

jectives pour les uns, pas assez documentées pour les autres. Sans compter qu'elles posent une question fondamentale : est-ce la morphologie qui influence le caractère ou bien, au contraire, le comportement qui détermine l'aspect du corps ? Quelques études, réalisées notamment sur des jumeaux, indiquent une composante génétique et innée du caractère. Cependant, la plupart des scientifiques considèrent que l'environnement et les expériences de la vie sont les principaux déterminants du comportement⁴. Cela n'exclut d'ailleurs pas la possibilité d'une transmission héréditaire des traits de la personnalité par le biais des peurs, des croyances et des habitudes qui, bien que non transmises par les gènes, passent, elles aussi, d'une génération à l'autre. Le tout est alors de savoir si des expériences psychologiques peuvent réellement conditionner l'apparence corporelle.

La répression des émotions

Tensions et déformations

Dès le début des années 1930, Wilhelm Reich s'intéresse à la question d'une possible influence du vécu psychologique sur la morphologie. Ancien élève de Freud, il postule l'existence d'un « inconscient corporel ». Sa méthode tente d'identifier les traces physiques des douleurs psychiques. À la différence de la psychanalyse qui, au fil des associations libres, cherche à savoir *pourquoi* l'enfant a réprimé ses émotions, l'analyse reichienne vise à comprendre *comment* ce contrôle s'est exercé. L'émotion étant exprimée dans le corps, c'est là que Reich étudie les mécanismes de sa répression.

Pour Reich, la peur, le chagrin, la colère, la douleur et chaque événement émotionnel engendrent des mouvements et des postures caractéristiques. Automatiquement, des tensions et des déséquilibres s'installent dans le corps.

Au moindre stress, l'activation du système nerveux sympathique provoque la contraction de certains muscles. La perception de l'émotion s'en trouve amortie et, au niveau cérébral, la prise de conscience du sentiment désagréable est atténuée, voire supprimée. Ainsi, la tension musculaire permet une véritable déconnexion de soi-même, une sorte d'anesthésie émotionnelle.

Ce processus est utile en cas de stress aigu, car un ressenti trop vif des émotions dans le corps empêcherait la mise en route de la réaction de fuite ou de combat. Néanmoins, si la situation se prolonge, la tension musculaire due à l'hyperactivité sympathique entrave la respiration, les flux sanguins et lymphatiques se ralentissent, les toxines s'accumulent et l'acidité des tissus augmente. Finalement, le fonctionnement des cellules est perturbé et, au lieu de nous rendre performants, le développement d'une activité sympathique intense nous fragilise.

Comme le faisait remarquer Reich, il faut pouvoir relâcher la tension, rapidement, de manière à profiter des propriétés réparatrices du système parasympathique*. Dans le cas contraire, à force d'éviter de ressentir la souffrance de nos sentiments, nous devenons une sorte de « paralysé affectif ». Notre corps et notre esprit se rigidifient. Le manque de flexibilité nous empêche de respirer librement et nous ne nous laissons plus envahir par le mouvement naturel de la contraction et de la

* Voir chapitre 2, p. 75.

158
"La solution intérieure" de
Thierry Sancen

159
ed Pocket (2006)

relaxation. Faussement protégés par notre raideur physique et psychologique, nous risquons tout simplement de casser.

La forme nous informe

Wilhelm Reich identifie sept segments concentriques qui, de la tête aux pieds, sont le siège des contractions musculaires provoquées par la répression des émotions : ce sont les segments oculaire, oral, cervical, thoracique, abdominal, diaphragmatique et pelvien. Sans que Reich en ait jamais fait mention, il est troublant de constater que ces sept zones correspondent aux sept *chakras* de la tradition ayurvédique. Une fois encore, l'intuition millénaire semble trouver une traduction psychologique et physiologique*. L'examen des contractions et des rigidités musculaires permet alors d'identifier de véritables « armures caractérielles » qui contiennent l'émotion non exprimée.

Dans son *Analyse des caractères*, publiée en 1933, Reich conclut à l'existence de cinq types de personnalités construits en conséquence des expériences traumatiques de l'existence, et en particulier du développement de l'enfant et de l'adolescent⁵. Les contractions et les tensions corporelles entraînées par les blessures émotionnelles pouvant devenir chroniques, Reich postule l'installation de véritables réflexes programmés qui aboutissent à de profondes modifications physiques. Chaque type psychologique détermine donc des caractéristiques morphologiques révélatrices des blessures et des conflits sous-jacents.

* Nous examinerons la théorie des *chakras* au chapitre 10, p. 283-290.

À la lumière des concepts de la neuroplasticité, on comprend mieux aujourd'hui comment ces contractures réflexes peuvent s'inscrire en profondeur dans les attitudes et les formes du corps. La grille de lecture proposée par Reich devient alors une sorte de code permettant le déchiffrement de l'histoire intime de chaque individu*.

Ainsi, des émotions intenses ressenties au cours de la grossesse ou dans les six premiers mois de la vie peuvent favoriser l'émergence d'une peur existentielle profonde. Comme si l'hostilité de l'environnement remettait en cause le droit de vivre paisiblement, en toute sécurité. Inévitablement, cette peur engendre une défense caractérisée par la fuite dans l'imaginaire, une perte de contact avec la réalité et une difficulté à établir une relation profonde avec les autres. Reich qualifie ce comportement de *schizoïde*. Plutôt grand et fin, muni de jambes frêles, le corps des individus concernés paraît flotter à quelques centimètres du sol. De grands yeux vides accentuent l'impression d'absence. Tordu, fragmenté, désarticulé, mal coordonné dans ses mouvements, ce corps manque d'harmonie. Anguleux et tendu, il se déplace comme un robot. Parfois, une scoliose dévie la colonne vertébrale et un déhanchement rend la silhouette presque évanescence.

Les inévitables frustrations des premiers mois de la vie conduisent le nourrisson à craindre l'abandon. Fragile et dépendant, il préfère alors nier ses besoins afin d'éviter les déceptions ou, au contraire, il se plaint exagérément dans l'espoir d'être entendu. Ce comporte-

* Une analyse détaillée des peurs, des défenses et des types morphologiques décrits par Wilhelm Reich est discutée dans mon ouvrage *Le Travail d'une vie*, Paris, Robert Laffont, 2001

ment « en demande » – qualifié d'*oral* par Reich – se traduit par beaucoup de désespoir et une impression d'impuissance. Le tonus musculaire est faible, les épaules tombent, le torse se creuse et le bassin est tendu vers l'avant. En grandissant, le corps reste immature et les yeux expriment le besoin d'être pris en charge.

Parfois, contrarié dans sa volonté de toute-puissance, l'enfant teste son entourage pour apprécier les limites de son pouvoir. Il découvre que la manipulation est un moyen efficace d'obtenir ce qu'il désire. Qualifié par Reich de *psychopathe* et de *narcissique*, le comportement manipulateur est probablement le plus répandu dans nos sociétés contemporaines. Il est tantôt agressif, tantôt séducteur. Le corps se construit alors au service de la domination. Les jambes sont fines et le bassin est étroit. La poitrine hyperdéveloppée impressionne l'adversaire. Des yeux perçants exercent un contrôle permanent sur l'environnement.

Dans d'autres circonstances, humilié dans son désir, l'enfant préfère enfouir ses sentiments et refouler sa rage derrière un masque de gentillesse. Cependant, le discours est plaintif et rempli de reproche. Le corps du *masochiste*, comme l'a appelé Reich, contient alors l'énergie de sa colère. Un blocage entre le torse et la tête entraîne un resserrement des mâchoires, un raccourcissement et un épaississement du cou. Le dos s'arrondit comme pour « prendre les coups ». Un autre blocage, entre le torse et les jambes, favorise une tendance à l'embonpoint autour du bassin. Petits et enfoncés dans leur orbite, les yeux expriment un sentiment de défaite et de la souffrance.

Enfin, certains enfants préfèrent se conformer à l'image parfaite de leurs parents. Pour y parvenir, ils s'interdisent la spontanéité. Leurs sentiments sont répri-

més au sein d'un corps tendu, musclé, athlétique et bien proportionné. Le dos est cambré et le bassin rétracté, comme si le sexe, considéré comme honteux, devait être caché. Le manque de souplesse des muscles oculaires donne au regard une expression froide, vide d'émotion. Parfait dans ses formes, le corps de ces personnalités *rigides* paraît sans âme.

Évidemment, à l'instar des classifications de Sheldon ou de celles de l'ayurvéda, dans la réalité, les catégories de Reich ne sont jamais aussi clairement définies. Et pour cause : le développement d'un individu le fait passer par toutes les étapes et toutes les frustrations que décrit l'analyse reichienne. Par exemple, en observant mon propre corps, j'ai découvert les stigmates de l'enfant schizoïde, cachés sous la carapace rigide que je me suis fabriquée pour survivre. Carapace qui ne m'empêche pas, selon les circonstances, de laisser tomber mes épaules et de creuser mon torse face à la peur orale d'être abandonné, ni, au contraire, de gonfler ma poitrine et d'exercer un contrôle psychopathe à travers mon regard perçant. Parfois, je me surprends aussi à manger en cachette, comme l'enfant masochiste qui a peur d'être humilié ou contraint. Alors, au grand dam du perfectionniste en moi, ma carapace rigide s'enveloppe d'une couche de graisse protectrice qui abîme l'image idéale que je me suis forgée.

Le sens de l'observation

Après avoir expérimenté l'analyse reichienne au cours de mes consultations durant une dizaine d'années, je reste étonné par la pertinence des informations auxquelles elle permet d'accéder. Bien entendu, aucune

classification ne peut prétendre appréhender entièrement la subtile complexité propre à chaque individu. Il faut donc rester prudent. D'autant plus que, à force de vouloir valider une théorie, on peut s'illusionner en sélectionnant des éléments qui confirment ses hypothèses de départ.

Néanmoins, les grilles de lecture corporelle de Reich, de Sheldon ou de l'ayurvéda ont le mérite d'aiguiser notre sens de l'observation et de porter notre attention sur le corps de l'autre. Nous comprenons alors que ce corps abrite un être sensible qui a une histoire douloureuse et continue d'en souffrir. Ainsi, en décodant les défenses inscrites dans les attitudes et les formes corporelles, nos interlocuteurs nous apparaissent sous un jour différent. Nous ne les voyons plus comme des êtres « hautains et difficiles d'accès », « qui pompent l'air, pleurnichards, en demande permanente », « séducteurs, agressifs ou manipulateurs », « trop obséquieux pour être honnêtes » ou « froids, rigides et sans âme », mais bien comme des enfants blessés qui ont peur du rejet, de l'abandon, de la trahison, de l'humiliation ou de l'imperfection.

Lors d'une consultation, par exemple, la capacité d'observer derrière les apparences permet d'adopter une attitude adaptée à la crainte de l'autre. On peut alors lui poser des questions qui ont un sens par rapport à l'histoire que son corps nous révèle.

La première fois que j'ai rencontré un praticien « initié » au décodage reichien, je me suis demandé à quel genre de sorcier j'avais affaire. En quelques minutes, l'homme avait percé mes secrets les plus intimes. La précision de son analyse était quasi chirurgicale. Et, de manière troublante, ses questions me faisaient prendre

conscience de souffrances encore enfouies dans l'ombre de mon inconscient. Je lui ai demandé s'il se considérait comme un voyant. « Non, m'a-t-il répondu, je suis simplement un psychothérapeute conscient que, bien avant les mots, le corps est un vecteur de langage. »