

TEXTE DE PRESENTATION DE LA BIOSYNERGIE

AU 1^{er} COLLOQUE INTERNATIONAL

DE RELAXATION DU 13 JUIN 1987

AU PALAIS DES CONGRES A PARIS

DE LA RELAXATION A LA BIOSYNERGIE

UNE APPROCHE DU TRANSPERSONNEL

PAR YVES ROPARS

INTRODUCTION DU PROFESSEUR PELICIER

A L'HISTOIRE DE LA PSYCHIATRIE

Une histoire de la psychiatrie est, d'une certaine façon, une histoire de la sensibilité et des besoins de l'individu et du groupe social à l'égard :

de la folie,

de l'angoisse,

de la souffrance,

et du rêve.

C'est ce qui justifie à la fois les permanences qui tiennent à la nature humaine et les ruptures qui relèvent de la culture et de sa réinterprétation des phénomènes.

Dans le présent colloque sont proposés des échanges et des communications traitant de la relaxation thérapeutique; les sujets concernant la folie ne seront pas exposés, mais l'angoisse, la souffrance et le rêve se situent bien dans le cadre de réflexion de ces journées.

De cette introduction, nous retiendrons deux termes:

- * - Les **besoins** de l'individu et du groupe social.
- * - Les **ruptures** qui relèvent de la culture et de sa réinterprétation des phénomènes.

Les besoins:

Depuis quelques années, la notion de besoins se trouve mieux définie, mieux cernée. Après Maslow et la présentation pyramidale des besoins, de nouvelles recherches ont

apporté des éclairages intéressants sur d'autres besoins psychologiques et sur le besoin spirituel.

Ceux-ci ont fait l'objet d'études poussées et les résultats en sont désormais validés et reconnus officiellement.

Ces approches présentent un double intérêt :

- celui d'une meilleure connaissance des besoins spécifiques de chacun, qui, faute d'être reconnus et satisfaits, entraînent des frustrations aux conséquences multiples et plus ou moins profondes.

- celui de permettre la nourriture appropriée des besoins reconnus, pour éviter les niveaux dangereux de stress :

- lorsque la personne n'a plus le contrôle d'elle-même,
- ou bien lorsqu'elle subit le traumatisme sans pouvoir réagir.

Nourrir judicieusement son besoin, c'est passer de la SURVIE à la CROISSANCE.

LES RUPTURES

Les ruptures qui relèvent de la culture et de sa réinterprétation des phénomènes.

Il semble bien à la lumière des événements actuels au niveau planétaire, que l'évolution des sciences et des techniques ait modifié nombre de valeurs, de conceptions du monde et de croyances.

La notion de rupture

se constate quotidiennement : de nouveaux modèles de vie sont proposés, mais ils n'apparaissent pas convaincants.

Comment pourraient-ils l'être d'ailleurs puisque nous abordons une époque sans références fiables par rapport à l'histoire de l'humanité (société égyptienne, grecque, ...) ?

Résumons-nous:

Nous assistons à une meilleure connaissance de l'être humain et de ses différents besoins, mais cette connaissance est très peu répandue. L'individu n'y a pas accès sauf, dans certaines démarches thérapeutiques ou de développement personnel..

Mais parallèlement, il existe un désarroi générateur d'angoisse, de souffrance, de tension et de stress qui affecte la personne dans ses périodes de fragilité petite enfance, adolescence, 3ème âge, maternité, deuil, perte d'emploi, etc...

Face à ces angoisses, l'individu souhaite s'en dégager et se réadapter.
Or la relaxation signifie étymologiquement :

LIBERATION

Mais le Dr Jacques VIGNE pose ici la question fondamentale:

- Se libérer de quoi?
- et par quoi?

et il ajoute:

" S'il existe une première forme de libération tensionnelle sur le plan musculaire, la vraie libération concerne surtout le traumatisme à la fois physique et psychique."

Remarques préliminaires par rapport à la pratique de la relaxation.

"Toute émotion, surtout désagréable, laisse une trace plus prolongée qu'on peut le croire, sorte de cicatrice fonctionnelle pouvant être à l'origine de douleurs chroniques. La prise de conscience de ces contractures permet déjà, avant même d'entrer dans une technique de relaxation spécifique, d'entamer leur résolution. L'instant de la résolution est important. Au moment du relâchement CONSCIENT ET PROVOQUE d'une zone musculaire sous tension, on peut faire la relation avec l'image du traumatisme qui a donné naissance à cette tension, par association entre mémoire visuelle et mémoire cinesthésique, et en relaxation, cette remontée signifie libération, dissolution comme à la surface de l'eau. La relaxation, par cette sorte de rêve éveillé qu'elle induit, fait flotter directement entre deux eaux et installe la conscience à la jonction du corps et de l'esprit.

...on ne peut pas totalement supprimer l'image d'un traumatisme, mais on peut la regarder détendu avec un certain sourire.

La respiration en particulier, courroie de transmission entre le corps et l'esprit permet de développer l'esprit de présence...

C'est l'intérêt des mouvements passifs et des positions tenues activement, d'introduire le dynamisme indispensable pour équilibrer la relaxation proprement dite..."

PARALLELE ENTRE LES DIFFERENTES METHODES DE RELAXATION ET LA BIOSYNERGIE

POINTS COMMUNS

LES DIFFERENTES METHODES	LA RELAXATION BIOSYNERGIQUE
<p>- Méthode Schultz, - " Jacobson, - " Sapir, - " De Ajuaguerra, - " Bergès,</p> <p>- La Relaxation Statico-dynamique, (R.S.D.),</p> <p>- L'Approche Somatique (G.R.A.S.P.),</p> <p>- Le Training Autogène Progressif , Psychothérapeutique, (T.A.P.P.),</p> <p>- L'Abord Corporel Thérapeutique, (A.C.T.),</p> <p>associent, si nécessaire, aux techniques diverses de relaxation :</p> <p style="padding-left: 40px;">- des exercices corporels accompagnés de respirations, - des graphismes, - des dessins,</p> <p>et prennent en compte</p> <p style="padding-left: 40px;">- l'expérience symbolique(ex : relation du ressenti), - et l'aspect spécifique des problèmes personnels,</p>	<p>utilise notamment comme méthode de relaxation</p> <p>- le Yoga Nidra (Sommeil éveillé), - la Relaxation Alphagénique,</p> <p>associe constamment, à chaque séance type :</p> <p style="padding-left: 40px;">- des exercices de Hatha Yoga et de Yoga de L'énergie, - accompagnés de respirations avec différents rythmes, - des graphismes (spirale, carré, rectangle, lemniscates , etc...), - des dessins, - des exercices d'écriture de la main gauche,</p> <p>et prend en compte également la relation du ressenti et l'aspect spécifique des problèmes personnels.</p>

LES DIFFÉRENCES

<p>Les différentes méthodes ci-dessus visent essentiellement l'aspect thérapeutique, curatif et préventif.</p> <p>Elles s'adressent à des malades présentant des troubles liés à :</p> <ul style="list-style-type: none">- à la structure mentale du sujet,- à la structure psychosomatique,- à la dépression,- aux structures névrotiques, <p>lorsque la psychanalyse et les psychothérapies verbales ne sont pas indiquées, aux structures psychotiques, avec accompagnement chimiothérapeutique.</p>	<p>La Biosynergie vise essentiellement l'aspect préventif et éducatif.</p> <p>Elle s'adresse à des personnes qui recherchent</p> <ul style="list-style-type: none">- le mieux-être,- l'épanouissement physique et psychique,- une meilleure adaptation aux situations de stress <p>qui se présentent ponctuellement :</p> <ul style="list-style-type: none">* Perte de situation,* maladies courtes et peu graves en complément d'un traitement médical (fatigue, surmenage),- le dépassement des difficultés de communication et de situations conflictuelles temporaires,- le succès aux examens, concours, épreuves sportives,- la réussite dans les reconversions professionnelles.
--	---

La Biosynergie s'inspire donc davantage de l'esprit du Yoga, et s'adresse à des personnes en bonne santé, ou faiblement déprimées.

Remarques fondamentales concernant les moyens utilisables pour obtenir le mieux-être et l'épanouissement :

Les exercices de relaxation sont progressivement plus longs et plus profonds, avec recours à la visualisation et aux images mentales positives.

En alternance avec les exercices de relaxation qui ouvrent l'espace intérieur, il est proposé également une structuration progressive de Cet espace pour éviter les malaises et créer des états durables de détente et de mieux-être.

La structuration se fait notamment au moyen d'exercices corporels Hatha Yoga et au moyen d'exercices spécifiques inspirés de la méthode Vittoz notamment (graphismes, dessins, gestes conscients, etc...).

Chaque séance a un objectif précis :

La première séance traite tout spécialement de la	réceptivité,
la seconde	l'émissivité,
la troisième	la concentration,
la quatrième	l'élimination,
la cinquième	les forces et les richesses intérieures,
la sixième	la créativité,
la septième	l'autonomie.

Les 6 premières séances, d'une durée de 1h30 ont lieu une fois par semaine, la septième un mois après la sixième.

Certaines séances peuvent être redoublées, notamment la quatrième concernant l'élimination si les problèmes de la personne sont plus importants que prévus.

Mais il convient de préciser, que dans le cadre de chaque séance type, les divers exercices sont adaptés aux besoins spécifiques du demandeur.

Ces besoins sont déterminés au moyen de l'anamnèse et à partir de l'observation

- du corps :
 - position du corps allongé,
 - position du corps debout,
 - manière de respirer.

- du visage : - en relation avec les caractéristiques morphopsychologiques du visage sur la base des études du Dr CORMAN.

A la fin des six séances, le sujet a établi un plan de vie, prévoyant la réalisation d'objectifs vitaux. L'énergie du mieux-être est investie dans des projets considérés comme essentiels par la personne elle-même.

Bien entendu le relaxologue biosynergiste favorise au maximum l'autonomie du demandeur qui se trouve «libéré» transformé (1), il a donc rarement recours à une deuxième série de séances.

(1) selon l'expression des médecins ayant constaté le changement.

LE TRANSPERSONNEL

Vers une approche holistique de la nature de la REALITE.

"Bien plus importante que l'exploration de l'espace extérieur est celle de l'espace intérieur."

Telle est la conclusion que nous présente Edgard Mitchell, cet astronaute, qui au retour de son voyage vers la lune, au cours duquel il entre dans un autre état de conscience, a décidé de consacrer sa vie à l'étude de la nature de la Réalité et écrit un livre sur l'exploration psychique.

En rappelant les paroles d'Edgard Mitchell, lors du premier congrès de Médecine et de Psychologie Transpersonnelle, au centre international de la Sainte Baume en novembre 1985, le professeur Pierre Weil, prochain intervenant ici-même dans quelques instants, situait réellement le domaine d'exploration du **Transpersonnel**.

La psychologie Transpersonnelle a pris naissance en 1969, lors d'une réunion à laquelle assistaient notamment Abraham Maslow, Stanislas Grof et Antony Sutich, fondateur de la première revue traitant du Transpersonnel.

Dans l'étape suivante, qui se présente comme la dernière révolution, appelée phase holistique, le terme de psychologie disparaît, reste celui de Transpersonnel, qui précise que l'ouverture Transpersonnelle amène fatalement à une vision globale et intégrative des connaissances.

Aujourd'hui, le mouvement Transpersonnel réunit des physiciens, des médecins, des psychologues, des maîtres du Yoga, des philosophes et des leaders d'écoles mystiques qui échangent leurs expériences.

QUELQUES NOTIONS ESSENTIELLES

1) Les E.M.C. ou états modifiés de conscience.

Dans la vie courante nous connaissons :

- l'état de conscience d'éveil,
- " de rêve,
- " de sommeil sans rêve,
- et plus rarement l'état Transpersonnel ou la conscience de la Réalité, vide de tout concept dualiste.

L'état de conscience Transpersonnel est plus qu'une expérience sporadique et de sommet, mais bien une nouvelle manière d'être.

2) Description et analyse scientifique du Transpersonnel.

L'importance des travaux du Dr Thérèse Brosse, qui a étudié en Inde les réactions physiologiques cardio -respiratoires accompagnant l'état de Samadhi chez les grands Yogis, a permis de vérifier avec précision l'entrée et la sortie dans l'état Transpersonnel.

Ces expériences ont été poursuivies depuis, au moyen des polygraphes modernes qui représentent les ondes électroencéphalographiques, électrocutanées et électromyographiques.

Mais de nombreux auteurs ne se sont pas limités à faire des recherches au niveau de la psychophysiologie; ils se sont intéressés à la conscience -énergie et à la relation entre les chakras et les états psychologiques correspondant à chacun de ces chakras.

Un travail interdisciplinaire entre le Swami Rama, un psychiatre et un psychanalyste - travail publié en 1976 - fait état de sept chakras et de sept niveaux de conscience.

3) Facteurs et méthodes d'accès au Transpersonnel.

Facteurs involontaires :

- crise existentielle de l'avoir,
- souffrance de la privation,
- expérience esthétique,

- intoxication,
- mort clinique suivie de réanimation,
- accouchement,
- état de rêve,
- orgasme sexuel,
- lecture de textes et audition de mantras.

Cependant ces facteurs et les nombreuses méthodes thérapeutiques donnent rarement accès à la cause ultime de la souffrance, c'est à dire à la **Méconnaissance**.

Les méthodes du Transpersonnel au contraire, vont directement à la cause principale la Méconnaissance de l'aspect non-duel de l'Être.

Cette Méconnaissance est substituée par la connaissance expérientielle et directe de la non-dualité fondamentale.

Certains maîtres et certaines écoles n'ont pas oublié l'importance de la non-dualité.

Ex : Le Yoga, la méditation, les danses méditatives, la kabbale juive, la mystique chrétienne, les exercices spirituels d'Ignace de Loyola et les écoles ésotériques.

Parmi les méthodes modernes citons :

- la psycho-synthèse,
- la gestalt-thérapie,
- l'école de Durkheim,
- la sophrologie,
- la somatoanalyse,

- la thérapie Holistique,
- etc, etc...

LA BIOSYNERGIE PAR RAPPORT AU TRANSPERSONNEL

- Sa position de base par rapport à la souffrance et à l'angoisse:
Ses fondateurs estiment que la Méconnaissance est la cause ultime de la souffrance et de l'angoisse, - méconnaissance de la nature humaine dans tous les domaines, et des lois qui régissent l'univers -.
- Elle propose l'épanouissement, mais un épanouissement spécifique, propre à chacun, en rappelant que, selon Maslow, le plein épanouissement est aussi nécessaire que l'oxygène.
- Elle favorise la dimension spécifique et originale de chacun et propose le culte de la différence selon la formule du professeur Dausset, prix Nobel de Médecine.
- Elle tient compte du continuum physico- biopsychico-cosmique de l'être humain et envisage une vision globale et intégrative de la connaissance tant dans la formation des praticiens que dans l'application de la méthode.
- Elle s'intéresse plus particulièrement à la théorie générale des systèmes énergétiques incluant les systèmes psychologiques. La relation entre les chakras et les états modifiés de conscience est très présente dans la démarche, ainsi que la relation entre l'acupuncture et la caractérologie établie par le Dr Yves Réquenna.
- Enfin et surtout, elle accorde une importance essentielle à la notion d'espace intérieur. L'exploration de cet espace se fait au plan structurel et énergétique, tout spécialement par le Yoga-Nidra et la Relaxation Alphagénique de José Silva. Elle associe à cette notion d'espace la recherche de la vacuité en offrant les moyens d'y parvenir par des exercices spécifiques.

Par la progression des exercices proposés, elle conduit le sujet à vivre réellement l'Ici et Maintenant, en le détachant effectivement des points d'ancrage négatifs du passé.

Dès lors, elle autorise l'accès au trans-spatial et au trans-temporel, et de là, pourquoi pas, au Transpersonnel.

Depuis dix années, les séances de Biosynergie ont été largement expérimentées, au moyen de l'électromyographe et de l'électro-encéphalographe, avec des équipes pluridisciplinaires spécialistes de la relaxation
médecin relaxologue
spécialiste de l'EEG
médecin acupuncteur
enseignant de yoga
et spécialiste du Kirlian.

A titre d'exemple, nous vous projetons maintenant deux exemples de clichés Kirlian avant et après relaxation.

En fait, après réflexion, la Biosynergie nous apparaît aujourd'hui, comme un pont entre la relaxation thérapeutique et le Transpersonnel.