

MARIE-CHRISTIANE BEAUDOUX

AU DIAPASON DU CORPS

Un chemin de transformation en thérapie

 *Editions*
Quintessence

Image de couverture : © Marie-Christiane Beaudoux.

© 2016 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Port. (+33) 06 32 54 27 10

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-196-5

Dédicace

À Adeline, ma fille et ma proche collaboratrice.

Introduction

La quête du bien-être a longtemps conduit l'homme à chercher « ailleurs », « autrement », ou « au-delà » de sa simple condition. Il lui fallait tendre vers autre chose, se perfectionner, se soumettre à diverses disciplines, mentales, alimentaires ou spirituelles, pour s'élever au-dessus d'un quotidien trivial et sans véritable sens.

Et si la réponse à son aspiration était ici, dans ce qu'il vit dans son cœur et dans son corps et non dans un paradis inatteignable ? Et si, à l'endroit même où sont ses défauts, ses obstacles à vivre, ses peines, se trouvait, tapie dans l'ombre, la clef d'une joie profonde, intime et libre de toute contingence extérieure ? De nombreux courants spirituels ou de développement personnel l'affirment. D'aussi nombreux adeptes de ces pratiques se désespèrent devant l'écart entre les efforts à fournir et un résultat trop souvent décevant.

Pourtant le chemin n'est ni ardu ni compliqué. Il n'est pas réservé à des personnes exceptionnelles, ni à des êtres éveillés. Il n'exige pas d'appartenir à une quelconque Église. Il est là, au cœur du vivant et ne demande qu'une adhésion sincère à ce qui nous rend unique... ni différent, ni mieux, ni plus saint ou plus sage... à ce que nous sommes, c'est tout.

Pour le parcourir nous avons un outil d'une valeur inestimable : le corps. Nous l'avons négligé et mal compris dans cette longue étape au cours de laquelle il nous fallait développer notre mental et l'affiner. Redonner au corps ses lettres de noblesse ne signifie pas entrer en lutte contre notre mental, mais lui laisser sa juste place, celle d'assistant. Alors le corps révèle son aptitude à nous indiquer la voie à suivre à travers nos bobos physiques, nos états émotionnels, les mémoires qu'il porte... avec une constance et une justesse émouvantes. Et nous avons tant de difficulté à l'entendre !

Soumis à des pressions diverses il nous semble délivrer des messages confus, ardu à décoder. Nous le vivons comme un ennemi à combattre. Nous cherchons désespérément un mode

d'emploi. Comment lui rendre sa parole ? Où est sa vraie nature ? Quels sont les filtres qui brouillent la perception de qui je suis ?

L'objectif de cet ouvrage est de transmettre une certaine vision de l'homme, de sa relation à l'univers et de son devenir évolutif, car elle conditionne ma pratique thérapeutique. Je ne prétends pas être une pionnière, d'autres partagent cette conception holistique de l'être humain, mais je ressens la nécessité de l'exprimer dans mes mots et à travers ma sensibilité propre.

Depuis très jeune, je m'intéresse au tout de l'homme, comme au tout de l'univers. Un même rythme et une même pulsation s'inscrivent au cœur de la galaxie comme dans le cœur de l'homme. Quels sont-ils, non pas à travers des concepts, mais au plus profond du vivant, dans nos cellules mêmes ? Comment les laisser résonner, à chaque instant, dans la joie comme dans la douleur ? Comment nettoyer un à un tous les filtres qui pourraient les empêcher de s'exprimer à travers moi, et à travers chacun de nous ? C'est cette passion qui m'anime depuis longtemps que je souhaite transmettre, en la mettant en œuvre d'une manière parmi tant d'autres.

Être curieux du tout de l'homme implique la reconnaissance de ses polarités et la recherche de leur intégration. À l'intérieur de chacun d'entre nous, il n'y a pas de division étanche entre le « bien » et le « mal ». Il n'y a pas d'éléments plus intéressants que d'autres, pas d'aspects de l'individu à éradiquer, ni à mettre en exergue. Tout est digne d'accueil, car c'est à travers cette complexité que la transformation s'opère. Il n'y a pas de maux physiques qui ne soient des maux de l'âme, ni de désordre social qui ne soit aussi un inaccompli de l'être individuel. Il n'y a rien qui se passe dans le ciel qui n'ait des conséquences dans chacun des êtres vivants, des fourmis aux humains, il n'y a pas de progrès au sein d'un individu qui n'ait des répercussions au sein de l'univers. L'histoire de mes ancêtres vit au creux de mes cellules comme celle de toute l'espèce. Je ne suis pas un électron libre, je suis une *Poussière d'étoile*¹, riche de toute l'histoire de l'homme et de l'univers, qui s'applique à s'incarner dans un être unique, relié à son étoile et vibrant au rythme de milliers d'autres.

1. Titre d'un ouvrage d'Hubert REEVES au Seuil, 1984.

Cette conception conditionne bien sûr mon approche du quotidien, mon lien aux autres, l'intérêt pour l'astrologie, pour les cycles naturels, la généalogie, la mémoire cellulaire... Je développerai donc, dans cet ouvrage, le choix de ces outils et la manière dont je les utilise ; car à quoi bon une vision de l'homme sans un ancrage pratique ? Ceci ne veut pas dire que je propose un manuel ni que ces outils conviennent à tout le monde, ce sont ceux qui sont venus à moi, au cours du temps, et avec lesquels je me sens en affinité. Il m'arrive également d'en utiliser d'autres, ou parfois aucun, avec des personnes chez qui un simple interlocuteur bienveillant, animé d'un intérêt réel pour l'être singulier qu'il est, constitue déjà un miracle au cœur d'une vie de douleur.

Toutes mes découvertes dans mon parcours personnel aussi bien que professionnel me sont venues d'abord de manière intuitive, à travers des épreuves personnelles ou des moments de grâce, mes failles et mes fragilités, comme mes qualités. Lorsqu'il m'a été donné de vivre une expérience, qu'elle soit enrichissante ou douloureuse, des lectures ou des rencontres sont venues résonner avec le vécu, et m'ont aidée à mettre des mots afin de pouvoir partager mon ressenti. Je ne les citerai pas toutes, car il faudrait plus d'un livre, mais je leur en suis reconnaissante, et que ceux qui pourraient se sentir oubliés dans mes citations me pardonnent !

Le propos de ce livre est aussi d'explicitier la place donnée au corps dans l'approche thérapeutique et de préciser les conditions particulières de la relation thérapeute-patient pour que le corps puisse être entendu.

La première sensibilisation à la dimension corporelle en psychothérapie me vient de la Gestalt-thérapie, mouvement né dans les années cinquante, à partir de l'approche de Fritz Perls. En Gestalt le corps est constamment présent. Il y est fait référence soit en tant que ponctuation du discours par l'attention conduite sur la gestuelle, soit comme support ou repère lorsque le thérapeute pose la question, devenue traditionnelle de l'approche, « que ressentez-vous dans votre corps ici et maintenant ? ». Cette simple question permet un arrêt dans l'évocation verbale faite par le patient de sa problématique, un accès éventuel à l'émotion, un recentrage et un « changement de niveau symbolique de discours ». Elle a pour avantage de

permettre au patient de recréer, dans l'instant, l'unité ébranlée par l'invasion du mental lors d'un trouble, un traumatisme, une difficulté menaçant l'ordre habituel de la personnalité. Le corps retrouve une fonction contenante de l'émotion, et le mental, sa place d'outil d'intégration.

Avec *La Gestalt thérapie revisitée*¹ et les nombreux ouvrages qui lui ont succédé, Jean Ambrosi introduit une nouvelle dimension : « le savoir du corps ». Le corps contient « le savoir de notre mieux-être », et l'exprime à travers divers messages que le thérapeute apprend à décoder en lui-même d'abord, puis au travers de la symptomatologie du patient. Jean Ambrosi propose l'hypothèse de traces mémorielles laissées par le moment de la naissance et leur influence sur nos comportements ultérieurs lors de futurs passages. Les messages corporels récurrents renseignent quant à la nature de l'impact premier et donnent des indications précises sur la manière de s'en libérer.

D'autres approches dites « corporelles » se sont développées, en même temps que la *Gestalt Therapy*, aux États-Unis, dans les années soixante, soixante-dix, notamment à partir des découvertes de W. Reich et de ses différents successeurs.

Stanislav Grof², avec ses travaux sur la respiration holotropique, propose une approche centrée sur le « niveau périnatal de l'inconscient ». Le corps est investi en tant qu'outil thérapeutique et activement sollicité pour participer à une libération de mémoires archaïques.

Bien que je reconnaisse le mérite et l'importance qu'ont eus les approches dites corporelles dans l'évolution de la psychothérapie, ces différentes méthodes n'auront pas beaucoup d'impact dans ma pratique. Je suis, par nature, plus encline à chercher une forme d'écoute du corps qui lui permette d'exprimer librement son « savoir ».

Parallèlement à ces courants je m'intéressais depuis des années à la philosophie chinoise, et consultais régulièrement le *Yi King* afin de mieux comprendre le sens de certains passages difficiles dans ma vie. Par ce biais je me familiarisais petit à petit à la notion de cycle. Je me distançais de la dualité, du « cause à

1. AMBROSI Jean, *La Gestalt thérapie revisitée*, Éd. Privat, 1984.

2. GROF Stanislav, *Pour une psychologie du futur*, trad. Éd. Dervy, 2002.

effet », du « avant/après » pour approcher une vision plus large dans laquelle tout était mouvement, rythme et interconnexion. La lecture de Jung m'ouvrait à la notion de synchronicité. J'avais l'impression de « mettre enfin les pieds dans mes chaussures », de me retrouver à la maison. Toutes ces approches me reconnectaient à mes premières impressions d'enfant, en contact permanent avec la nature.

Animée par le désir de plus en plus grand d'appliquer ces connaissances à ma pratique pour aider les patients à sortir d'une vision manichéenne de leurs problématiques et d'appréhender les moyens de les transformer, j'entrepris une recherche expérimentale, basée sur les cycles¹. Je ne savais pas encore où j'allais mais je percevais qu'il y avait, dans cette direction, quelque chose à explorer.

Des événements se répètent dans la vie de chacun de nous, en revêtant des apparences différentes. Que tentent-ils de nous dire ? Sont-ils des obstacles fortuits à éradiquer, le fruit de nos erreurs de comportement, les conséquences d'une incompetence parentale, ou bien, plutôt, les cailloux semés par un « Petit Poucet » intérieur qui veut nous montrer le chemin de notre mieux-être ? Y aurait-il derrière ces répétitions une origine mystérieuse encodée quelque part qui conditionne nos comportements et aliène notre liberté ? Où se situerait donc cette empreinte ? Comment accompagner sa désactivation ? J'avais plus de questions que de réponses.

L'immense recherche effectuée par Sri Aurobindo et Mère sur « le mental des cellules » et la poursuite de leur œuvre par Satprem, est, dans mon parcours de vie, une source permanente d'inspiration, d'enrichissement et d'évolution. Je rends hommage à leur contribution au devenir de l'humanité. Ils ont, à travers leur œuvre, largement contribué à l'élaboration des fondements philosophiques de ma pratique.

La « mémoire cellulaire » m'apportera quelques précieux éléments de réponse tant au niveau personnel que dans mon travail². Cependant, je continuais à chercher mon outil. Je souhaitais, toujours intuitivement, que le mental ponctue

1. Voir chapitre « La voie se déroule telle une spirale, le corps indique l'itinéraire », page 53.

2. BROUSSE Myriam, *Le corps ne le sait pas encore*, Éd. Quintessence, 2002.

l'expression du corps et lui donne forme, et non qu'il le précède ou l'interprète. La question du « Comment » restait entière.

Le déclic se fera de façon tout à fait anecdotique par la lecture d'un livre offert par une amie : *Le Voyage de guérison* de Brandon Bays¹.

Ce que je retiens alors de l'ouvrage : un processus naturel qui consiste en un parcours dont le point de départ est une sensation, une émotion ou un ressenti complexe qu'il convient d'accueillir totalement, puis de « descendre » dedans, jusqu'à ce qu'apparaisse un autre état, émotion ou sensation, auquel on adhère de nouveau... jusqu'à parvenir à un état de contact avec le soi profond, fait d'harmonie, de paix ou d'unité. Elle propose ensuite de remonter, étape après étape, dans les différentes sensations ou émotions, en gardant le contact avec l'expérience de l'unité. Je décide de faire moi-même l'expérience avec une thérapeute formée par elle. J'en tire un grand bienfait. L'approche de Brandon Bays s'inscrit plutôt dans une démarche spirituelle. Je garderai certains éléments du processus pour aller identifier des mémoires et permettre de les transformer, ceci, dans un contexte thérapeutique.

Au cours de mon travail personnel en « mémoire cellulaire », j'avais rencontré des mémoires liées à l'histoire de mes ancêtres, mémoires dramatiques, maintenues secrètes au sein de la famille, mais sources d'une anxiété latente chez moi. Une première identification, accompagnée d'un passage par le corps, m'avait affranchie de mes peurs d'enfant. Mais je souhaitais aller plus loin. Quel impact a le vécu de nos ancêtres sur qui nous sommes maintenant ? Quelles histoires suspendues en plein cours essayons-nous de terminer à notre insu ? Comment apaiser, soigner, élaguer mon arbre généalogique ? Comment partir sur de nouvelles bases et préparer un terrain neuf pour les générations futures ? De nouveau un flux de questions... Mais les questions ne constituent-elles pas un terreau, souvent plus fertile que les réponses ?

J'entamai un travail sur mon arbre généalogique avec une thérapeute compétente en ce domaine, avant de l'introduire

1. BAYS Brandon, *Le Voyage de guérison*, Éd. Trédaniel, 2007.

peu à peu dans ma pratique thérapeutique. L'expérience fut enrichissante au-delà de toutes mes attentes.

Le puzzle commençait à prendre forme : des empreintes précoces s'inscrivaient donc dans notre corps de manière uniquement sensorielle, avant que nous ne puissions les ressentir au plan émotionnel, encore moins les comprendre au plan mental, et conditionnaient nos comportements, habitudes, ressentis et choix futurs. Ces empreintes étaient de plusieurs ordres, elles concernaient l'histoire de nos ancêtres, celle de nos parents, notamment autour du projet de notre venue au monde, notre vie intra-utérine, le passage de la naissance et la première année de vie.

De manière cyclique, lors de situations qui nous remettent en contact avec l'une de ces mémoires sensorielles, nous optons pour une attitude répétitive, influencée par un vécu que nous ignorons. Il devient alors impossible de créer du neuf. Notre liberté est entravée par des schémas répétitifs qu'il nous faudra identifier, puis doucement dénouer pour inventer un nouveau rapport à la vie.

Aucune de ces découvertes n'est uniquement mienne. Je les dois à d'autres chercheurs qui m'ont précédée et que j'ai eu la chance de rencontrer sur ma route. Seule la synthèse que j'en fais m'appartient, et je souhaite de tout cœur qu'elle soit également un tremplin pour d'autres afin qu'ils aillent plus loin. C'est pourquoi je dédie ce livre à toutes les personnes qui m'ont suivie pendant toutes ces années de pratique et de formation, les collègues qui ont appuyé ma recherche, et ma fille sans qui rien de tout cela n'aurait pu prendre forme.

La démarche proposée n'étant nullement exclusive, j'avertis le lecteur qu'elle n'est pas miraculeuse. Elle ne s'adresse pas à tout le monde et n'est pas toujours indiquée, car elle dépend de la demande du patient. Mais elle offre une possibilité, laquelle est soumise à différentes conditions pour donner les résultats escomptés : l'adéquation de l'outil avec la demande de la personne, son aspiration réelle au changement et l'accès possible pour elle, à ce moment-là, à sa vérité profonde, sans en être totalement déstabilisée. Il apparaît, en effet, très important de se souvenir de cette mise en garde de Sri Aurobindo, dans

les *Lettres sur le yoga*¹, tome II : « Soulever prématurément la partie subconsciente, pour en avoir l'expérience, c'est risquer d'inonder aussi de ce magma obscur et fangeux les parties conscientes de notre être et d'empoisonner ainsi toute la nature vitale et même toute la nature mentale. » Très souvent une longue préparation s'avère nécessaire pour que la personne puisse créer un contenant sécurisant avant de pouvoir accueillir des parties plus sombres d'elle-même ou aborder certains traumatismes. Il s'agira, par exemple, de situer un trait négatif de son caractère dans l'ensemble de ses compétences, ou de considérer un événement douloureux à la lumière des conséquences constructives qu'il a pu avoir sur le cours général de sa vie pour qu'il puisse être retraversé avec toutes les chances de pouvoir être intégré.

Le respect de l'objectif de changement du patient sert donc de garde-fou pour rester dans les limites de ce que la personnalité peut supporter comme bouleversement dans le moment et à l'âge qu'il a.

L'approche n'est pas réservée à une pathologie particulière, puisque c'est l'aspiration au changement de la personne qui constitue le critère et non sa symptomatologie. Elle s'adresse à tout être en quête de plus de vérité et de liberté dans sa vie.

1. AUROBINDO Shri, *Lettres sur le yoga*. Tome II. Éd. Buchet-Chastel, 1997.

Du chaos apparent au sens... du sens au Sens

« Dans le mot “**sens**”, il faut entendre les trois acceptions qu’il possède en français : “sensation”, “direction”, “signification”. Contractées en un monosyllabe dense comme une pierre précieuse, ces trois acceptions cristallisent en quelque sorte les trois niveaux essentiels de notre existence au sein de l’univers vivant. Entre ciel et terre, l’homme, poussé par l’urgence de vivre, éprouve par tous ses **sens** le monde qui s’offre à lui. Attiré par ce qui se manifeste de plus exaltant, de plus éclatant... il avance dans une **direction** ; c’est le début d’une prise de conscience de la Voie ; en celle-ci, toutes choses vivantes qui poussent irrésistiblement dans un **sens**, à l’image de l’arbre qui depuis ses racines s’élève vers le plein épanouissement de sa présence au monde, semblent traduire une intentionnalité, une orientation, un besoin de participation qui relie le microcosme au macrocosme. »

François CHENG, *Cinq méditations sur la mort*,
Éd. Albin Michel, 2013.

Les fondements de la pratique

L’approche clinique qui se construit peu à peu au cours des années d’expérience d’un thérapeute, repose naturellement sur une vision personnelle de l’humain et de son devenir. C’est l’angle spécifique sous lequel il voit le monde et l’interprète qui va l’inciter à développer un outil plutôt qu’un autre, se sensibiliser à une méthode plutôt qu’à une autre. Ses croyances, ses repères moraux et éthiques, les diverses influences qu’il reçoit vont petit à petit dessiner une représentation de l’homme. Celle-ci influencera progressivement sa pratique et en constituera la référence, explicite ou implicite.

Les fondements de mon approche proposent une compréhension partielle et partielle, puisque subjective, de ce que l’humanité traverse actuellement, une réflexion sur mon rôle de thérapeute dans ce contexte et l’évocation de quelques hypothèses de travail pour avancer. Si ma lecture spécifique de l’humain, inspirée de mes rencontres, imprègne, sans nul

doute, l'ensemble de ma pratique, il me semble important de la transmettre le plus clairement possible, non pour l'imposer comme un dogme ou une vérité mais afin que chaque personne rencontrée puisse se situer en toute connaissance de cause.

Ces fondements se sont révélés progressivement au cours d'un long cheminement personnel et au fur et à mesure que s'enrichissait mon expérience de thérapeute. Ils continueront probablement de se nuancer et de s'approfondir tant que je suis en vie puisqu'ils sont et demeureront, je l'espère de tout cœur, vivants.

Le premier me vient sans doute de ma famille d'origine, c'est la foi, foi en la vie et foi en l'homme.

Lorsque l'on me demande si je suis croyante, je réponds très spontanément : « Non », car ma foi est une expérience profonde, très vivante qui ne repose sur aucune argumentation, ce n'est pas une simple croyance, mais une confiance indéfectible dans le fait que l'univers a un ordre intrinsèque, cohérent et dans l'interrelation entre tous ses éléments, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Cette foi en la vie repose sur un ressenti, non sur une idée. Elle s'approfondit et se renouvelle à travers de petits événements du quotidien.

Un exemple banal illustre comment elle se concrétise dans la vie de tous les jours. Alors que j'ai un rendez-vous important, au moment de partir, la machine à laver, que j'ai mise en marche pour qu'elle tourne pendant mon absence, se met soudain à déborder et envahit peu à peu toute la buanderie. Je m'énerve, je rage de ce contretemps. Il me semble impossible de renoncer à « ce que j'avais prévu de faire ». Je panique en pensant aux conséquences. Découragée, presque en larmes, je me mets à éponger méthodiquement toute cette eau savonneuse. Au fur et à mesure que j'écope, toute pensée du futur, toute anxiété quant à ce retard s'efface. Je suis immergée dans l'action, tranquille, totalement absorbée dans ces gestes répétitifs, étonnée, cependant, de l'étrange calme presque joyeux qui m'habite. Lorsque la pièce est enfin dégagée, je me rends compte que j'étais dans un grand état d'agitation mêlé d'appréhension depuis plusieurs jours à l'idée de ce rendez-vous dont je doutais du bienfait. Mon hyperactivité, sorte de fuite en avant,

me catapultait en dehors de moi et cet événement extérieur contrariant m'avait remise à ma place, au centre de moi-même. Il se trouvait sur ma route pour m'aider à sortir de mes conditionnements.

Ainsi, lorsqu'un événement fortuit vient contrarier mon quotidien, le premier réflexe est de me demander ce que cette circonstance vient m'apprendre. Rien n'est anodin. Le hasard n'explique pas tout, l'enfant ne fait pas des caprices « pour rien », les maladies ne sont pas seulement des malchances, le patient ne nous consulte pas juste en attente d'une béquille... Tout a sens, tout est lié et tout nous enseigne à condition que nous souhaitions nous laisser enseigner.

Le deuxième volet de cette foi sur laquelle repose ma pratique de thérapeute est la foi en l'homme, et son pouvoir d'évolution.

Interrogé par une journaliste, à la télévision, juste après le déclenchement de la crise financière de 2008, sur la manière dont il entrevoyait la fin de la crise, un scientifique répondait qu'il ne pouvait envisager la fin puisque nous ne traversons pas une crise, mais que nous vivons une véritable mutation. En effet, une poussée évolutive semble être à l'œuvre et faire pression sur notre monde moderne. Cette pression, tant au niveau collectif qu'individuel, semble nous toucher à différents niveaux. Certains d'entre nous le ressentent avec davantage d'acuité, tandis que d'autres tentent de s'accrocher encore à de vieux repères, parfois au prix de douloureux compromis.

L'être humain est en train de vivre une phase de son histoire qui l'« oblige » à transformer ce qui l'enchaîne et le conditionne. C'est là une aventure dont l'issue nous est inconnue et dont nous sommes les acteurs-constructeurs. « Être conscient que demain existera et que je peux avoir une influence sur lui est le propre de l'homme », affirmait Albert Jacquard. La période actuelle avec sa confusion et ses crises n'est qu'un passage collectif, analogue à une phase de croissance ou de changement de conscience individuel.

Devant une telle crise évolutive se pose, avec une acuité nouvelle, la question du rôle du thérapeute face à la demande d'aide de plus en plus criante de tous ceux qui souffrent et se questionnent, tout comme je le fais moi-même. Car il faudra bien que nous trouvions une manière de traverser cette période