique, pour chercher comprendre ce qui se passe lorsqu'une telle mobilisation de l'organisme dure trop longtemps. Une des récentes découvertes faites à l'époque était que les réactions de fuite/lutte sont notamment gérées par des neuro-médiateurs nommés catécholamines ⁽¹⁴⁾.

Ayant effectué cette analyse, Laborit injecte à ses clients des substances qui diminuent l'activité des catécholamines (de la phénothiazine, et de dérivés comme la chlorpromazine). C'est ainsi qu'il découvrit ce que l'on appelle aujourd'hui 'neuroleptiques'. C'est pour cette invention que Laborit a reçu le prix Lasker. Comme pour toutes les autres personnes mentionnées dans cet article, Laborit fut peu apprécié du monde académique. Mais ses découvertes rapportèrent à Laborit de l'argent qu'il réinvestit en grande partie dans le laboratoire qu'il fonda presque indépendamment des sources de financement habituelles en France.

Depuis, Laborit a trouvé que le choc avait encore les effets physiologiques suivants: perturbation de l'équilibre acide/base et électrolytique des fluides

14. Les catécholamines sont à la fois des hormones (sécrétées par les glandes surrénales situées au sommet des reins), des neuro-transmetteurs agissant dans le cerveau, et des neuro-transmetteur agissant à la périphérie de la plupart des neurones du système nerveux végétatif sympathique (à l'exception des terminaisons sympathiques qui influencent les glandes de sueur, et celles qui influencent la vasodilatation). Ainsi, l'effet des catécholamines est tonique, lié à des états d'urgence; il prépare par exemple l'organisme à l'attaque ou la fuite. En tant qu'hormones, elles mobilisent l'activité cardiaque, produisent une vasoconstriction des organes, et une vasodilatation dans les muscles striés impliqués dans nos mouvements, elles augmentent notre activité mentale, et influencent le métabolisme des sucres (source rapide d'énergie). En accroissant le taux de catécholamines avec des drogues comme les amphétamines et la cocaïne, on observe parallèlement un accroissement de l'attention, de la conscience, et d'une accélération de la pensée. La psychose semble liée à trop de catécholamines dans le cerveau. Une diminution de catécholamines dans le cerveau peut provoquer un état dépressif (les antidépresseurs agissent à ce niveau). Une baisse de noradrénaline (une catécholamine) est parfois liée à une plus grande sensibilité à la qualité des gratifications reçues, à une plus grande sensibilité à l'approbation sociale.

intercellulaires de nos organismes, perturbation de notre activité métabolique qui met à notre disposition l'énergie dont nous avons besoin pour vivre, des phénomènes vaso-moteurs et artériocapillaires qui régulent la distribution du sang dans chaque partie du corps.

En insistant sur ces mécanismes, Laborit rejoint les observations faites parallèlement par Gerda Boyesen, à partir des données que peut récolter la psychologue-psychothérapeute-physiothérapeute qu'elle était.

Poursuivant ses recherches, Laborit trouve des mécanismes analogues dans la physiologie des gens stressés par leur mode de vie. Ces mécanismes montrent une interaction entre l'hypothalamus ⁽¹⁵⁾ et l'hypophyse ⁽¹⁶⁾ à la base du cerveau mammifère d'une part, et les glandes surrénales ⁽¹⁷⁾ d'autre part (axe HHS). Les glandes stéroïdes ⁽¹⁸⁾ sécrétées par les surrénales influencent des phénomènes vitaux comme l'activité immunitaire et métabolique. Ainsi les activités profondes de l'organisme interagissent avec le cerveau par le truchement de l'axe HHS... l'interaction allant dans les deux sens, et d'une façon si complémentaire qu'un auteur a nommé son ouvrage sur le système immunitaire "Le cerveau mobile". Lorsqu'il y a stress, celui-ci influence l'axe HHS de manière à ce que s'établissent une forme d'équilibre psychophysiologique chronique caractéristique des personnes 'stressées'. Vu certains ouvrages en circulation actuellement, il importe néanmoins de préciser que si l'on a pu montrer que certaines attitudes émotionnelles peuvent moduler le cours de certains cancers (surtout le cancer du sein), il n'est pas du tout montré que la répression émotionnelle engendre tous les cancers, ou qu'exprimer sa rage sur un matelas guérira forcément un cancer.

Laborit prétend que le mode de fonctionnement psychophysiologique de l'homme stressé mobilise en fait de compte ce qu'il appelle un mécanisme 'd'inhibition de

¹⁵. L'hypothalamus est situé dans le cerveau mammifère, proche du cerveau reptilien. Il contient des centres gérant des comportements standardisés tels que faim et soif, plaisirs et aversions, approche et fuite. L'hypothalamus participe aussi à la régulation des catécholamines.

¹⁶. Située sous l'hypothalamus, l'hypophyse est une glande qui régule le cerveau et les hormones en circulation dans le sang.

¹⁷. Les glandes surrénales sont des glandes situées au sommet des reins. Elles contiennent deux glandes : la glande qui sécrète les catécholamines englobe une glande qui sécrète des hormones stéroïdes.

¹⁸. Les hormones stéroïdes dérivent du cholestérol. L'une d'entre elles est la cortisone. Elles ont une action cruciale sur les mécanismes biologiques qui nous maintiennent en vie, notamment l'activité métabolique et l'activité du système immunitaire.

l'action'. Sa définition est très proche de ce que nous appelons 'résignation'. En biodynamique nous évaluons souvent le degré de résignation d'une personne par le nombre de tissus (pas seulement les muscles) hypotoniques, et la qualité de cette résignation par la localisation de ces hypotonies.

Pour illustrer ce qu'il entend par 'inhibition de l'action', Laborit avait montré la série d'expériences suivante dans le film 'Mon oncle d'Amérique':

- Dans une première expérience, des rats sont mis dans une cage divisée en deux pièces. La porte qui les sépare demeure ouverte. À intervalle régulier Laborit fait passer de l'électricité dans le plancher de la chambre où est le rat... et juste avant il allume une lumière. Le rat apprend vite que chaque fois que cette lumière s'allume, il fait mieux de passer dans l'autre pièce. Ici la fuite est possible, il n'a pas de stress chronique qui s'installe. Si l'on soumet ensuite le rat sept minutes par jour pendant sept jours consécutifs à des courants électriques, il présentera ensuite "une courbe de poids identique à celle des témoins. Le taux de cortisone plasmatique reste stable et il ne fera aucune hypertension artérielle."

- "Si l'on répète maintenant la même expérience, mais cette fois en maintenant la porte de communication fermée, si l'on place dans le comportement électrifié, non plus un, mais deux animaux, ils vont se dresser sur leurs pattes postérieures en position de combat et au bout de sept jours, les deux animaux seront aussi en excellentes conditions physiologiques, à condition que l'un n'ait pas été dominé par l'autre. Ils ont subi toutes les punitions que le premier savait éviter, mais ils "agissent en combattant".

- "Ce n'est que si l'on utilise un seul rat et que la porte reste fermée que l'on observe l'installation d'un état physiopathologique grave. L'animal se trouve dans une situation dite "sans espoir (hoplessness). Au début il va s'agiter, tenter de fuir, mais il s'apercevra vite que cela lui est impossible. Il va s'inhiber, se mettre en boule, les poils hérissés, et ne bougera plus. Au bout de sept jours, son poids a considérablement diminué. Il présente une hypertension artérielle stable qui persistera plusieurs semaines. Sa cortisolémie est élevée." Et si on l'ouvre sous anesthésie, "on note sur la muqueuse gastrique de nombreuses ulcérations, les "ulcères du stress"."

- Une quatrième situation est identique à la précédente, mais après chaque séance d'électrocution, le rat reçoit ensuite "un électrochoc convulsivant suivi de coma passager". Cet électrochoc efface tout ce qui se trouve dans la mémoire à court terme du système limbique. Et l'on constate que le lendemain il n'a conservé aucune mémoire de ce qui s'est passé le jour passé. Au bout de sept jours, il se porte physiologiquement bien. Autrement dit il n'y a stress que quand il y a mémorisation de chocs, apprentissage de l'impossibilité d'échapper à une agression donnée, et apprentissage que l'on ne peut que se résigner et se mettre en 'inhibition d'action' face à ce stimulus.

Plus tard Laborit montre la même chose avec une expérience apparemment moins douloureuse. Un rat vit la nuit. Il est mis dans une cage avec une pièce obscure, et une pièce illuminée. Le plancher de la pièce obscure est électrifié. Le plancher de la pièce illuminée n'est pas électrifié, et on trouve dans cette pièce toute la nourriture et l'eau nécessaire à une vie agréable. Le rat s'accoutume donc à vivre dans la lumière. Mais en faisant cela, quelque chose se passe dans son corps. La répartition de certains récepteurs de neuro-

transmetteurs se modifie, et bientôt le rat ne peut plus s'adapter à la pièce noire maintenant sans électricité dans le plancher. Cette situation me semble plus proche de ce que vivent un bon nombre de mes clients: ils ont dû s'adapter à ce pour quoi ils ne sont pas faits (ils ont été chroniquement mésutilisés); et pour s'adapter, ils ont dû se transformer tellement profondément, que maintenant que les situations sociales changent, ils ont du mal à supporter ce qu'ils désiraient depuis longtemps.

Dans une conférence donnée à Lausanne en 1991, Laborit tire lui-même les conclusions de ces travaux: si l'on veut réduire les frais médicaux de notre société, il faut que celle-ci permette aux citoyens de fuir, de s'exprimer agressivement, de modifier les situations pour lesquelles ils ne sont pas faits et créer les situations qui leur permettent de vivre créativement.

Un autre point intéressant, où Laborit rejoint Darwin, est la constatation qu'il y a un mécanisme relativement primitif en nous qui réagit à chaque agression par une tentative de fuite ou de lutte. Laborit voit bien que ce mécanisme est souvent inadapté au fonctionnement social prévalant en Suisse ou en France. On ne peut pas toute la journée le laisser agir. On devrait également éviter de se mettre en inhibition de l'action. En même temps il ne sert à rien de nier l'existence de ces mécanismes. Ce qui importe, c'est de pouvoir éviter l'agent agresseur au bout d'un moment (d'où son livre: L'éloge de la fuite). Ceci implique un environnement social qui nous le permette. Tant que cela est vraiment impossible, Laborit ne voit pas d'autre solution que de prendre parfois une drogue douce (naturelle ou fabriquée) à bon escient... ce qui est assez proche de la solution proposée par Gerda Boyesen en pour des circonstances analogues: ouvrir le péristaltisme à l'aide d'une technique psychocorporelle. Une telle solution n'étant efficace qu'à court terme.

L'expression émotionnelle

Hume avait souligné que la fonction première d'une expression n'est pas de décharger une pression organique interne, mais d'obtenir quelque chose de l'autre. Ainsi chez les singes l'expression agressive entre mâles est utilisée comme emblème de pouvoir, et permet d'empêcher à ce qu'ils en arrivent à se battre

(celui qui peut montrer qu'il est le plus fort reçoit un comportement de soumission, puis tous rentre dans l'ordre). Les bagarres réelles sont ainsi rares.

Laborit et Gerda Boyesen complètent bien cette analyse lorsqu'ils montrent qu'une charge n'a pas forcément besoin de s'exprimer de façon simiesque pour se dissoudre. Par contre trouver une situation dans laquelle le deflux puisse se faire est crucial. J'ai personnellement remarqué que très souvent les expressions simiesques sont utilisées par des personnes qui utilisent ce moyen pour montrer qu'ils font partie d'un groupe. Par exemple, lorsqu'une personne a une grande crise de larmes à côté du cercueil au cours d'un enterrement, elle est souvent en train de non seulement exprimer sa tristesse, mais aussi de montrer qu'elle fait partie de la vie du mort, et que cela doit être reconnu par les autres. Ou si, dans une famille, il y a une grande discussion parce que papa-maman vont divorcer, l'enfant qui va s'exprimer simiesquement est souvent celui qui veut aussi montrer qu'il fait vraiment partie de la famille, et qu'il veut que cette famille existe. Dans un groupe de Bioénergie, ceux qui s'expriment copieusement sur un matelas en hurlant et en déchirant je ne sais quel parent détestable, montrent surtout qu'ils ont accepté la technique. L'efficacité des grimaces innées est donc leurs capacités de coordonner a) la physiologie d'un individu, à b) celle de l'autre, c) par le truchement d'une interface tout aussi innée chez l'autre le faisant réagir au répertoire simiesque de façon quasi automatique. L'utilisation de ce système est une option de communication qui ne s'impose que dans certains cas. D'autres modes de communication (l'essentiel chez Laborit étant le détournement de l'agent agresseur) sont parfois plus efficaces. Par contre, dans certaines situations thérapeutiques où le client touche des couches extrêmement archaïques et régressives, les expressions simiesques permettent réellement une sorte de vidange psycho-physiologique. C'est ce que nous appelons une décharge émotionnelle. Il est alors très important de protéger ses expressions. (Boyesen G. 1985, p.34 - 46)

Siegfried Frey a monté une expérience, qui se déroulait dans une pièce à porte coulissante. Dans la pièce il y a deux écrans de télévision et deux chaises. Les meubles sont disposés de telle façon que lorsque la porte est ouverte, les personnes regardant la télévision se voient. À la télévision passe une scène effrayante tirée d'un film de Dracula, où le vampire va planter ses dents dans le cou d'une pauvre petite fille innocente. Une caméra filme le comportement des personnes qui regardent le film. Frey remarque que lorsque la porte coulissante est ouverte (et que les personnes se voient), il se forme souvent sur le visage

des sujets une expression de terreur. Par contre, si la porte coulissante est fermée (les sujets ne se voient pas), les sujets ont surtout un visage inexpressif et livide. L'on voit bien ici qu'il y a plusieurs manières de s'exprimer, et plusieurs fonctions communicatives dans une expression : abréaction psycho-physiologique, tentative de motiver l'autre pour qu'il nous soutienne (et donc conserver le pouvoir sur ce qui se passe), etc.

L'effet sérotonine

Un neuro-transmetteur est une substance chimique qui peut voyager dans le cerveau et exciter les neurones possédant des récepteurs sensibles à ce neuro-transmetteur. Généralement un neuro-transmetteur peut exciter un ensemble de neurones situés dans diverses parties du cerveau, nécessaires à un certain type de comportement. Les catécholamines, et la sérotonine mobilisent chacun des circuits nerveux situés dans les trois parties du cerveau, mais surtout dans les parties mammifères et reptiles. En tant qu'hormones elles exercent aussi une influence sur les nerfs qui gèrent le fonctionnement des intestins.

Nous avons déjà vu que les catécholamines ont un effet tonifiant sur notre fonctionnement psychique. La sérotonine à l'effet contraire. Des substances comme le LSD, qui empêchent la sérotonine d'agir (en occupant les récepteurs de sérotonine), créent des hallucinations, et une sensation d'extase. Mais ensuite les personnes sentent des difficultés de concentration, un sentiment de dépression, et chez les singes de l'insomnie. Il semblerait donc que la sérotonine joue un rôle important dans le sommeil. Dans la littérature, il est implicitement en train de se former un modèle reliant dominance, impulsivité, suicidabilité... et sérotonine. Voyons comment cela marche.

McGuire et des collègues ont récemment étudié les aspects biochimiques des comportements de dominance de certains singes. Ils remarquent que le leader a un plus haut taux de sérotonine dans le sang que les mâles soumis. Si le mâle dominant est mis en isolation, son taux de sérotonine baisse. Si celui-ci est laissé seul avec femmes et enfants, le taux de sérotonine baisse aussi. Lorsqu'il est seul face à un miroir, même effet. Après le départ de l'ancien chef, le nouveau mâle dominant a un taux de sérotonine plus élevé que précédemment. Ces auteurs ont aussi observé que le taux de sérotonine est régulé par le nombre de comportements

soumis que reçoit une personne. À ceci se rajoute l'observation de Laborit, selon laquelle le singe dominant puise dans ses énergies d'une façon différente que le singe soumis (qui lui y puise justement avec l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien(HHS) mobilisé par le stress).

Des études psychiatriques montrent aussi que les personnes pathologiquement impulsives (Moss, Yao & Panzak 1990) ont un taux de sérotonine particulièrement bas dans les fluides qui circulent au centre de la colonne vertébrale (cérébrospinal) ⁽¹⁹⁾. D'autres études montrent que parmi ceux qui essayent de se suicider, mais ne meurent pas de leur tentative, le taux de sérotonine est d'autant plus bas (par exemple Rici & Wellman 1990) que la tentative a utilisé des moyens violents (une tentative de pendaison est considérée plus violente que prise massif de médicaments).

Ces résultats ont quelque chose de paradoxal. La sérotonine est censée calmer, voir endormir. Or, voilà qu'une élévation de son taux dans l'organisme permet la dominance, et est sensible au nombre de comportements soumis. L'ensemble de ces recherches, dans la mesure où l'on peut les considérer comme formant un ensemble, me suggère modèle dans lequel la sérotonine pourrait être comprise comme modulateur de forces toniques. Les recherches de Montagnier sur les enfants de crèche montrent que l'enfant dominant est fort, mais expriment plutôt des attitudes de conciliation (il offre par exemple volontiers du chocolat). Par contre l'enfant criseux se bagarre avec tout le monde de façon inefficace, et fini par subir un rôle d'enfant symptôme. Il semblerait donc que la sérotonine peut être une des composantes du moi, une sorte de système de refroidissement du moteur affectif. Si ce résonnement s'avère correct, alors nous nous trouvons devant la chaîne de mécanismes suivante. Le respect augmente le taux de sérotonine, l'augmentation de sérotonine renforcent le moi, le moi inhibant l'impulsivité permet à une personne d'avoir le pouvoir de trouver son espace.

Le modèle que je vous propose repose sur des résultats relativement solides, mais le tout est bien sûr spéculatif. Vous remarquerez néanmoins que nous avons ici une très jolie coordination entre biochimie, affecte et comportement social qui dit : merci Monsieur Hume.

¹⁹. Remarquez que le prélèvement n'est pas au même endroit.

Conclusion

La relation psyché et soma pose déjà tellement de questions, que l'on n'a pas encore les moyens d'affronter les questions posées par les émotions sur la coordination entre société, psyché, et soma. La question fondamentale posée par les études sur l'affect est de savoir si les exigences sociales et biologiques peuvent s'harmoniser, ou si ces exigences suivent des lois qui de par leur nature ne s'harmonisent que rarement. La psychothérapie cherche depuis longtemps comment notre identité psychique peut croître dans la tension créée par cette polarité. Personnellement, je retiens de l'enseignement de Paul Boyesen que toute différence de potentiel est créatrice; ce qui me mène à penser que c'est justement de cette tension que notre psychisme est né... ayant notamment pour tâche de la réguler.

Le chemin spirituel suivi par Gerda Boyesen la mène à postuler – me semble-t-il – une harmonie préétablie au moins possible entre les niveaux. La formulation de Paul Boyesen semble aller vers l'idée d'une harmonisation potentielle, que nous avons, en tant qu'espèce et grâce à Dieu, le pouvoir et le devoir d'incarner. Ma propre tendance (Heller 1992) est de partir de la réalité, de constater l'impossibilité d'une telle harmonisation, et de faire comme Spinoza: supposer que les choses ne sont pas ainsi pour rien, et chercher à comprendre la fonction de ce qui est avant de me demander ce qui devrait être. Je me vois mal vivre dans un monde qui, comme un sanatorium, chercherait à harmoniser tous les niveaux de l'univers au fonctionnement de notre psychophysiologie.

Ces trois positions ne sont pas forcément contradictoires, et j'espère que chacun d'entre vous pourra vous forger votre propre philosophie... car c'est bien d'un tel cadre qu'il faut disposer à l'heure actuelle pour gérer l'émotion en psychothérapie.

Conférence donnée en décembre 1991 à Paris

Bibliographie

Ouvrages d'introduction recommandés

– Châtelet F. 1989: La philosophie, volume 2. Marabout.

Sur les émotions

- Les émotions. Numéro spécial de Science & Vie, n. 168, septembre 1989.
- Boyesen G. & collaboratrices: The collected papers of biodynamic psychology. Ce recueil d'articles publié par Energy & Character est encore parfois disponible dans certains centres de psychologie biodynamique.
- Buck R. 1988 : Human motivation and emotion. New York: John Wiley & Sons.
- Darwin C. 1872/1965 : The expression of the emotions in man and animals. Chicago: The university of Chicago press.
- Lowen A. 1977 : Le langage du corps. Paris: Tchou.
- Rimé B. & Scherer K. 1989 : Les émotions. Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.

Références

- Ajuriaguerra J. De & Hécan H. 1960 : Le cortex cérébral. Étude neuro-psycho-pathologique. Paris: Masson.
- Boyesen E. 1978 : Psycho-orgastic vibrations. À standing exercise in ecstasy. Energy & character, vol. 9, n. 3.
- Boyesen E. 1985: De la naissance à l'orgasme. Adire n.1.
- Boyesen G. 1985 : Entre psyché et Soma. Introduction à la psychologie biodynamique. Paris: Payot.
- Boyesen M.-L. 1978 : The startle-reflex pattern & organic equilibrium. Bio-release part II. Energy & Character, vol. 9, n.2 .
- Boyesen P. 1987a : Le corps des mots. Adire n.2-3.
- Boyesen P. 1987b : Transfert et projection en psychothérapie. Adire n.2-3.
- Boyesen P. 1992 : L'inconscient est situationnel. Adire n. 7.
- Droulez J. 1991 : Le mouvement à l'origine de l'intelligence? Science et Vie, n. 177, décembre, p.6 - 15.
- Ekman P. 1986: menteurs et mensonges - comment les détecter. Paris: Belfond.
- Frey S. 1985 : Décrire le langage corporel. La communication non verbale. Stuttgart & Paris: Fondation SEL pour la recherche sur la communication & Maison des Sciences de l'Homme.
- Fraisse P. & Piaget J. 1976 : Traité de psychologie expérimentale. Paris: Presses universitaires de France.
- Frégnac Y. 1991 : La conscience, un phénomène oscillatoire? Science et Vie, n. 177, décembre, p.6 - 15.
- Gregory R. L. 1989 : The Oxford companion to the mind. Oxford: Oxford university press.
- Haynal A. 1991 : Psychanalyse et science face à face. Lyon: Césura Lyon édition.
- Heller M. 1989 : Deflux et contre-transfert. Adire.

- Heller M. 1992 : Social status and postural dynamics. À paraître.
- Husserl E. 1976 : La crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendante. Paris : Gallimard.
- Jacobson E. 1930 : Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities. The American journal of psychology, vol.91, n.2, Janvier, p.567 - 694.
- James W. 1890/1983 : The principles of psychology. Cambridge Massachusetts : Harvard university press.
- Luria A.R. 1978 : The working brain. An introduction to neurophysiology. Harmondsworth : Penguin books.
- MacGuire M.T., Raleigh M.J. & Brammer G.L. 1984: Adaptation, selection and benefit-cost balances: implications of behavioral-physiological studies of social dominance in male vervet monkeys. Ethology and Sociobiology, n.5, p.269 - 277.
- Mazoyer B. & Tzourio N. 1991 : Les images du cerveau actif. Science et Vie, n. 177, Décembre, p.6 - 15.
- Moss H.B., Yao J.K. & Panzak G.L. 1990 : Serotonergic responsivity and behavioral dimensions in antisocial personality disorder with substance abuse. Biol. Psychiatry, vol.28, p.325-338. - Perls F.S., Hefferline R.F. & Goodman P. 1951 : Gestalt-thérapie. Technique d'épanouissement personnel. Stanké. - Pert C. 1988 : The material basis of emotions. Whole earth review, summer.
- Reich W. 1933/1971 : L'analyse caractérielle. Nice: Constantin Sinelnikoff.
- Reich W. 1933/1970 : Psychologie de masse du fascisme. Édition de la pensée molle.
- Rici L.C. & Wellman M.M. 1990 : Monoamines: biomechanical markers of suicide? Journal of clinical psychology, vol.46, p.106-116, janvier.
- Southwell C. 1979 : Internal organismic pressure. Energy & Character, vol. 10, n.1 .
- Wallon H. 1949 : Les origines du caractère chez l'enfant. Paris: Presses universitaires de France.
- Wilson R.A. 1987 : Wilhelm Reich in hell. Phoenix: Falcon press.
- Zajonc R.B. 1985 : Emotion and facial efference: a theory reclaimed. Science, vol. 228, avril 5, p.15 -21.