

Notes retenues de la lecture de

« Du corps à l'âme »

Eutonie(G. Alexander) et psychologie analytique(Jungienne)

De Marcel Gaumont le 17 mai 2008

Par Jacques Sanna

Dans ce livre il est question d'apparenter la recherche de Soi au niveau du corps avec l'Eutonie de Gerda Alexander et la psychothérapie analytique de Carl Gustav Jung.

Les 2 mènent vers la voie de l'individuation, les 2 mènent à l'âme.(JS)

Le terme **eutonie** est 1 néologisme(nouveauté) créé à partir des racines grecques *eu* : bon, juste et *tonos* : tonus, tension. Il traduit l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée, d'une adaptation constante de l'organisme à son environnement, d'1 rapport adéquat entre la dynamique psychosomatique et les situations ou activités avec lesquelles l'individu se trouve confronté.(15)

Avant d'être des disciplines qu'il faut forcément présenter à partir de leur principes fondamentaux et des techniques qui caractérisent leur pratique, **l'eutonie** et la **psychologie analytique** sont d'abord les formes singulières que Gerda Alexander et Carl Gustav Jung ont données à **leur expérience personnelle du Soi**. Aux prises l'une et l'autre avec la maladie, l'une avec une endocardite rhumatismale, l'autre avec une tendance schizoïde, ils prirent sur eux-mêmes de donner une forme créatrice à ce qui aurait pu autrement les affecter gravement jusqu'à les réduire à l'impuissance. Or, qui dit atteinte aux couches profondes de la réalité psychosomatique dit aussi nécessité de considérer les structures de base de cette réalité(Jung dira « **structures archétypiques** ») en vue de guérir ce qui est affecté...(16.17)

Jung a appelé **amplification** ce procédé qui permet de découvrir l'universel à partir du singulier, de mettre en évidence le sacré à partir du profane et de percevoir l'âme dans l'objet inanimé.(19)

L'individuation par la voie du corps :

Maintenant, je vous invite à façonner 1 corps humain à même la boule de pâte à modeler que vous avez apportée avec vous. Pour ce faire, fermez les yeux et adoptez la position assise qui vous est la + confortable...

C'est par ces mots que nous fûmes invités, les 30 autres participants et moi, à exprimer ce qui devait représenter l'image inconsciente de notre schéma corporel, lors de la 1^{ère} séance d'eutonie à laquelle j'ai participé.(23)

Notions clé de l'eutonie :

Le tonus se trouve présent dans tout organisme vivant et devrait être également réparti dans tout le corps. Il augmente en période d'activité et baisse en période de repos.

Il peut être perçu subjectivement par une sensation de lourdeur ou de légèreté et, dans tous les cas, il reflète notre attitude et notre manière d'être dans le monde.

Par maîtrise du tonus, Gerda Alexander n'entend pas 1 contrôle rigide de celui-ci, mais plutôt une flexibilité de tonus permettant de passer par tous les niveaux émotionnels et de revenir à volonté au tonus habituel.(31)

1 tonus équilibré favorise une respiration bien adaptée aux diverses situations du moment : activité, repos, communication, etc. C'est pourquoi l'eutoniste portera une grande attention, quoique sans le dire pour ne pas l'influencer, à la respiration de l'élève, à son rythme, à sa durée, à son temps de pause et aux endroits où celle-ci se trouve éventuellement bloquée (cage thoracique, ventre, bassin, etc.). Il puisera dans cette observation des renseignements précieux relatifs à l'état psychosomatique de l'élève. A partir de ces données, l'eutoniste et l'élève pourront entreprendre 1 travail de libération de la respiration, et ce, non pas par des exercices respiratoires directs, mais plutôt par 1 relâchement des différentes tensions qui empêchent d'atteindre la plénitude de cette respiration.

Par analogie, **les complications du comportement sexuel - fixation oedipienne, sado-masochisme, donjuanisme, nymphomanie, troubles de l'impuissance et de la frigidité, etc.** - fournissent aux analystes une expression privilégiée de la problématique globale de leurs analysants.(32.33)

On développera le *contact conscient* qui permet, grâce aux sensations perçues, d'affiner le registre émotionnel et d'établir avec tout son environnement 1 rapport authentique qui soit de l'ordre, « non pas d'1 accompagnement vague et sentimental, mais d'une réelle empathie, *être avec* et non pas *à côté* d'autrui.(35)

On aimerait bien que la guérison soit magique, et instantanée, et la transformation miraculeuse. Habituellement, lorsque le mal a des **racines profondes**, longues comme **l'histoire personnelle** et **ancestrale** de l'individu, la guérison n'intervient qu'au terme d'1 lent et douloureux processus de transformation. La maladie apparaît alors comme une occasion privilégiée de se remémorer tous les événements significatifs de cette histoire, d'en réparer les pièces brisées et d'en réunir les parties dissociées.(37)

Le réflexe de redressement ! C'est de ce réflexe-là qu'est faite l'étoffe de l'humain. L'humain étant celui qui, confronté aux multiples adversités, trouve dans ce réflexe, jour après jour, la force de lutter et le courage de se réaliser.

Vécus **consciemment**, le contact, le toucher, ainsi que le réflexe de redressement ont de toute évidence pour effet d'activer des ressources à la fois subtiles et archaïques de revitalisation organiques. D'autre part, le sentiment que **le Soi** de la personne se trouve sollicité au 1^{er} chef permet de comprendre la détermination dont font montre les individus qui se trouvent engagés dans une telle démarche.(38)

L'eutonie, une voie d'enracinement :

A plusieurs reprises, j'ai vu **des analystes** qui s'étaient soumis à une longue démarche d'introspection ; or, dès qu'ils prirent part à des **sessions d'eutonie**, ils commencèrent à avoir des rêves d'un tout nouveau genre. Ils purent ainsi reprendre contact avec des éléments enfouis de leur vie psychique et encore, à une profondeur encore jamais atteinte jusque-là.

A partir du moment où j'ai commencé à m'observer et à étudier mes réactions, j'ai découvert que je me laissais toujours envahir par chaque chose et que je perdais ainsi constamment mon énergie. Rien d'étonnant à ce que cela me rende malade.(42)

Ce phénomène(tendre les muscles et les relâcher) peut être observé dans la **réaction du fœtus** aux divers états toniques de la mère, tant et si bien que, pour le meilleur ou pour le pire, **le 1^{er} conditionnement que nous subissons a lieu dans l'utérus**.(43)

J'enseigne à mes élèves professionnels de **ne jamais se baser uniquement sur ce que les médecins disent**, car **le patient est le mieux placé pour exprimer la vraie raison de ses difficultés**.(44)

L'un des résultats de la formation en eutonie réside dans la capacité pour l'étudiant d'être à la fois présent à son organisme tout entier et à la réalité extérieure. La capacité d'être à l'intérieur de soi tout en étant simultanément présent à l'autre(**empathie** - JS) constitue une nécessité fondamentale autant pour les thérapeutes que pour les enseignants. Cette interaction cruciale entre 2 personnes, aussi mesurable, correspond en fait au moment où vous agissez sur l'autre à l'intérieur de vous, sans qu'il soit même nécessaire de le toucher.(46)

Ce que fit **Wilhelm Reich** en pratique fut très pénible, à cause de la forte emprise qu'il exerçait sur ses patients et de la façon qu'il avait de les rendre dépendants de ses soins. J'ai constaté cela chez les gens auprès de qui j'ai dû le remplacer, après son départ du Danemark. Ces gens étaient absolument désespérés à la pensée de se retrouver seuls, sans lui.

De cette situation, j'ai pu dégager pour moi-même une leçon salutaire : ne jamais priver qlqu'un de ses moyens de défense sans l'avoir auparavant aidé à trouver la sécurité en lui-même. **Telle est la clé de voûte de l'eutonie !**

C'est 1 crime que de supprimer les défenses, car, souvent, elles seules permettent à des gens de conserver une certaine cohésion. La destruction des défenses occasionne la dépendance ; cela provoque sans doute une sensation d'euphorie chez certains thérapeutes, mais n'est vraiment pas une manière de prêter main forte au patient(Gerda Alexander).(48)

Le danger pour ceux qui lisent **Janov** est de penser qu'ils ne peuvent réussir à faire 1 bon travail sur eux-mêmes qu'à condition d'être parvenus au *cri primal*.

Heureusement, Janov a cessé de faire fureur ; autrement, pour absorber tous ces cris, nous aurions été contraints de transporter notre école de Copenhague qlq part dans la campagne !

Je crois que notre 1^{ère} tâche consiste à nous détacher peu à peu du conditionnement qui nous a façonnés depuis la période prénatale et qui, à travers les événements marquants, continue à déterminer nos réactions. Une réaction « normale », correspondant à la réalité du moment, est qlq chose de très rare. Habituellement, nos réactions résultent de l'action combinée d'expériences à la fois conscientes et inconscientes, positives et négatives. **Le but 1^{er} de l'eutonie** serait alors de nous affranchir des limitations que nous impose 1 tel conditionnement.

Nous proposons plusieurs techniques susceptibles d'aider les gens à s'affranchir de leurs tensions. **Lorsqu'une personne est tendue, cela est bien connu, sa respiration se trouve diminuée, limitée.**

L'adaptation de la respiration doit s'effectuer indirectement et cela devient possible grâce à la création d'1 espace intérieur. Pendant le processus de conditionnement auquel nous sommes tous soumis, **chaque moment d'anxiété donne lieu à une tension dans la partie inférieure du bassin**. C'est là que nous trouvons **le coccyx**, petit os qui ressemble beaucoup à la queue d'1 chien : lorsque le chien se sent mal, il rentre sa queue/coccyx entre ses pattes/jambes. **Les humains subissent exactement la même réaction**. Nous avons étudié ce phénomène avec nos étudiants au cours des 50 dernières années : en touchant cette région, nous provoquons une contraction et perturbons la libre respiration. **Cela nous indique qu'il y a 1 blocage d'énergie dans cette région ainsi qu'une inhibition des sentiments, problèmes souvent liés à une sexualité refoulée.**

Les tensions de la partie inférieure du bassin peuvent être relâchées à partir de ce contact des pieds avec le sol, alors qu'on procure 1 soulagement aux régions supérieures - en particulier, celle des muscles intercostaux - grâce au contact des mains avec 1 objet quelconque(G.A.).(50.51.52)

Chose la + importante à retenir : c'est en travaillant sur nous-mêmes, en essayant d'atteindre en soi-même 1 meilleur équilibre, qu'il nous est parfois possible d'apporter de l'aide aux autres(G.A.).(56)

La maladie créatrice des fondateurs :

« *Derrière tes pensées et tes sentiments, mon frère, se tient 1 puissant maître, 1 inconnu montreur de route et qui se nomme Soi. En ton corps il habite, il est ton corps.* » **Nietzsche**

C'est en partie pour satisfaire aux **attentes narcissiques de ses parents** que G.A. opta initialement pour une carrière en rythmique Jaques-Dalcroze. Or, quelle peut être, à 1 niveau profond, l'expérience d'1 individu qui dès les 1^{ers} moments de son existence se voit contraint de renoncer à son inclination naturelle afin de satisfaire constamment les besoins, les désirs et les fantaisies de l'autre ?

Cette expérience-là ne peut être faite que de souffrance, de la souffrance archétypique de celui ou celle qui, pour être aimé et avoir sa place, se trouve contraint, par le fait même, de taire, de freiner voire de bloquer complètement les pulsions induites par son énergie vitale, dont, en tout 1^{er} lieu, la pulsion de réalisation de soi. (58)

Ce qui rapproche le + l'eutonie de la psychologie analytique élaborée par C.G. Jung

est sans doute cette préoccupation de G. Alexander à l'égard de ce qui peut aider **l'individu à réaliser son unicité** ou à s'accomplir suivant la conscience de sa réalité fondamentale. Elle confirme ce lien en suggérant que l'eutonie est souvent + indiquée que l'analyse verbale lorsqu'il s'agit de reprendre contact avec les états souvent déterminant de la condition prénatale. C'est en 1929 que G. Alexander prit contact avec la pensée de Jung. Or, 1929 est l'année même où elle termine ses études à Berlin et où elle commence également à éprouver de sérieux problèmes de santé qu'elle choisit d'explorer, d'une manière prédominante, (non pas dans la dimension psychique mais dans celle du somatique - JS)... (60)

C.G. Jung et G. Alexander ne se sont pas rencontrés et n'ont pas eux-mêmes confronté leurs travaux respectifs, pour jeter entre eux les ponts qui leur auraient permis 1 échange fécond. Il nous appartient de découvrir ces liens qui nous permettront d'améliorer la compréhension des dynamiques somatiques et psychiques de l'être humain et aussi d'affiner nos outils d'intervention sur le plan thérapeutique. (62)

Eutonie et psychologie analytique :

Dans l'organisme considéré du point de vue de sa globalité, 1 élément non négligeable jette 1 pont entre les zones de tensions corporelles et les zones de tensions psychiques inconscientes : **l'émotion !**

« *Complexes à teneur émotionnelle* », dit Jung.

« *Zones de fixation corporelle emprisonnant l'émotion* » pourrait dire Alexander.

L'émotion, cheville ouvrière de toute démarche **psychosomatique**, se présente ici en zone frontalière de la démarche eutonique et de la démarche analytique. En tant que résultante d'une expérience affective traumatisante, elle contribue certes à la formation de ces zones rigides et autonomes dissociées du **Moi conscient** que sont les complexes psychiques et les zones corporelles de blocages. Elle n'explique pas à elle seule la formation de ces zones de blocages.(66)

Pour déterminer 1 **type psychologique**, on précisera tout d'abord **son attitude dominante**(extra. ou introvertie), puis celle des 4 **fonctions psychiques** qui semble la + développée : celle de la **sensation**(qui perçoit la réalité), celle du **sentiment**(qui évalue la réalité), celle de l'**intuition**(qui présente les potentialités de la réalité et qui détecte d'où provient et ce vers quoi tend cette réalité), ou bien celle de la **pensée**(qui définit la réalité).

2 de ces fonctions sont considérées comme **rationnelles** : pour les exercer, l'individu peut s'appuyer soit sur des valeurs(sentiments), soit sur des concepts(pensée). Les 2 autres(sensation & intuition) sont sous l'emprise de l'**irrationnel**, dans la mesure où si l'individu parvient à se rendre disponible aux perceptions que ces fonctions psychiques lui livrent, il n'arrive pas pour autant à les contrôler.(67.68)

En eutonie comme dans la psychologie des profondeurs, on pense que les **mécanismes de défense** ont leur raison d'être et qu'ils cessent naturellement d'agir lorsque le **Moi** de l'individu est devenu assez fort pour se confronter avec les **contenus inconscients** de son vécu.

Ici se pose le **problème le + délicat auquel a affaire tout thérapeute**, et cela, quelle que soit son approche : **quelle attitude adopter face à 1 client qui, tout en reconnaissant son besoin d'être aidé, n'en oppose pas moins toute une série de résistances(du mutisme à la rationalisation, en passant par la projection) qui bloquent l'accès à la vérité subjective ?**

A cette question nous pourrions être tentés de répondre : en empruntant une autre voie que celle des thérapies verbales, soit celle des **thérapies corporelles**, là où les résistances apparaissent grâce à 1 travail sur l'armature musculaire ! C'est en effet l'option qu'ont prise certaines de ces thérapies corporelles, et cela, il faut bien le reconnaître, avec 1 certain succès auprès d'1 grand nombre de gens dont le système de défenses était demeuré au beau fixe après de nombreuses années de thérapie verbale !

Toutefois, il ne suffit pas de faire tomber le système de défenses de qlqu'1 pour que la reprise de contact avec les **émotions primales traumatisantes** se traduise par la découverte du sens profond de ces mêmes émotions et conduise à une transformation durable de l'individu !

Lors des sessions intensives dirigées par les thérapeutes adeptes de ces approches, la catharsis (effet de libération - JS) vécue par les participants ne fait souvent figure que d'1 ersatz (substitut - JS) temporaire...

A partir du moment où l'on a mis de côté les artifices de l'autorité et de la suggestion, l'attitude qui s'impose face aux résistances en est une d'écoute et de respect.

On accepte la présence de ces résistances comme constituant le seul moyen dont a pu se doter l'individu pour protéger jusqu'à son intégrité.

On mise sur la nouvelle sécurité que cet individu est susceptible d'acquérir par l'établissement graduel d'1 rapport mieux senti et + authentique avec lui-même et avec son environnement. Dans cette optique du respect de la dynamique individuelle, on pense que l'intégration de cette nouvelle sécurité rend inutile le maintien des défenses, qui disparaissent alors d'elles-mêmes. (74.75)

Pour bien comprendre la portée de **la notion d'âme**, il suffit de se remémorer ces moments de notre vie où se sont produits ce qu'on appelle **des états de crise**.

Nous nous trouvions alors **sous l'emprise d'affects** qui déjouaient totalement nos intentions conscientes et nous faisaient faire des choses ou prononcer des paroles susceptibles de bouleverser le cours de notre existence.

Que l'on songe, à titre d'exemple, à ce qui se passe lorsqu'1 individu est sous **l'emprise de la colère**, d'une **passion amoureuse** ou de tout autre **affect passionnel**. Ce qu'il a mis parfois des années à construire risque d'être anéanti en 1 rien de temps.

Devant **l'enfant qui explose de rage**, qui **pleure** et qui **crie**, devant **les manies**, **les obsessions** ou **les délires d'1 adulte**, devant la personne tellement **dépressive** qu'elle ne peut même plus lever le petit doigt pour s'occuper d'elle-même, devant les **aberrations sexuelles** et les **folies du pouvoir**, on sait que l'on se trouve devant les symptômes manifeste d'une âme blessée, déniée ou méprisée. (76.77)

Michèle a vécu à sa naissance l'expérience du rejet. Rejet par l'utérus de sa mère tout d'abord : naissance prématurée d'1 enfant non désiré.

Ensuite, rejet du sein de la mère : défaut d'une nourriture à la fois biologique et affective nécessaire à son bien-être et à son développement.

Or, si **le Moi de Michèle**, formant encore 1 avec sa mère pendant les 1^{ers} moments de sa vie, **n'était pas suffisamment différencié** pour pouvoir être conscient de ce qui lui advenait, son corps, lui, avait durement éprouvé ce rejet.

Le vagin - lieu de passage du bébé à la vie extra-utérine où il y eu mauvais accueil - et **l'œsophage** - lieu de passage de cette nourriture extra-utérine qui a fait défaut - constitueraient précisément les zones problématiques du corps de Michèle, c-à-d, celles où 1 **blocage**, une **scission** et une **insensibilisation** se sont inconsciemment effectués afin que l'organisme entier ne souffre plus d'être aussi mal accueilli et aussi mal nourri.

Si, dans sa **dimension archétypique**, nous entendons par **père** ce qui incarne l'esprit, la conscience, le pouvoir, la domination, la volonté, l'autorité, le contrôle, le verbe transcendant, le principe actif(Yang), et si, par opposition à ces modalités d'être, nous entendons par **mère** ce qui incarne **la matière, l'inconscient, le monde ténébreux des instincts, la soumission, la réceptivité, la spontanéité, l'éros, le principe passif(Yin)**, Michèle avait été précisément en quête d'un père jusqu'ici, pour mieux échapper au monde annihilant de sa mère, avec tout ce que celui-ci pouvait représenter...(84.85)

Ce monde passé dont elle a tant souffert, **Michèle l'a banni de sa conscience**. Elle n'est plus maintenant que tête et conscience - en 1 mot, parfaitement identifiée à **sa Persona**, à son nouveau personnage social. Elle n'avait pas le choix : il lui fallait survivre. Quand on se trouve dans une maison en flammes, on ne regarde pas à la perte, on sauve ce qu'on peut : sa peau ! Dans la maison en flammes, elle avait laissé son cœur et sa spontanéité d'enfant, le besoin de jouer avec insouciance et de faire mille gaffes tout en sachant qu'on ne sera grondé qu'amoureusement. C'est cela qu'elle veut retrouver maintenant, enfin obligée d'admettre que son nouveau monde, aussi valorisant et aussi adulte soit-il, n'est pas plus viable que l'autre. Mais sa tête, qui a bien appris sa leçon de savoir et de pouvoir vivre, sa tête ne se laisse pas facilement convaincre. Il faut presque la perdre pour retrouver ce monde de l'enfance. **Perdre sa tête**, ne serait-ce qu'un moment, c'est plonger dans l'inconscient, dans le monde de **la Mère ténébreuse** et angoissante, au risque d'être dévoré par elle. Risque que doit prendre Michèle : c'est à ce prix qu'elle fera l'expérience de **son Moi réel** qui n'est réductible ni à son passé, ni à ce personnage social(Persona) auquel elle s'est identifiée.(90)

Dans le rêve, le motif de « l'enfant sans sexe » nous renvoie à la figure d'**Adam**, homme primordial indifférencié, ainsi qu'à la figure du **Christ**, 2^{ème} Adam, symbolisant **le Soi** dans lequel se trouvent conciliés les opposés, mâle et femelle, feu et eau, esprit et matière...(93)

(dans les éléments de son rêve) **En termes psychologiques**, Michèle est enceinte, prête à accoucher, ce qui signifie qu'elle s'apprête à prendre conscience de son identité propre, de son « **je** » demeuré jusque-là dans l'ombre. Elle se trouve à l'âge de la puberté, 13/14 ans.

Le passage, à cet âge, du statut d'enfant dépendant au statut d'adulte responsable est marqué par le développement, chez l'individu, de la capacité de se démarquer des modèles tant intérieurs qu'extérieurs qui lui sont imposés.(93)

L'expérience corporelle de l'Anima : De la page 98 à 104, Marcel Gaumond donne 1 ex. du travail que fait 1 homme en séances d'eutonie et en analyses de rêves pour **prendre contact avec sa partie féminine, son Anima**.(JS)

Extrait : Rêve - « *je mange 1 fromage blanc. Après en avoir pris une bouchée, j'aperçois la queue d'1 petit serpent blanc logé dans le fromage. Je retourne le fromage et j'aperçois la tête du serpent qui commence à bâiller.* »

Ici, Olivier mange 1 **fromage**, produit condensé du **lait**.

On sait que le **lait**, dans de nombreuses mythologies, est considéré comme le symbole par excellence de la **nourriture spirituelle**.

Il semble bien qu'en effet ce fromage constitue une nourriture importante pour le rêveur, car on y retrouve cette même figure de **serpent**(que dans le rêve précédent où il est question du symbolisme du serpent - JS), quoique réduite cette fois à une proportion abordable, intégrable. De voir ce serpent bâiller réjouit le rêveur. Dans la pratique eutonique, le bâillement se produit spontanément lorsqu'on est parvenu, au terme d'1 exercice, à une profonde **détente corporelle**.

Ce rêve laisserait donc entendre qu'Olivier est parvenu à 1 état de disponibilité psychique telle qu'il puisse considérer le monde de **son Anima**, non plus seulement comme 1 ancre de peur(le serpent dangereux du rêve précédent), mais aussi comme une source d'aliments spirituels(le petit serpent intégré au fromage).(102.103)

Expérience corporelle de l'Animus :

Idem que ci-dessus, de la page 105 à 108, mais cette fois avec une femme qui œuvre à intégrer son **Animus**.(JS)

En termes psychiques, c'est par une intégration consciente de **l'Animus**(colonne vertébrale) que pourra s'établir une communication et, par là, 1 équilibre entre **l'Inconscient**(partie inf. du corps) et **le Moi Conscient**(partie sup. du corps).

La guérison doit survenir au moment où s'unissent les parties qui se trouvaient préalablement dissociées.

L'analogie proposée entre **l'Animus et la colonne vertébrale** nous incite à établir 1 parallèle entre, d'une part, **les os et le masculin**(ce qui est fort, ferme, résistant, ce qui soutient, protège et sur quoi on peut s'appuyer) et, d'autre part, entre **la chair et le féminin**(ce qui est vulnérable, souple et mouvant, ce dans quoi la vie se manifeste, ce qui enveloppe et nourrit).

Dans cette perspective, les **Animus/Anima** et leurs analogues corporels **os/chair** se manifestent comme les **pôles complémentaires d'une même entité** dont l'union harmonieuse est indispensable pour le fonctionnement intégral de l'individu.(107.108)

L'expérience corporelle du Soi(par G. Alexander) :

Les archétypes de **l'Ombre**, de la **Persona**, de **l'Enfant divin**, de **l'Anima** et de **l'Animus** peuvent, nous l'avons vu, se manifester sur le plan corporel.

Une expérience vécue par G. Alexander (relatée de la page 109 à 114) atteste par ailleurs la possibilité d'1 rapport avec l'**archétype** du **Soi** par la prise de conscience du corps.(109)

Modelage d'1 corps humain(ADÂMA) en eutonie :

L'expérience archétypale de la création d'1 corps humain et la signification du mot Adâma sont décrit de la page 117 à 123.

Expérience du modelage en psychanalyse jungienne (voir p.125 à 128)

Dialectique du Moi et de l'Inconscient somatique :

Ou, ce qui peut être découvert à travers le modelage d'1 corps en argile et le sens que prend la figurine réalisée sur les blessures corporelles inconscientes.(JS)
Compte rendu de l'expérience de la page 129 à 148.

La belle Hélène - qui se sent très femme - l'envers du décors :

De la p. 149 à la page 154, il est question ici de l'expérience de modelage d'une femme qui amplifiait son Ego et son narcissisme et qui découvrira des aspects de son **Ombre**...(JS)

Sarah, l'embryon qui veut vivre - La vie n'est pas 1 jardin d'Eden :

« Comme l'évolution de l'embryon retrace les étapes préhistorique, l'esprit traverse lui aussi une série de stades préhistoriques. La principale tâche des rêves est de rappeler à notre souvenir cette préhistoire et le monde de l'enfance, jusqu'au niveau des instincts les + primitifs. Ce rappel peut avoir, comme Freud l'a remarqué il y a longtemps, 1 effet thérapeutique remarquable. » C.G. Jung

De la p. 155 à la page 164, il est question de la psychogenèse du retour à la vie d'une femme abusée d'avoir pu exister à travers son modelage et l'interprétation de ses rêves.(JS)

Que l'enfant ait été rejeté ou **abandonné**, tels **Œdipe** et **Moïse** ; qu'il ait été **menacé de mort**, comme **Jésus** lors de la fuite en Egypte ; qu'il ait été **haï** et **mal nourri** comme **Blanche-Neige** ou qu'il ait été **abusé sexuellement**, le résultat est le même : son principe vital est atteint, son intégrité est brisée, son âme blessée est en péril. Alors, au lieu de cet espace intérieur d'où pourrait émerger et se développer le **Soi** de l'enfant, se dresse 1 **vide effrayant**, froid et noir.
Qui pourrait s'attendre à ce qu'une lumière jaillisse de ce monde de ténèbres et, avec elle, une parole qui réchauffe et rassure ??(163)

Conclusion :

Comme nous le suggère ce conte(p.168), ce ne sont pas tant les différentes parties du corps - ou leur équivalent psychique - qui sont essentielles pour la vie humaine, mais bien plutôt les attitudes fondamentales d'écoute attentives et d'expression spontanée de la personne tout entière, évoquées par le « **canal qui relie l'oreille à l'âme** » et le « **canal qui relie l'âme à la langue** ».

L'expérience dont est issue la conscience de Soi ne peut s'effectuer qu'à travers ces canaux : du corps à l'âme et de l'âme au corps.

La prise de conscience de Soi implique une perte momentanée de la conscience rationnelle, intellectuelle, celle qui ordonne, construit, élabore, dissèque, oriente, différencie, dissocie, réprime, refoule, privilégie, écarte, décrète et prétend transformer, dominer, maîtriser, juguler.

La prise de conscience de Soi requiert une disposition psychique qui ne se réclame pas exclusivement de l'esprit(mental - JS), à savoir de l'ordre, de la loi, de la logique, des hauteurs abstraites, des prétentions à l'immortalité et d'une volonté de puissance sur les choses d'ici-bas. Elle exige que nous consentions à chercher nos origines dans les profondeurs obscures, abyssales de la chair et de la matière.

La prise de conscience de Soi ne peut survenir que si l'esprit(le mental - JS) retourne à l'école de l'instinct, que si l'ange se laisse fasciner par la bête...(169)

Jung cite, qlq part dans son œuvre, cette phrase tirée d'1 texte alchimique :
« **Aucun arbre ne peut atteindre le ciel à moins que ses racines ne touchent à l'enfer !** ».

Jung entend par **enfer**, non pas ce que la théologie chrétienne en a fait, mais plutôt ce qu'il désignait dans son sens archaïque, à savoir la profondeur obscure de notre origine corporelle. C'est à n'en pas douter à une conscience de cette profondeur-là que nous convie l'eutonie, comme fondement 1^{er} de l'expérience de **Soi**.(171)