

# Bioénergie

## L'analyse bioénergétique

Nicolas Vivant



La bioénergie ou analyse bioénergétique est un type particulier de psychanalyse issu de la tradition freudienne et qui entend traiter les problèmes physiques en même temps que les problèmes d'ordre psychologique. Elle postule que l'accumulation trop importante d'« énergie » dans le corps est à l'origine des pathologies physiques et psychologiques, dont les traces corporelles persistent sous la forme de « tensions » dans les tissus. La réduction de ces tensions par des techniques diverses permet la libération de l'énergie accumulée, ouvrant la voie à l'acceptation de soi et la guérison psychologique.

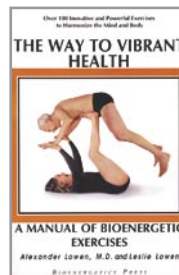
### Naissance de la bioénergie

Alexander Lowen, créateur de l'analyse bioénergétique est né à New-York en 1910 de parents juifs immigrés. Son enfance est heureuse, mais il en garde le souvenir de conflits incessants entre ses parents. Son adolescence est difficile : les amis et voisins avec qui il avait l'habitude de jouer régulièrement dans la rue, ont déménagé. Il se retrouve sans ami, alors qu'il a environ 13 ans. Les jeux de plein air (ballon, patins à roulettes, etc.) lui manquent, il se sent seul. Il rêve alors de créer une communauté dans laquelle il pourrait être quelqu'un. Bientôt, il fera le lien entre son état psychologique d'isolement et le manque d'activité sportive.

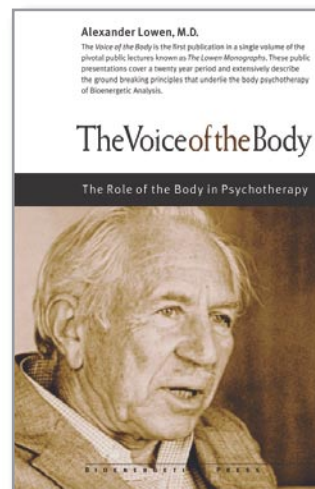
Plus tard, il obtient son baccalauréat (science et économie), puis un doctorat en droit. Il enseigne le droit et devient animateur sportif dans différents centres de loisirs estivaux. C'est pendant cette période de sa vie qu'il commence à s'intéresser à la relation entre santé physique et psychologique. Il s'essaie alors au yoga et à la relaxation mais n'est pas pleinement satisfait par ces approches.

À la fin des années 40, Lowen s'inscrit à un cours sur l'analyse caractérielle dispensé par Wilhelm Reich. Ancien élève de Freud, Reich a étudié la connexion entre les tensions musculaires chroniques, qu'il nomme « cuirasse corporelle » et la psychologie des personnes. Lowen est fasciné par les idées de Reich, et plus particulièrement par sa conceptualisation de la façon qu'ont les gens de gérer leur énergie. Reich pensa que la clef de voûte de l'ensemble est l'orgasme sexuel.

Au printemps 1942, Lowen commence une thérapie avec Reich. Dès la première session, Reich le fait travailler sur sa respiration et lui demande de crier de toutes ses forces. La thérapie durera 3 ans. Reich forme Lowen, qui devient thérapeute en 1945. Après deux ans de pratique de la thérapie Reichienne, Lowen décide de suivre des études de médecine en Suisse. Il obtient un diplôme de l'Université de Genève en juin 1951.



Alexander Lowen a écrit de nombreux livres théoriques et pratiques sur la bioénergie.



<http://www.bioenergeticspress.com/>

Lowen rentre aux États-Unis et en 1953 il s'associe avec John Pierrakos et William Walling, des physiciens formés à l'analyse Reichienne. Leur travail aboutira à la fondation de l'Institut d'Analyse Bioénergétique (Institute for Bioenergetic Analysis) en 1956. Alors que Reich se détourne de l'analyse caractérielle et se lance dans l'étude de l'« orgone », Lowen prend ses distances avec son ancien maître.

Lowen continue sa propre thérapie avec John Pierrakos. Dans le même temps, il développe les exercices physiques basiques et autres postures qui deviendront par la suite les techniques standard de la bioénergie.

On parle indifféremment de bioénergie ou d'analyse bioénergétique

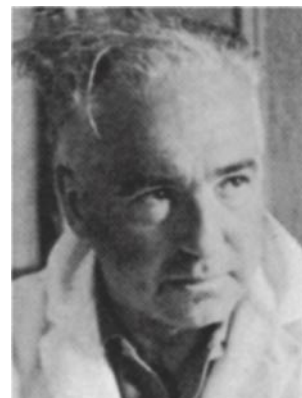
## Les principes théoriques

**La notion de cuirasse :** Cuirasse musculaire (ou corporelle) et cuirasse caractérielle sont les constituants de tout être humain. La cuirasse musculaire se constitue au fil du temps. Elle est le reflet de notre histoire psychologique. De même, un problème physique influera sur la « cuirasse caractérielle ». On parle d'« unicité psychosomatique ».

**La fonction respiratoire :** La libération progressive des tensions musculaires passe nécessairement par un travail sur la fonction respiratoire.

**La fonction de l'orgasme :** L'orgasme est la clef du processus de libération des énergies. L'absence d'orgasme entraîne une accumulation d'énergie qui alimente névroses et réactions psychosomatiques.

*Les principaux concepts de l'analyse bioénergétique sont issus des thèses du psychiatre et psychanalyste, élève de Sigmund Freud, Wilhelm Reich (1897-1957).*



## Les outils et techniques

### La typologie caractérielle

Lowen crée une classification des caractères en fonction de paramètres énergétiques (accumulation d'énergie), physiques et psychologiques [1] :

1. Caractère schizoïde : L'énergie est bloquée au centre du corps par des tensions musculaires qui partent du cou, des épaules et du pelvis. Il y a une dissociation entre les zones de contact (peau, mains...) et les émotions fortes qui devraient s'y rattacher. Cette dissociation corporelle est liée à une dissociation psychique résultant d'une défense précoce contre un rejet maternel, avec affects de terreur et de rage contenues.

2. Caractère oral : Corps long, mince, pas contracté. Membres faibles, zones de contact peu vivantes, niveau énergétique très faible. La respiration est superficielle, correspondant à un manque affectif précoce, avec impression de vide intérieur, et besoin avide des autres.

3. Caractère psychopathe : Surcharge d'énergie qui entraîne une valorisation du haut du corps (tête,

épaules). On note une hyper excitabilité de l'appareil mental. Les yeux sont méfiants. L'énergie est coupée des besoins corporels pour s'investir dans une image de soi hypertrophiée. Grand besoin de dominer, de contrôler. C'est une réaction face à des parents séducteurs et narcissiques, et aussi une lutte pour la domination.

4. Caractère masochiste : Niveau énergétique suffisant mais il y a rétention de l'énergie et un faible investissement des zones périphériques. Il y a aussi de fortes tensions au niveau du cou et de la taille. On note une propension à l'anxiété, et un comportement provocateur. Tout cela correspond à un mélange d'amour et d'oppression sévère de la part des parents, ajouté à une forte anxiété de castration.

5. Caractère rigide : Zones de contact fortement chargées mais l'expression émotionnelle est retenue. Les muscles sont tendus, résistants. Il y a eu prohibition des pulsions dans l'enfance du sujet.

### La lecture du corps

Partant du principe que « le corps ment moins que les mots », le thérapeute observe le patient : allure, démarche, posture, attitude, toute information d'ordre physique qui peut renseigner celui-ci sur l'état de la personne.

### Les positions de stress

Le thérapeute met le patient dans des positions très inconfortables (mise à contribution de muscles rarement utilisés) qui vont l'obliger à s'exprimer au niveau émotionnel (cris, pleurs, trépignations, etc.). L'objectif est d'identifier et de détendre les zones de tensions musculaires présentes chez le patient. Les positions de stress sont souvent utilisées dans la toute première phase de la thérapie.

### Techniques empruntées à l'analyse Reichienne

Relaxation, massages, verbalisation, ces techniques sont utilisées dans une deuxième phase de la thérapie.

Toutes les séances se font en groupe.  
Une thérapie classique dure 3 ans.



*Le praticien encourage le patient à exprimer ses sentiments, roulée pour libérer l'émotion ou l'agression, par exemple à travers l'arrachement d'une serviette.*

[1] définitions empruntées au site <http://psychiatrieinfirmerie.free.fr>

## Notre avis

---

### Validité scientifique

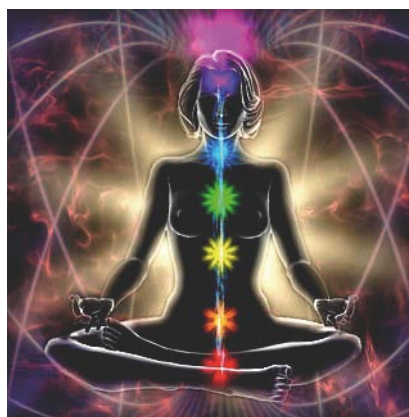
Comme nombre de psychothérapies d'origine freudienne et d'« obédience » new-age, l'analyse bioénergétique est le fruit d'observations plus ou moins empiriques.

Décrits, définis, expliqués et transmis par leur inventeur, les principes thérapeutiques ne sont validés que par les praticiens et leurs clients, à l'exclusion de tout autre autorité scientifique. La grande majorité des praticiens de ce type d'analyse sont auto-proclamés.

### Le risque

Comme Mickael Tussier et Mathieu Cossu le précisent sur leur site [prevensectes \(www.prevensectes.com\)](http://www.prevensectes.com), Lowen a récemment ajouté à son équation corps/psychisme la notion de spiritualité, qui constitue une véritable porte ouverte pour les sectes.

Sur leur page dédiée à l'utilisation des psychothérapies par celles-ci, ils ajoutent d'ailleurs : « *Les techniques corporelles utilisées par le mouvement raëlien, le centre ECK rappellent étrangement les techniques dérivées de la bioénergie, des thérapies reichiennes, du Rebirthing et de la végétothérapie.* »



*Proche de la philosophie New Age, l'analyse bioénergétique est une porte d'entrée des sectes.*

Les rapports parlementaires belges et français sur les sectes font eux aussi état d'utilisation de techniques d'analyses bioénergétiques par plusieurs sectes.

## Références

---

Sur Internet :

- Institut International d'Analyse Bioénergétique : <http://www.bioenergetic-therapy.com>
- IIAB, site francophone : <http://www.analyse-bioenergetique.com>
- Liste des thérapeutes francophones certifiés par l'IIAB : <http://www.analyse-bioenergetique.com/psycho.html>
- Psychothérapies et dérives sectaires : <http://www.prevensectes.com/psycho.htm>

Bibliographie :

- R. Marhic et E. Besnier, *Le New Age : son histoire, ses pratiques, ses arnaques*, Le Castor Astral, 1999.



Retrouvez ce dossier et bien d'autres sur : [www.observatoire-zetetic.org](http://www.observatoire-zetetic.org)

Vous pouvez adresser vos questions ou vos remarques à : [contact@observatoire-zetetic.org](mailto:contact@observatoire-zetetic.org)

L'**Observatoire zététique** est une association loi 1901 créée en 2004 à Grenoble et qui a pour objectif de développer l'esprit critique grâce, entre autres, à la diffusion d'informations sceptiques et la vulgarisation de la méthodologie scientifique par l'étude de phénomènes réputés « extraordinaires ».