

Guillaume de Brébisson
Marc Bami

COMPRENDRE ET PRATIQUER LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE

Préfaces d'Ebba Boyesen
et de François Lewin

Illustration de couverture : © jozefmivic-Fotolia.com

Création graphique de la couverture : Hokus Pokus Créations

Illustrations d'Ebba Boyesen en pages 87, 97, 100, 102, 104, 106, 108, 109

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-7296-1855-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface d'Ebba Boyesen	1
Préface de François Lewin	3
Introduction. Une psychothérapie qui donne une place centrale au corps	7
1. QU'EST-CE QU'UNE THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE?	11

Première partie

LES PRINCIPES DE LA BIODYNAMIQUE

2. LE NOYAU SAIN	23
3. LES PHASES DU DÉVELOPPEMENT, LES SEGMENTS ET LE RÔLE DES PARENTS	33
4. CYCLE NEUROVÉGÉTATIF ET DIGESTION DES ÉMOTIONS	49
5. LE RÉFLEXE DE SURSAUT ET LES CUIRASSES	63
6. LE RÔLE DE L'ÉNERGIE	81
7. LES TYPES CARACTÉROLOGIQUES	93
8. DIAGNOSTIC, PROCESSUS, TRANSFERT ET CONTRE-TRANSFERT	115
9. LES PHASES DE LA THÉRAPIE	135
10. LE RÔLE ET L'ATTITUDE DU THÉRAPEUTE	143

Deuxième partie

MISE EN PRATIQUE

11. DÉROULEMENT DE LA THÉRAPIE ET STRATÉGIES DU THÉRAPEUTE	159
12. LES MASSAGES DE BIORELEASE	181
13. LES MASSAGES THÉRAPEUTIQUES	203

14. LES TRAITEMENTS D'URGENCE	219
15. LA VÉGÉTHÉRAPIE	225
16. LES AUTRES OUTILS BIODYNAMIQUES	243
Conclusion. Les sensations corporelles sont à la fois moyen et but de la thérapie	255
 Annexe 1 : L'école et l'association professionnelle de biodynamique françaises	 261
Annexe 2 : La biodynamique, une création familiale	267
Glossaire	271
Bibliographie	285
Index	291

Marc

*Je dédie ce livre :
à Corinne De San Mateo,
qui a mis la biodynamique sur mon chemin,
... à Marjorie Dosne et Cécile Chambe,
mes sœurs de formation (et au-delà),
... à Sophie Mignet, avec qui de nouveaux chemins s'ouvrent,
... Et à Lilith, Morgane, Sára, et Aldéric, avec tout mon amour.*

Guillaume

*À Sabrina, ma tendre épouse qui partage ma vie et illumine mon cœur,
à nos enfants Armelle, Michel, Thieman et Niels,
et à Marie-Hélène Sourd,
sans qui je ne serais pas devenu thérapeute biodynamique.*

Préface

d'Ebba Boyesen¹

C'EST AVEC FIERTÉ ET PLAISIR QUE J'ABORDE L'ÉCRITURE de cette préface, destinée à recommander la lecture de *Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique*, le livre de Guillaume de Brébisson et Marc Brami.

Il était plus que temps que le travail pionnier de Gerda Boyesen soit développé, détaillé, puis mis à disposition à la fois des professionnels de la psychologie humaniste et du grand public. C'est ce qu'offre ce livre.

Collègue proche de sa fondatrice Gerda Boyesen, le destin a aussi voulu que je sois sa fille aînée et, à ce titre, je détiens l'héritage de ses enseignements, avec de nombreux autres collègues biodynamiciens, formateurs, enseignants ou étudiants de par le monde. La psychologie biodynamique s'est frayé un chemin dans le monde de la psychothérapie européenne depuis les années 1970-1980, à travers ses centres et écoles en Grande-Bretagne, Allemagne, Pays-Bas et France.

Ce qui rend cet ouvrage remarquable est que ses deux auteurs sont parvenus, au travers de leurs recherches approfondies, à réunir dans les mêmes pages les théories, les méthodologies et les pratiques biodynamiques.

1. Ebba Boyesen co-dirige avec Mona-Lisa Boyesen l'ESBPE (European School of Bio-dynamic Psychology).

Le message de *Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique* est que l'on apprend en faisant, et que le corps a un esprit bien à lui.

Je peux témoigner de la difficulté à mettre des mots sur les expériences sensibles ou émotionnelles, sans tomber dans le piège du cartésianisme, ou devenir subjectif, ou lacanien, ou ésotérique. C'est ce que Guillaume et Marc ont fait à la perfection. Ce livre ouvre donc un nouvel horizon psychothérapeutique au sein de la psychologie humaniste, et parallèlement offre un cadre pour poser de nombreuses questions essentielles sur la manière de relier le corps et l'esprit – la psyché et le soma – dans la quête vers une perception de soi plus profonde.

Préface

de François Lewin¹

MARC BRAMI ET GUILLAUME DE BRÉBISSON ONT FAIT LEUR CURSUS d'apprentissage de la méthode à l'École Biodynamique, dont j'ai le plaisir d'être le Directeur. Ils ont décidé d'écrire un livre expliquant la Psychologie Biodynamique, sa théorie et sa pratique. Ce n'est pas une mince affaire car, dans les sciences humaines, rien n'est fixe, comme cela peut l'être dans les sciences dures telles que la physique. Le résultat est remarquable tant par son aspect complet, précis et fortement documenté, que par sa facilité de lecture. Pourtant, ce n'était pas joué d'avance. Il y a très peu d'écrits sur la Psychologie Biodynamique, et plus généralement sur les thérapies psychocorporelles.

La psychologie biodynamique est la méthode élaborée par Gerda Boyesen dans les années 1960. Méthode douce, réceptive et intuitive, elle est de premier abord déconcertante par son attitude non contraignante, qui laisse le temps à l'inattendu, à contre-courant des modèles d'action urgente, et du savoir statistique et protocolaire, qui ont conquis pratiquement tous les domaines de la société. Que ce soit en matière d'accidents de la route, de pollution ou de délinquance, à chaque problème qui se

1. Directeur de l'École française de psychologie biodynamique.

présente, on cherche à répondre par une surenchère visible et immédiate. L'agitation remplace l'action, le slogan fait figure de pensée, la réaction fait oublier l'importance d'une réflexion et d'une stratégie cohérente. La psychologie biodynamique fait tout son possible pour se détacher de ce tourbillon de la vie moderne. On y savoure l'espace, le non-faire, écoutant l'émergence fine de l'âme pleine de sagesse et de délices.

Ma première rencontre avec Gerda Boyesen a eu lieu à l'occasion d'un rassemblement d'été, au tout début de ma formation, au Centre international du Château de La Salle, réunissant plusieurs groupes de psychologie biodynamique venant de plusieurs pays. Le premier jour, nous avons fait un grand cercle d'une centaine de personnes, tous assis dans l'herbe, sauf une personne plus âgée, qui restait assise sur une chaise. C'était Gerda, mais je ne le savais pas encore. La voyant, j'ai pensé que cette personne détonnait face à notre jeunesse soixante-huitarde, pleine d'élan et de vitalité. Comment une telle personne pouvait-elle être en formation ? Puis au moment du repas, lorsque je l'ai croisée d'un peu plus près, elle m'a envoyé un simple « Bonjour ! », qui m'a fait fondre le cœur. Je me suis alors demandé : « Mais qui est cette merveilleuse personne ? »

À mes yeux, la psychologie biodynamique, c'est avant tout cela. Une présence empathique, légère et accueillante, qui sait faire fondre les frontières, puis permet, par cette confiance installée, d'accéder en toute sécurité au cœur de soi-même. Mais je me rappelle que lorsqu'on demandait des précisions sur nos expériences thérapeutiques et nos perceptions nouvelles, Gerda répondait souvent « c'est le processus », à tel point que c'était devenu un sujet de plaisanterie entre nous, pour répondre à toute demande d'explication.

L'équipe pédagogique de notre école est composée d'un noyau de formateurs internationaux ayant reçu, dans les années 1970 et 1980, l'enseignement au contact direct de Gerda Boyesen. À cette époque, la psychologie biodynamique était une pratique en plein développement, cherchant à définir son action, et améliorant par l'expérience ses attitudes thérapeutiques et sa théorie. Les années amenaient nouveauté et développement.

Mais lorsque nous avons voulu transmettre la complexité de la pratique thérapeutique, un fort besoin s'est fait sentir pour notre génération de structurer et préciser les leviers d'action, les aléas de la relation théra-

peutique, la pertinence pour l'utilisation et le choix des outils, et tout ce qui permet à un processus de se dérouler sur les années qu'il dure.

Lorsque nous sommes devenus chacun responsable d'écoles dans différents pays, nous avons eu à cœur de codifier et d'unifier ce que nous avons appris, sans perdre la liberté et la créativité inhérente à la méthode. Nous avons tenté de préciser ce qui était particulier à cette modalité. Qu'est-ce qui caractérisait et différenciait la psychologie biodynamique des autres méthodes psychocorporelles ? Car même si nous utilisions de nombreux outils communs avec d'autres techniques proches, quelque chose était spécifique à notre travail. Les personnes qui entamaient une psychothérapie biodynamique dégageaient au bout d'un certain temps une radiance, une souplesse et une résilience tranquille particulières. Tout notre effort a été d'extraire de notre pratique et de partager dans notre enseignement la théorie dans un souci de cohérence globale et de précision didactique. La poésie créatrice du début se codifiait au fil des ans.

Puis vient maintenant une troisième génération, pleine de dynamisme et de créativité, dont Marc Brami et Guillaume de Brébisson sont de remarquables représentants. Un désir de connexion plus générale avec le monde professionnel et universitaire ainsi qu'une envie de divulgation publique apparaissent. Maintenant que le travail biodynamique est explicité dans sa particularité, il est naturel et stimulant de se confronter aux nouvelles découvertes qui foisonnent dans ce nouveau siècle.

En effet, pour ne citer que quelques-uns de ces changements, les neurosciences ont été divulguées de manière exponentielle depuis une ou deux décennies pour tenter d'expliquer les logiques de la thérapie ; la mécanique quantique a fait son apparition dans l'étude biologique, entre autres celle des neurotransmetteurs, modifiant les explications causales anciennes ; le travail sur le trauma, qui a depuis les années 2000 été fortement financé par les pouvoirs publics, a entraîné un grand développement dans les courants psychothérapeutiques. Tout cela amène de nombreux échanges professionnels, et des modèles pertinents pour comprendre les processus qui sont en œuvre dans le travail psychocorporel. Et ces nouveaux paradigmes viennent confirmer très fortement l'importance de l'aspect corporel dans la névrose et les troubles psychiques.

Marc Brami et Guillaume de Brébisson ont su relier dans leur ouvrage l'aspect si subjectif de l'atmosphère particulière de la psychologie biodynamique avec un exposé théorique documenté, à la fois scientifique, méthodologique et clinique. Sans déflorer la partie mystérieuse de l'alchimie qui se crée dans toute relation thérapeutique, ils ont su expliquer de manière précise et structurée, la méthode et la pratique.

J'espère que cet ouvrage participera à faire connaître et répandre cette pratique psychocorporelle à la fois douce et profonde, si pertinente dans ce monde en grand bouleversement. Dans ces moments de crise sur tous les plans, revenir aux fondamentaux du vivant, présents en chacun de nous, est une option salutaire et nécessaire. Bien que cette époque soit très déstabilisante pour beaucoup d'entre nous, elle peut être aussi un déclencheur pressant pour entamer ce chemin formidable de découverte et d'enrichissement que propose la psychologie biodynamique.

Introduction

Une psychothérapie qui donne une place centrale au corps

LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE EXISTE DEPUIS PLUS DE 50 ANS. Pourtant, malgré l'intérêt qu'elle présente, elle reste relativement confidentielle. Une des causes principales de cette confidentialité est sans doute le peu d'écrits qui en traitent. En langue française, jusqu'à une date très récente, il n'existait que le livre de sa fondatrice Gerda Boyesen, *Entre psyché et soma*¹, plus proche d'une autobiographie que d'une introduction technique.

Une psychothérapie, quoi que l'on en dise, est avant tout un processus expérientiel; une psychothérapie qui donne une place centrale au corps comme le fait la psychologie biodynamique, *a fortiori*, et cette dernière, reposant particulièrement peu sur des protocoles, se prête d'autant plus difficilement à l'exercice de l'écrit. Écrire *au sujet* d'un processus aussi personnel, sensitif, subjectif, profond, est donc une tâche particulièrement ardue. Il en résulte que le grand public connaît peu la biodynamique, et que les étudiants mêmes qui se forment à cette méthode manquent de supports écrits dans leur apprentissage.

1. Toujours disponible aux Éditions Payot.

C'est à ce double manque que nous voulons remédier en proposant cet ouvrage. Il est écrit en premier lieu pour servir de référence aux étudiants en psychologie biodynamique qui, dans leur apprentissage, profondément impliquant et personnel, peinent parfois à intégrer la théorie de la méthode. Il est destiné, aussi, à servir d'introduction pour le grand public ou les professionnels de la thérapie ; introduction que nous avons souhaitée large et précise, quitte à être parfois un peu plus technique que souhaitable pour le lecteur non professionnel. Il nous a en effet semblé que la simplicité apparente du travail biodynamique pouvait masquer sa profondeur théorique et conceptuelle, et nous avons voulu lui rendre pleinement justice.

Nous livrons donc beaucoup d'éléments théoriques et pratiques, qui permettront au lecteur une introduction pertinente à cette méthode originale à plusieurs titres. Il nous faut toutefois ajouter ici une mise en garde : s'il est difficile en général d'écrire sur la psychothérapie, il est à plus forte raison impossible d'*apprendre* une psychothérapie dans un livre, si bien écrit soit-il. C'est valable pour une psychothérapie verbale, et flagrant pour une thérapie psychocorporelle ; le présent ouvrage ne saurait donc *en aucun cas* remplacer une formation. C'est une remarque à garder en tête, même si certaines techniques sont à la fois assez faciles à mettre en œuvre, et applicables *relativement* sans risque ; nous voulons dire par là qu'il est improbable qu'elles déclenchent de grands processus émotionnels.

C'est le cas par exemple des techniques que nous présentons sous le titre «traitements d'urgence». Un thérapeute rompu au travail corporel et qui en aurait compris la logique pourrait vouloir s'y essayer ; le massage anti-angoisse est ainsi un bon exemple d'une technique assez simple, très efficace et souvent *très* rapide dans son efficacité. Il repose en plus spécifiquement sur la compréhension énergétique du corps qu'enseigne la biodynamique, c'est donc une bonne démonstration du bien-fondé de cette approche. Pour autant, il faut *a minima*, pour l'appliquer, savoir masser en étant capable de distinguer les différentes couches tissulaires ; celui qui ne saurait pas trouver un muscle sous le tissu conjonctif, au mieux serait inefficace, au pire ferait plus de mal que de bien.

Nous ne pouvons donc que dissuader des personnes non formées de les utiliser, d'autant que l'École française de psychologie biodynamique¹ ouvre certaines de ses spécialisations aux professionnels des thérapies

1. Voir l'annexe 1.

psychocorporelles ou, le cas échéant, à certains autres professionnels du corps¹ (ostéopathes, par exemple); les modules de premier cycle sont quant à eux ouverts à tous, aussi le meilleur moyen de se faire une idée valable (c'est-à-dire ancrée dans le corps!) du travail biodynamique reste la formation, ou bien sûr le travail personnel avec un thérapeute formé. Les techniques les plus simples ne sont pas les moins puissantes, nous encourageons donc le lecteur à ne pas les sous-estimer, et à ne pas jouer les apprentis-sorcières sans les avoir éprouvées dans un cadre protégé.

Toute psychothérapie repose bien évidemment sur le savoir et le savoir-faire. Mais il est une autre dimension qui se retrouve au centre de la psychologie biodynamique et de son enseignement : c'est le savoir-être. Le savoir peut être enseigné dans un livre ; le savoir-faire, beaucoup moins ; le savoir-être, pratiquement pas. Ce livre ne fera de personne, à lui seul, un thérapeute, biodynamique ou autre. Nous espérons cependant donner un nouvel éclairage aux professionnels d'autres modalités sur certains aspects de leur pratique, et aux non-professionnels sur une dimension ou une autre de leur vie. Ils y trouveront les bases théoriques de la psychologie biodynamique, les spécificités de cette approche, et les principales techniques psychocorporelles qui constituent la « boîte à outils » commune aux thérapeutes biodynamiques.

Précisions sur nos choix terminologiques

Deux précisions s'imposent sur le vocabulaire utilisé dans cet ouvrage. Premièrement, aucun des termes habituellement utilisés pour désigner la personne qui vient rencontrer un thérapeute ne nous semble pleinement adéquat. En français, on parle généralement de « patient », mais c'est un terme médical, qui implique qu'on entre en thérapie du fait d'une pathologie, ce qui est très discutable. Les Américains avaient, dans les années 1950, commencé à utiliser à la place le terme de « client », ce qui tend à réduire la relation thérapeutique à une relation commerciale. Elle l'est aussi, puisqu'une personne en paye une autre, mais elle ne se limite pas à cela, loin de là. Aucun autre terme ne nous semblant meilleur (ni « thérapeusant », ni l'« analysant » des psychanalystes, ni « consultant » qui est utilisé dans d'autres domaines professionnels), nous utiliserons donc indistinctement les deux termes de « patient » et « client », aussi insatisfaisants soient-ils.

1. L'École de psychologie biodynamique démarre en 2018 une formation sur deux ans spécialement conçue pour les psychothérapeutes en exercice appartenant à d'autres disciplines, qu'elles soient ou non psychocorporelles.