

Andre VIREL – Arbre Vert

LE RÊVE ALPHA

(CORPS RÉEL ET CORPS IMAGINAIRE)

par
André VIREL

Le feu passe au vert, Je suis collé au dossier par un démarrage puissant et, dans le même instant je vois surgir sur le passage clouté une petite fille.

L'a-t-il vue? ...

Je suis projeté sur le tableau de bord mais l'accident est évité. Déjà nous repartons et mon ami ne semble nullement ému. Quant à moi, la surprise passée, je me pose un problème. Comment peut-on en moins d'une seconde, synchroniser une série de gestes engageant à la fois et différemment chacun des membres inférieurs et différemment chacune des deux mains? Si l'on pense que dans la seconde, il a fallu aussi le temps d'enregistrer l'image et d'en ressentir toutes les conséquences dramatiques, on est convaincu du fait qu'il est matériellement impossible d'expliquer tous nos actes par une réflexion, si rapide fut-elle.

Dans les actes complexes que nous accomplissons quotidiennement, nous ne mettons pas en jeu séparément nos mains, nos pieds, nos épaules: le plus souvent le corps s'engage d'un bloc dans l'action et nous avons bien le sentiment qu'il s'acquitte jusque dans les détails de tâches dont nous ne soupçonnons même pas la complexité.

Entre ma pensée et mon corps, il existerait donc un mystérieux intermédiaire capable d'agir quand je n'ai pas le temps d'y penser et capable de traduire mes intentions en actions complexes, rapides et adaptées.

Cet intermédiaire est, en quelque sorte, une image de mon corps externe et interne et de ses possibilités. Quand je veux faire quelque chose, c'est cette « image » que je commande ou j'interroge. Les psychologues lui ont donné le nom de schéma corporel mais il s'agit plus exactement d'un schème, d'une « image » (non visuelle, polysensorielle), bien intégrée de mon corps. Ce dernier est trop compliqué pour que j'aie la moindre idée de la façon dont il fonctionne: le schème corporel au contraire est le subordonné commode qui me dispense du soin de procéder à cette longue et inutile analyse.

Chez l'homme tout est compliqué et on pourrait penser que les psychologues qui, après Schilder, ont décrit et étudié le schéma corporel, avaient le goût des subtilités. Il n'en est rien. En fait, c'est là une notion fort utile sans laquelle par exemple, rien ne s'expliquerait dans le comportement de l'animal. Quand un chat saute sur un meuble, peut-il calculer la puissance de son saut en fonction de son poids et de la hauteur du meuble à atteindre ? Peut-il se dire qu'il va mettre en jeu tels et tels muscles et non tels autres ? Peut-il même penser qu'il devra mettre sa queue dans une position donnée pour équilibrer son saut ? Assurément non. Il a une conscience immédiate globale et le véhicule de son corps.

L'existence du schème corporel est-elle donc universelle ? Tous les êtres vivants possèdent-ils un schème corporel ? Oui et non. Laissons ici de côté les animaux pour ne considérer que l'homme.

Andre VIREL – Arbre Vert

Ce dernier constitue petit à petit son schème. C'est donc une condensation d'expériences qui s'opère progressivement et se substitue à la notion directe que nous avons de notre corps. Avant 10 ou 12 ans il ne semble pas que l'enfant possède de schème corporel. Il est assez paradoxal d'admettre que le petit d'homme ne le possède pas alors que le chat en possède un. Mais le chaton non plus...

Sur quoi s'appuie-t-on pour lancer de telles affirmations? Sur mille expériences qu'il n'est pas question de rapporter ici mais aussi sur des faits d'observations qui sont bien connus : on sait par exemple de longue date que l'amputation d'un membre chez un adulte laisse subsister chez lui la sensation que ce membre existe toujours. Il accuse des démangeaisons, il amorce des gestes et éprouve les sensations correspondantes aux gestes amorcés, etc...

Il ne faudrait pas s'imaginer que c'est là en effet des excitations terminales des voies nerveuses coupées, comme une vue physiologique simpliste pourrait le faire croire : lorsqu'on anesthésie et les fibres nerveuses terminales en effet, la perception du "membre fantôme" peut subsister. En un mot le schéma corporel est bien une réalité, une image définitivement constituée et indépendante du corps lui-même. Ce qui prouve que le schéma corporel n'est qu'une condensation de l'expérience motrice et sensorielle est qu'il apparaît tardivement dans l'histoire de l'individu et que l'enfant amputé dès son jeune âge ne présente jamais le phénomène du "membre fantôme". Son expérience s'est constituée avec un corps incomplet et le schéma corporel qu'il constitue plus tard ne comporte plus toutes les parties qui le composent chez les autres hommes.

Il n'est pas sans intérêt de dire aussi que ce qui vient d'être dit quant aux âges de l'homme s'applique aussi quant aux âges de l'humanité. Chez les peuples archaïques actuels, et plus encore aux temps très reculés de la Préhistoire, les productions artistiques et artisanales témoignent d'une absence du schéma corporel du moins du schéma corporel individuel. Là la collectivité est pensée globalement par chaque homme, et chacun a de la communauté à laquelle il appartient une image qui rappelle de très près par sa nature le schéma corporel tel que nous l'avons défini.

Au stade de la pensée mythique, les hommes, encore peu différenciés, ont une image de groupe. Ce schéma corporel collectif revêt, sur les parois des cavernes préhistoriques, la forme du dessin de l'animal. L'incarnation de cette nouvelle entité transforme du même coup le monde extérieur. Elle éveille des réactions en écho dans la pensée des hommes de la Préhistoire. Ils vont alors se différencier de la bête à laquelle ils se sont longtemps identifiés. De génération en génération, les images s'accumulent sur les parois rocheuses. Mais cette succession dans le temps n'apparaît pas comme telle. Les images contiguës ou superposées sont sans ordre ni composition, expression même de la psychologie de l'homme de cette époque pour qui le temps est encore sans repères, non orienté. C'est pourtant cette projection de l'image collective dans le monde extérieur qui va provoquer une prise de conscience par chacun du Moi corporel individuel. Et l'homme, un jour, dessine l'homme. Il a pris conscience de sa propre image : à l'extérieur il la projette en dessin, à l'intérieur il la ressent et l'identifie. Tel est la lointaine origine du schéma corporel.

Mais revenons-en à nous et à aujourd'hui car je ne vous ai pas fini mon histoire...

Le soir, bien relaxé dans mon fauteuil, me revint en mémoire l'émotion du matin, la fillette s'élançant sous nos roues, l'accident évité. Puis en imagination je me précipitais et prenais la petite fille dans mes bras ; la foule s'attroupait autour de moi et j'étais affolé par l'affreuse pâleur de l'enfant. Je ne sais quel bruit de la maison me ramena à la réalité. Avais-je donc rêvé? Pas absolument : j'avais prolongé le drame sur le plan imaginaire comme cela arrive souvent dans la rêverie. Mais alors ? Ce corps imaginaire dans lequel je venais de vivre, avait-il échappé au schéma corporel réel et quotidien, ou n'était-t-il qu'une de ses fantaisies ? A-t-il profité de ce mon

Andre VIREL - Arbre Vert

inattention pour réaliser dans la rêverie ce qui n'avait pas eu lieu dans la réalité ?

Ces questions ne sont-elles pas les mêmes que se posait Freud au début du siècle : quand quand je commets un lapsus ou un oubli, n'ai-je pas agi en fonction du monde tel que je le désire ou le redoute plutôt que du monde tel qu'il est ?

Effectivement il y a une parenté entre les deux problèmes. Tant que nous sommes en état d'adaptation vigilante nous agissons avec tout notre moi - et, dès que la pression des nécessités concrètes serait lâche, mon moi imaginaire se faufile et joue pour son compte. Dans le premier cas le schéma corporel est mon intermédiaire entre le monde et moi. Dans le second cas mon moi corporel imaginaire entre en jeu et me projette avec toutes mes pulsions ignorées dans le monde phantasmatique de la rêverie ou du rêve.

Chacun a l'expérience personnelle des rêves qui peuplent nos nuits. Nous nous mouvons avec le même sentiment d'être nous-mêmes que si nous étions dans la réalité. C'est bien avec notre moi imaginaire que nous vivons pleinement et avec quelle fantaisie ! Chacun peut être empereur ou chien, et se sentir réellement dans la peau d'un empereur ou d'un chien.

Les psychanalystes, qui n'ont d'ailleurs ni découvert ni soupçonné l'importance du moi corporel imaginaire dans le rêve nocturne, ont donné des fantasmagories du sommeil les explications que l'on sait.

Mais s'il est une expérience plus facile à faire pour chacun de nous, plus maniable et plus significative, c'est bien celle de l'Imagerie Mentale Onirique. "Je vais te le demander, disait un grand psychologue du début du siècle à sa jeune fille Armande, de te représenter, les yeux fermés, une chose quelconque, puis d'y faire les additions que je t'indiquerai et tu me diras si tu y réussis, si la transformation est nette et combien de temps il te faut pour la réaliser". Ainsi s'exprimait Alfred Binet en 1922 réalisant pour la première fois une étude expérimentale de l'intelligence (c'est le propre de titre de son livre) à partir d'un premier essai du psychologue américain Francis Galton à la fin du siècle dernier. La "Mental Imagery" ainsi que la nommait ce dernier ou Imagerie Mentale comme l'a également nommée Binet, n'est donc pas une rêverie. Pour la réaliser et il faut un sujet et un opérateur. Ce dernier intervient plus ou moins soit pour proposer un thème soit pour suggérer des modifications ou des adjonctions aux images qui apparaissent et s'enchaînent. Quant au sujet il n'éprouve aucune difficulté à suivre les indications de l'opérateur ni à exprimer tout au ce qui se déroule dans son univers imaginaire. De fait, Armande, sous la conduite de son père, se voyait en train de caresser un peu de petit chat noir et blanc sur la place publique de son village natal - tandis que sa soeur et aînée Marguerite, dans les mêmes conditions expérimentales, échappait complètement aux suggestions de l'opérateur, disant voir apparaître des clichés successifs et sans lien apparent.

Après Binet, une pléiade de chercheurs s'ingénie à utiliser l'Imagerie Mentale soit pour l'exploration de la personnalité soit pour la guérison des névroses. Détail à noter : à la même époque deux psychanalystes, Anna Freud et Pierce Clark, songèrent à l'utiliser dans les cas où la technique classique s'avère inopérante : celui des jeunes enfants et celui des névroses narcissiques. Carl Gustav Jung, de son côté, avait exploité le contenu de rêveries solitaires qu'il demandait au sujet de provoquer avant chaque séance.

C'est tout récemment, mais à la lumière de 20 années que nous avons, en collaboration avec Roger Frétygny, dans notre livre « l'Imagerie Mentale », mis l'accent sur le rôle primordial du Moi

Andre VIREL – Arbre Vert

Corporel Imaginaire dans l'élaboration de la pensée phantasmatique.

Lorsque le patient est bien intégré dans son Moi Corporel Imaginaire (et c'est là le secret de la réussite de la technique) il peut se mouvoir dans l'espace comme dans le temps et notamment revivre ses expériences de la première enfance. Chose curieuse : lorsque c'est le Moi Corporel Imaginaire qui revit les expériences d'un passé lointain, il acquiert une précision, une intensité, un luxe d'états affectifs parallèles auxquels le souvenir lucide n'atteint jamais, même chez les gens doués d'une mémoire exceptionnelle. On voit à tout le parti qu'il est possible de tirer, dans une perspective psychanalytique ou autre, d'une telle prise de conscience.

Le Moi Corporel Imaginaire, qui est décidément d'une souplesse remarquable, ne s'astreint pas nécessairement à restituer des tranches de la vie passée. Le plus souvent en même il amènera le patient à explorer le monde infini des expériences possibles ou des mondes possibles, quelquefois aussi de l'univers mythique traduisant le passé légendaire ou réel de l'espèce humaine.

Ainsi voit-on souvent le sujet se laissant aller à l'Imagerie Mentale Onirique lorsque, grâce à une technique appropriée il a été parfaitement intégré à son Moi Imaginaire, se trouver dans des situations classiques de la mythologie, des légendes, ou du folklore.

Dans la pratique on n'attend pas que le moment de la rêverie survienne avec son cortège d'images : on provoque l'apparition d'un tel état. Éventuellement on suggère à un cadre ou un thème grâce auxquels vont surgir les images que l'on sait devoir être les plus significatives des problèmes du sujet. C'est la technique de l'Imagerie Mentale Onirique. Elle diffère de la rêverie en ce qu'elle suppose une mise en conditions bien déterminée et la présence d'un psychologue à l'intention duquel le sujet raconte tout haut le film de ses affabulations. L'expérience montre que si la rêverie est stérile, l'Imagerie Mentale Onirique en présence d'un opérateur a au contraire la vertu de débarrasser le patient de ses perturbations affectives, angoisses, inhibitions et de leurs symptômes, insomnie, agitation, inadaptation sociale etc...

Resterait à dire en quoi un tel exercice peut avoir la vertu de rééquilibrer et des sujets mentalement troublés ou de réadapter des gens qui éprouvent quelques difficultés à vivre dans la famille et dans la société.

En réalité le rôle du Moi Corporel Imaginaire est multiple. Tout d'abord il permet, comme on l'a vu, de revivre des époques et des scènes où se sont cristallisées les difficultés les conflits qui ont déterminé pour tout le reste de la vie un comportement affectif faussé. Cette restitution et la prise de conscience qui s'en suit n'est pas un phénomène silencieux : quand les images critiques surgissent, le sujet est violemment agité de sentiments et d'émotions intenses. Ce phénomène affectif et nommé l'abréaction. Il caractérise cette phase cruciale du traitement appelé l'Onirodrame.

En deuxième lieu, le moi corporel imaginaire a la vertu de se modeler sur des personnages fictifs qui se métamorphosent au cours de l'onirodrame. En cela il est l'acteur d'une révolution intime et le metteur en scène d'une libération.

Cette révolution effectuée et cette libération acquise, le Moi Corporel Imaginaire est allégé et renouvelé. Au moment où il réintègre le Moi concret, il apporte à ce dernier ses acquisitions et son équilibre.

Andre VIREL – Arbre Vert

Lewis Carroll nous montre qu'Alice, ayant traversé le miroir, découvre un monde plus authentique que le monde réel. De la même façon le psychologue en lançant son sujet dans l'univers imaginaire, lui permet d'explorer un univers psychologique plus authentique et plus suggestif - et au retour de ce voyage le patient se trouve enrichi d'une connaissance symbolique mais d'une connaissance plus authentique de lui-même. Les auteurs que nous avons déjà cités rapportent par exemple le cas d'un jeune homme affligé d'une grande difficulté à s'adapter à la société et singulièrement à la compagnie des femmes. Au cours d'un exercice d'imagerie mentale, son imagination le porte à s'engager dans une galerie au bout de laquelle se trouve un miroir. Précisons que ce jeune homme portait un collier de barbe et qu'il voit tout d'abord son image très fidèle comme lorsqu'on se regarde dans une glace. Au moment où le psychologue lui suggère de raser sa barbe pour voir s'il retrouve une autre image de lui-même, le sujet s'exclame : « Ah ! Ma soeur ! » Passons ici sur les explications analytiques et l'exploitation que le psychothérapeute a pu faire d'une telle révélation. Grossièrement et schématiquement le sujet avait découvert, avec une grande émotion d'ailleurs, qu'il s'était identifié à un personnage féminin par suite de blocages divers de l'enfance. Point n'avait été utile d'ailleurs de fournir au jeune homme des explications sur ce qui s'était passé. En revenant à la conscience lucide et en reprenant sa vie active il portait en lui une vue nouvelle de son propre personnage et une perspective nouvelle sur ces problèmes.

Il faudrait parler aussi des distorsions du corps imaginaire tel que les sait quelquefois apparaître notre technique de décentration et l'imagerie mentale. Les défauts de structures de la personnalité, les déséquilibres du psychisme, les forces instinctuelles inhibées, se traduisent lorsque le sujet considère en effet son corps imaginaire, par l'impression que celui-ci est déformé, déséquilibré, rétréci ici gonflé là, etc...

« Je me sens complètement disloqué, c'est drôle, complètement en biais. Je n'arrive plus à me sentir sur le dos, comme si je flottais. La tête flotte toute seule. Mon corps est à quelques mètres au-dessus du sol mais il n'est pas droit. Il n'est pas horizontal. Je suis à 45°, le plan des jambes incliné à 45° vers la gauche et le plan du corps incliné à 45° vers la droite et puis alors, les bras, ils sont comprimés, alternativement comprimés et détendus comme si j'étais soumis à des pulsions curieuses d'ailleurs. Et maintenant cela devient de plus en plus difficile à essayer de définir les positions relatives... J'ai l'impression que je suis une énorme hélice et que tout tourne dans des sens différents. Ce qui est certain c'est que je n'arrive pas à retrouver l'équilibre. Maintenant j'ai l'impression que le haut du corps se retourne comme si le dos venait en l'air et le ventre en bas. J'ai froid. Ainsi s'exprime Ludovic, un solide gaillard possédant une forte culture scientifique, qui s'est soumis à l'expérience.

Après ces distorsions, le moment vient où le corps imaginaire récupère son assise et où le sujet porte son attention sur l'univers imaginaire qui l'entoure. Il projette autour de lui des images et des personnages, fantasmagoriques ou fabuleux, transposant sur un mode visuel les difficultés psychiques qu'il avait précédemment saisies sur un mode coenesthésie. Ce monde fabuleux qu'il crée autour de lui, ces personnages qui l'entourent, expriment les problèmes affectifs que la vie lui avait interdit d'exprimer autrement, et éventuellement les troubles organiques qui en sont l'expression psychosomatique.

Ce faisant, le sujet se débarrasse progressivement de ses difficultés psychologiques. Il se vide en quelque sorte des monstres qui l'habitent et qui, dans le langage courant, s'appellent conflits intérieurs, complexes, barrages, inhibitions. Du même coup il peut se trouver débarrassé aussi de l'ulcère d'estomac ou des troubles cardiaques qui l'affligeaient.

Comment, demandez-vous, s'y prend le psychologue pour provoquer cette libération par

Andre VIREL – Arbre Vert

l'imaginaire ? Surtout et d'abord en dissociant la pensée du corps matériel à travers lequel elle s'exprime d'habitude. C'est-à-dire qu'il poussera la décontraction jusqu'au point où la pensée du sujet sera aussi libérée qu'elle peut l'être dans les rêves nocturnes. Ceci supposera d'abord la mise en état subvigile, en rythme EEG Alpha, grâce à l'emploi de techniques appropriées. Lorsqu'elles sont bien appliquées la température du corps s'abaisse, le pouls se ralentit, le corps est engourdi, et contrairement à ce qu'on pourrait croire lorsqu'on n'a pas fait soi-même l'expérience, les images surgissent abondamment. Sans difficulté aucune le patient les décrit à l'intention du psychologue qui se tient près de lui. Il raconte les sensations qu'il éprouve, les scènes auxquelles ils se trouve mêlé, les personnages qui surgissent et les sentiments qui habitent son Moi Imaginaire.

Ce sont malheureusement des expériences qu'on ne peut pas et qu'on ne doit pas faire seul, ni d'ailleurs avec l'assistance d'un ami plus au moins psychologue ne possédant pas de longue expérience de la technique. Par contre il n'est pas nécessaire d'être malade mentalement ni même d'avoir quelques difficultés graves à résoudre pour se soumettre à une telle expérience. Pour tous en effet mais elle est enrichissante. Les êtres les plus normaux et les mieux doués en tirent dans tous les cas un épanouissement insoupçonné des facultés créatrices.