

L'apport des mouvements fondamentaux, les processus corporels en sexothérapie

Par Marie-Aude Frache

Nous sommes toujours en interaction avec le monde par des micro-mouvements dont les qualités déterminent notre réponse sexuelle. Explorer les résistances corporelles de notre client, valoriser leurs nécessités antérieures lui permettra de trouver pas à pas le nouveau petit ajustement créateur permettant de sortir progressivement du blocage.

1- Préliminaires :

Indissociabilité organisme /environnement.

A chaque seconde de notre vie, nous sommes continuellement en interaction avec notre environnement. Nous co-crédons quelque chose avec le monde et existons grâce et avec lui, de manière indissociable. Depuis notre naissance, c'est la succession des différents contacts et impacts que l'environnement a eu sur nous qui nous a fait nous transformer. Notre corps porte ainsi notre histoire, avec aussi bien les fluidités de nos expériences, que l'ensemble de nos résistances ou blocages.

Processus corporel à l'œuvre dans la rencontre organisme /environnement

La manière corporelle dont nous avons appris à rencontrer l'autre, à contacter l'environnement crée la dynamique avec laquelle nous nous engageons dans le monde.

Ruella Frank, Gestalt Thérapeute New Yorkaise décrit 6 mouvements fondamentaux essentiels qui sont des schèmes d'interactions non verbales avec notre environnement. Ces schèmes émergent dans notre prime enfance pour nous permettre de survivre en ce monde. Ils vont rester la base de notre répertoire d'expressions interactives tout au long de notre vie et constituent des processus corporels à l'œuvre avec l'autre, ou avec notre environnement. Ces mouvements déterminent la qualité de nos relations en jouant malgré nous, contre nous. Sans l'intégralité de ces mouvements nous ne pouvons vivre l'intégralité du cycle d'une expérience, et notamment celui de notre réponse sexuelle.

S'abandonner à, céder à	<----->	Pousser contre
Aller vers, atteindre	<----->	Saisir, attraper, agripper
Tirer à soi, mettre à l'intérieur	<----->	Relâcher, laisser partir

Dans chacune de ces interactions l'environnement est véritablement acteur et ses qualités sont déterminantes quant à la bonne résolution de la situation.

Ces interactions mécaniques ou corporelles sont les mêmes qu'au niveau symbolique. En s'appuyant sur l'aspect multimodal de la connaissance, si mon patient apprend à sentir si la banquette est suffisamment fiable pour s'abandonner à elle, alors il pourra apprendre à vérifier la fiabilité d'un autre environnement dans la réalité de l'ici et maintenant, pour faire ce mouvement d'abandon.

Lorsque l'organisme « cède à », ou « s'abandonne à » c'est l'environnement qui procure soutien et stabilité à l'organisme.

Lorsque l'organisme « pousse contre », c'est l'environnement qui propose et devient levier pour l'organisme.

Lorsque l'organisme « va vers », c'est l'environnement qui stimule et attire ainsi l'organisme.

Lorsque l'organisme « saisit » ou « agrippe » du, c'est l'environnement qui procure des objets pouvant être contenus par l'organisme.

Lorsque l'organisme « tire à soi », l'environnement propose une résistance qui peut être vaincue par l'organisme.

Lorsque l'organisme « relâche ou laisse partir », c'est l'environnement qui propose à l'organisme l'opportunité de la complétude, de la satiété, du suffisant...

2- Acquérir une conscience corporelle suffisamment élevée

Nous allons faire passer notre client de sa représentation à son éprouvé en lui proposant de découvrir son intériorité, c'est à dire de s'apprendre lui-même, ici et maintenant avec son corps.

Par exemple, pour notre client, ressentir son poids de corps au lieu de le penser va créer chez lui un micromouvement d'unification, une micro-action d'intégration, d'incarnation, de mise en corps.

Ainsi explorer ses résistances corporelles, va lui permettre de récolter différentes sensations de lui, pour établir son propre échantillonnage personnel. Son sentiment d'exister de telle ou telle manière va constituer sa conscience de lui-même.

Faire vivre à notre client cet accroissement de conscience dans l'ici et le maintenant, au fur et à mesure des séances, est ce qui va lui permettre de changer son fonctionnement au niveau le plus rudimentaire possible.

3- Exemple du vaginisme

Dans ce cas précis, nous allons être attentif à comment notre patiente se ferme à l'environnement. Cela peut aussi être comment elle ne se laisse pas pénétrer, ou bien altérer, transformer par l'environnement ?

Mais commençons par l'inviter à vivre ce mouvement de fermeture avec nous. Lorsqu'elle prend le temps de fermer sa main ou ses mains par exemple, que se passe-t-il pour elle ? Que ressent-elle lorsqu'elle y prête attention ? Nous lui proposons d'appliquer ce mouvement à un objet. Du fait de cette nouvelle résistance, la patiente va devoir y mettre plus d'énergie, ce qui va lui amener un plus de conscience. Puis nous nous l'incitons à aller jusqu'au bout de son mouvement en engageant tout son corps. Pour ce faire, nous la rejoignons en devenant son environnement pour qu'elle fasse l'expérience d'exercer sa fermeture de manière totale, d'aller au bout de son expérience, ici et maintenant, sur une partie sécurisée de notre corps. Nommer l'intensité perçue à notre bout renseignera notre patiente sur la qualité de son mouvement.

La nouveauté, c'est que faire vivre complètement sa résistance, accorder une place privilégiée à son blocage, c'est accueillir pour la première fois son expression vitale en cours jamais entendue auparavant. En allant tout au bout de sa fermeture, par étapes successives, en reprenant sa responsabilité, ma cliente va retrouver tout au bout et de manière naturelle, l'ouverture.

En remettant de la conscience sur son automatisme limitant, ma cliente va reprendre progressivement la main. Elle va pour pouvoir ensuite orienter son choix en fonction de ce qu'elle ressent plutôt que de manière inconsciente, comme avant, avec ses croyances et représentations en mode « personnalité », sans faire de nouveau.

4- DE ou EP

Dans ces pathologies, il est utile de travailler à explorer comment notre client fait-il pour s'ériger ? Comment trouve-t-il un sol ? Comment en perçoit-il la stabilité, et comment en tire-t-il soutien pour lui (DE) ? Ou bien encore comment relâche-t-il, ou laisse-t-il partir (EP) ?

Pour notre patient, expérier ses symptômes comme partie vivante de lui-même va lui permettre de se réapproprier certaines parts de lui en les unifiant.

Ces différentes résistances ou régulations face à l'angoisse, ces lieux de blocage sont de véritables leviers thérapeutiques pour remobiliser le mouvement de vie, redevenir acteur et quitter progressivement l'automatisme limitant pour redevenir libre de son mouvement envers l'environnement. Nos blocages sont les lieux de toutes nos potentialités.

Marie-Aude Frache
Gestalt thérapeute

La Ciotat

06 63 82 64 54

marieaudefrache@wanadoo.fr

** Cet article est publié sous la seule responsabilité de ses auteurs*