

# **La chirurgie émotionnelle, Un outil thérapeutique pour se libérer des situations de vies restées traumatiques**

Muriel Jan

L'analyse psycho-organique est une théorie et une méthodologie réunissant la psychanalyse freudienne, jungienne et lacanienne ainsi que les thérapies psycho-corporelles issues du courant reichien. L'analyse psycho-organique aborde la psyché de l'individu à partir de trois dimensions. *Les sensations* c'est-à-dire ce qui passe à travers et s'exprime dans et par le corps ; *Les sentiments*, autrement dit, la connexion organique entre nos profondeurs viscérales et nos représentations et pensées ; et *Les situations*, en d'autres termes, les images, les représentations, les pensées, c'est-à-dire toutes formes de symbolisations. Ainsi nous travaillons simultanément avec les trois cerveaux : reptilien (les sensations), mammalien (les émotions) et le néo-cortex (les pensées et représentations). C'est l'homéostasie des trois cerveaux qui crée le juste équilibre et la bonne circulation de notre énergie vitale. Lorsque nos trois cerveaux communiquent suffisamment bien entre eux, nous sommes en « suffisamment » bonne santé psychique et physique. A la manière de Reich, nous pourrions parler du cycle vital qui est à la source de l'équilibre biologique, affectif et psychique. C'est le fameux cycle : flux, charge, décharge et déflux. Lorsque la décharge est empêchée (interdiction de crier, de pleurer, être en état de sidération, garder toute sa rancœur à l'intérieur,..etc ) le cycle harmonieux de l'auto-régulation est altéré et interrompu.

L'équilibre bio-affectivo-psychique peut très vite se dérégler lors d'un trauma. Certains événements de vie peuvent nous sembler très anodins (perte d'un animal domestique, d'une maison, d'un cadeau) et pourtant ils auront un impact émotionnel très fort. Tout n'est fait que d'atomes et de molécules qui vibrent comme l'affirme les scientifiques. Tout est énergie nous expliquait Reich. *Toutes les informations traitées par le cerveau ne sont que de l'électricité qui passe de neurone en neurone et ne s'arrête que pour être convertie en énergie chimique chaque fois qu'elle franchit une synapse* (National Géographique, p 32). L'énergie se structure et prend forme à travers l'image a ajouté Paul Boyesen fondateur de l'analyse psycho-organique. J'ai une énergie vitale faite de pulsions, de besoins et d'envies. Quelle forme je vais leur donner ? Comment je vais les incarner ? Quel choix d'expérience je vais faire ? Ces questions sont à la source de la théorie de l'Analyse psycho-organique.

Nous savons tous qu'une image peut susciter une émotion. Un beau tableau par exemple. Une émotion peut, elle aussi, susciter une image interne : se sentir joyeux comme un grand et beau soleil bien chaud. Et une image et/ ou une émotion, créent des sensations et vice-versa. Si je grelotte de froid cela peut m'évoquer une image de pôle nord où à une expérience vécue : transie de froid dans la cour d'école.

Pour le dire autrement, nous exerçons sans cesse notre métier d'analyste psycho-organique en travaillant avec la tête (situations, concepts, images, néo cortex), le corps (sensations, organique profond, mémoire cellulaire, cerveau reptilien) et le cœur ( sentiment, connexion organique, émotions, cerveau limbique et mammalien). Les mots « s'enchaînent » et laissent des traces dans le corps. Lorsque nous nous adressons à quelqu'un nous ne savons où ça va le toucher. Les mots ont un impact et créent une sensation dans nos corps. Inversement, les émotions et sensations secrètent des images internes où sont associées à des moments vécus. *Les émotions les plus fortes peuvent graver profondément certains événements dans la*

*mémoire d'une personne, influencer sa conduite et peser sur sa santé physique ; elles peuvent nous conduire à prendre de bonnes ou mauvaises décisions et nous faire -littéralement- mourir de peur. Les scientifiques commencent tout juste à mesurer leur importance* (National Géographic p 95). L'identité personnelle et sociale d'un individu est en grande partie fondée par la formation de souvenirs.

Lorsque l'énergie de vie circule librement (cf Reich, Lowen, G. Boyesen) « je » vis des sensations et des émotions qui sont reliées à des situations de vie que « je » peux exprimer spontanément. Ça circule. Aucune stase ne se crée dans le corps. L'alchimie entre les trois cerveaux se fait naturellement. L'auto-régulation interne est fluide et sans entrave. Nous sommes avec le cycle flux, charge, décharge, déflux.

Lorsqu'il y a trauma, le cycle naturel d'auto-régulation est interrompu. Sensation, situation et sentiment ne sont plus reliés mais court-circuités. L'énergie de l'émotion bloquée est retenue dans le corps et fait comme un arrêt sur image. Dès que le sujet évoque le souvenir, il est propulsé dans l'émotion «comme ci c'était arrivé hier ». Certains refusent même d'en parler car « c'est trop douloureux ». Quelque soit le trauma : divorce, deuil, accidents, viols, injustices d'enfances etc ; dès que l'émotion déborde la personne, un mécanisme de clivage se crée. Pour s'en protéger l'individu la met dans un « tiroir psychique » fermé à double tour pour qu'elle ne vienne pas perturber toute l'organisation interne. Mais cette énergie enkystée, bloquée et refoulée, nécessite tout un nouvel équilibre interne pour à la fois faire avec (maintenir le tiroir bien fermé à double tour) et la contourner pour éviter de réveiller la souffrance (trouver un nouvel équilibre interne avec une charge énergétique bloquée). Il y a alors une stase émotionnelle puisque celle-ci a été retenue et contenue. Les thérapies à médiation corporelle inciteraient le sujet à exprimer l'émotion empêchée et contenue. Nous parlons dans ce cas là, d'abréaction émotionnelle. C'est une façon de permettre au sujet d'explorer et d'exprimer sa rage, sa colère, sa tristesse, son désespoir, sa joie etc s'il n'a jamais eu l'occasion, ni la sécurité relationnelle nécessaire pour pouvoir l'exprimer spontanément comme ce devrait normalement être le cas pour les enfants. Cette mobilisation de la décharge émotionnelle peut être très thérapeutique et apporter le déflux empêché jusque là. Permettre au sujet d'explorer ses différentes émotions et de les exprimer peut développer sa confiance et son assurance. Mais il est question d'autre chose concernant les traumas. Une personne peut être très équilibrée et épanouie, avoir la capacité de vivre ses différentes émotions mais lorsqu'elle est dans une situation qui réveille le trauma, ne plus être maître d'elle même. Je pense à cette patiente d'une soixantaine d'années, gaie et équilibrée, qui à chaque départ en voyage était prise de crises de paniques et d'angoisses depuis qu'elle avait, a vingt ans, vu des passagers mourir sur le paquebot qui coulait et dont elle avait réussi à s'extirper.

Lors d'un trauma, la circulation entre les trois cerveaux ne s'effectue plus harmonieusement. Le sujet s'appuie sur une « canne » psychique et continue sa vie en « boitant psychiquement » pour palier à la douleur émotionnelle restée intacte et encapsulée dans le corps et la psyché. Nous savons grâce aux scientifiques que la mémoire à long terme est produite par la répétition (apprendre par cœur) où par l'intensité maximale d'une émotion éprouvée. Celle-ci va maintenir le souvenir d'une expérience vécue.

Comment remettre cette énergie en circulation me direz-vous ?

En approfondissant mes connaissances avec Bruno Repetto, j'ai appris à travailler concrètement avec nos trois corps (Corps physique, émotionnel et mental). C'est-à-dire que je suis capable d'enlever des nœuds énergétiques et de réharmoniser l'aura. Mais je laisse le soin, à mes collègues acupuncteurs et ostéopathes formés, d'exercer cela. Ils ont beaucoup

plus d'expérience et de savoir faire. Par contre, je travaille cette dimension d'un point de vue psychique à partir des rêves éveillés. Pour qu'il y ait à nouveau une bonne circulation psychique et donc énergétique, il faut mobiliser les trois corps (les trois cerveaux) au sein même du rêve éveillé. L'alliance de mes connaissances en Analyse psycho-organique avec les enseignements de Bruno Repetto, m'ont permis de mettre au point ce que je nomme la chirurgie émotionnelle.

Je demande à la personne de poser sa main là où l'émotion traumatique de la scène (cerveau limbique, mammalien) se loge dans le corps (cerveau reptilien). Ensuite je lui demande de trouver l'image de cette émotion. Ainsi elle « symbolise l'énergie de l'émotion ». Autrement dit c'est une mise en lien entre le cerveau limbique et le néo-cortex. Puis je demande au sujet de « rentrer » dans l'image et de la laisser évoluer et se transformer. Cela remet en circulation l'arrêt sur image au moment du trauma, là où la décharge ne s'est pas faite. Lorsque le sujet laisse l'image se transformer et qu'il la suit, la circulation entre les trois cerveaux est à nouveau activée. Il se fait comme une reconnexion des trois cerveaux là où il y avait eu court circuit entre le limbique et le néo-cortex. Nous pourrions dire que c'est une autre façon de faire que l'EMDR avec un principe commun qui est de remettre en lien les différents cerveaux. La charge émotionnelle qui était enkystée, se dissout dans l'image en mouvement : il y a déflux. L'hémisphère gauche siège du langage est autant activé que l'hémisphère droit siège des émotions et de la fonction intégrative qui réunit des fragments d'informations.

Comme une image vaut mille mots, j'ai pris la décision de retranscrire ici un extrait de séance afin d'illustrer mes propos.

Je reçois Elodie depuis quelques mois. Chaque fois qu'elle aborde le sujet du décès de son père, elle est prise de convulsions. Cet événement survenu deux ans auparavant est resté intact dans sa psyché comme si elle l'avait vécu la veille. Elle n'arrive pas à « faire » le deuil. Cette expression galvaudée qui veut dire que nous réussissons avec le temps à créer un nouveau lien intrapsychique avec la personne disparue. Ce lien n'est plus alimenté par le réel des rencontres, de la voix et du contact, il se transforme avec le temps. Etant donné son blocage émotionnel lié à l'événement, je lui propose de travailler en chirurgie émotionnelle la scène du décès de son père.

Après une petite relaxation allongée je lui demande de retourner dans la scène où son père décède dans ses bras ;

- *M : c'est quoi le plus dure dans ce moment de vie ?*
- *E : il se lève pour aller aux toilettes. Je l'aide. Il me prend dans ses bras, m'embrasse. Je l'aide à revenir, il commence à se sentir pas bien. Je veux appeler les pompiers, il dit non, je dis allonges-toi. Je pose ma main sur son torse, pour qu'il respire tout doucement. Il se retourne, se recale vers moi et il me dit « comme je suis bien ». Il me regarde et me dit « c'est la fin » je lui dis respire et puis je vois ses yeux qui s'en vont et sa respiration qui reste comme un poisson.*
- *M : Quand vous êtes dans ses bras, c'est qu'elle émotion que ca crée dans votre corps ?*
- *E : Je suis heureuse, c'est dans les bras et mon torse.*
- *M : C'est qu'elle image qui symbolise la sensation « je suis heureuse » ? Sans réfléchir, laissez venir l'image de cette sensation-émotion*
- *E : Ce n'est pas une image fixe, c'est comme un halo de lumière qui vient sur moi.*
- *M : Rentrez dans l'image, voyez comment elle évolue, décrivez moi ce que vous voyez*
- *E : Je vois mes yeux, j'ai très très mal aux dents*

- *M : Continuez, regardez comment l'image évolue et se transforme.*
- *E : La plage de mon enfance*
- *M : Retournez dans la scène, vous dans les bras de votre père, vous me dites comment c'est là pour vous ? Vous ressentez encore quelque chose ?*
- *E : Non je vois la scène, ça glisse sur ma joue.*
- *M : bien, nous pouvons travailler un autre moment de cette scène alors*
- *E : Il me regarde et me dit c'est la fin*
- *M : Qu'est-ce que vous ressentez là comme émotion ?*
- *E : Le vide*
- *M : Où dans votre corps ?*
- *E : Dans tout le corps, comme ci l'énergie partait. (Elle a pris beaucoup de poids depuis le décès de son père et de manière très fulgurante. Est-ce pour faire le poids face au vide ressenti ?)*
- *M : L'image de ce vide c'est quoi ?*
- *E : Je me revois sur un pont*
- *M : Rentrez dans l'image, regardez comment elle se transforme*
- *E : Je vois le bout du pont, la lumière. Derrière il y a comme des blocs. Comme ci j'étais toute petite devant des cailloux, c'est pas des montagnes, c'est des blocs. Je me sens comme enfermée, si je me retourne, je me vois*
- *M : Ne réfléchissez pas, suivez l'image*
- *E : Ça s'assombrit*
- *M : Rentrez dans l'image*
- *E : Comme un tunnel, il y a des feuilles géantes devant moi, j'avance, ça se déchire.*
- *M : Et là c'est comment ?*
- *E : Je suis à nouveau sur la plage.*
- *M : Ok je vous demande de retourner dans la scène avec votre père et vous me dites comment c'est pour vous*
- *E : Je suis assise et je sens sa main*
- *M : Et émotionnellement ?*
- *E : C'est bien*
- *M : C'est calme*
- *E : Oui, je suis sereine, observatrice, tout en sentant son toucher*
- *M : J'imagine qu'il y a d'autres moments douloureux, lesquels ?*
- *E : Après je le mets part terre, j'appelle les pompiers, il a sa respiration mécanique comme un poisson. Les pompiers arrivent vite (Elle pleure).*
- *M : Oui, c'est quoi ce moment là ?*
- *E : C'est, je monte, je suis en pyjama, je suis montée dans la chambre et je m'habille, j'ai l'impression qu'il est là. Je m'accroupie par terre et je parle « je sais que t'es là, tu veux partir, je t'aime très très fort, pars, va retrouver ta maman »*
- *M : Ok cette émotion que vous ressentez dans ce moment là, c'est laquelle et c'est où dans votre corps ?*
- *E : C'est dans ma poitrine*
- *M : C'est quoi l'image de cette émotion ?*
- *E : Ce qui vient c'est l'état fœtal, une position recroquevillée*
- *M : Rentrez dans l'image, observez comment elle évolue et vous me la décrivez*
- *E : Je suis dans la chambre, c'est très clair, le plafond est bas ;*
- *M : Sans réfléchir, regardez comment ça se transforme*
- *E : La maison rétrécie, moi je grandis. Je vois plein d'images d'enfance défiler du village de mes parents.*

- *M : Ok je vous demande de retourner dans la scène et vous me dites comment c'est, ce que vous éprouvez*
- *E : C'est, je me, j'ai du mal à retourner dans la chambre, à visualiser, à rentrer dedans.*
- *M : Vous ne voyez plus la scène ?*
- *E : La porte est coincée, comme ci la pièce avait rétrécie, je ne peux plus rentrer dedans. Dans les deux premières scène j'ai senti un bien être, là je sens ma tête lourde.*
- *M : Vous sentez quoi ?*
- *E : Je suis oppressée au niveau du plexus*
- *M : Ok descendez là avec votre conscience et laissez venir l'image de cette sensation. Qu'est-ce que vous voyez ?*
- *E : Je me vois dans le salon face à ma mère, il y a quelqu'un*
- *M : Laissez l'image évoluer sans réfléchir*
- *E : Je vois le jardin*
- *M : Là aussi rentrez dans l'image et décrivez moi comment elle se transforme*
- *E : Je suis face à la maison dans le jardin, mes pieds dans la pelouse, c'est comme ci c'est la maison qui se transforme, comme ci elle gonflait, qu'elle était sous pression. Comme ci je vois le toit qui s'arrondit, gonfle, enfle, beaucoup de noirceur ; comme ci elle s'envolait, je vois le ciel*
- *M : C'est comment là dans votre corps ?*
- *E : J'ai des fourmis partout, dans les bras surtout*
- *M : Retournez dans les deux scènes, vous dans la chambre et vous avec votre mère. C'est comment là pour vous ?*
- *E : Dans la chambre la porte s'ouvre. Je n'ai pas envie d'y entrer*
- *M : Allez y quand même. Vous voyez la scène où vous parlez à votre père ?*
- *E : Je n'arrive pas à recontacter la pièce, elle est plus ouverte que tout à l'heure. J'ai l'impression que j'ai le corps qui s'allège.*

La séance se termine, je lui propose de reprendre le rêve éveillé la prochaine fois si elle sent qu'il reste toujours de la charge émotionnelle liée à ce moment de vie. Elle me confiera à la séance suivante : *Quand je suis repartie je me suis sentie libérée. Depuis la séance je visualisais énormément cette scène de la mort, du décès de mon père. Ça a été très très réparateur cette dernière séance sur le décès de mon père ; Je ne sens plus du tout dans mon corps la même charge quand je revois la scène. Je ne l'ai pas effacée mais toute la lourdeur, la panique qui engobait ce moment, elle n'est plus là du tout. Et maintenant je me sens loin de tout cela.*

Ce témoignage nous confirme que la charge émotionnelle, «la lourdeur et la panique» a été diluée et digérée. Elle n'est plus bloquée et enkystée. L'homéostasie a retrouvé son cycle naturel. Cette patiente a perdu du poids très rapidement ensuite.

Certains se demandent sans doute, quel est l'intérêt de travailler sur l'énergie positive qu'elle ressent au début du travail lorsqu'elle dit *Je suis heureuse, c'est dans les bras et mon torse*. Il y a une fixation de l'émotion. Qu'elle soit considérée positive ou négative, une émotion reste une émotion. Une sorte de couleur interne. Lorsqu'elle est fixée et figée dans son mouvement (émotion vient de motion, mouvement), ça altère l'homéostasie naturelle.

Un tel travail de chirurgie émotionnelle n'est envisageable qu'avec des patients névrosés. J'ai choisi cet exemple clinique car Elodie a une facilité à symboliser et à mettre en image. Ce n'est pas le cas des états-limites qui n'ont pas accès à leur monde interne et dont les capacités

de symbolisation sont très réduites. En général il leur est impossible de fermer les yeux, leur peur de rencontrer leur « vide » interne est effroyable. Ils méconnaissent leur intériorité et c'est en partie le manque de capacité à alchimiser et symboliser leurs affects qui les amène à faire des passages à l'acte. Avec des sujets diagnostiqués états limites, le travail sur les traumas ne pourrait se faire qu'après un long travail thérapeutique permettant d'établir la sécurité relationnelle et émotionnelle qui a été défaillante dans l'enfance. Quand aux individus psychotiques, c'est évidemment à proscrire étant donné leur difficulté à exister dans et avec le réel.

En plus d'une bonne capacité à symboliser (mettre en image) il faut une suffisamment bonne confiance en soi, en son inconscient et en son thérapeute pour « s'abandonner » à son monde intrapsychique sans « vouloir » décider ou maîtriser ce qui surgit. Cette technique nécessite de faire confiance à l'inconscient qui va faire émerger des images peut être étranges, absurdes et surprenantes et apparemment sans lien avec le trauma. C'est aussi cet abandon confiant à suivre ces images, qui recrée la circulation de l'énergie entre les cerveaux. Cette technique demande au thérapeute une attitude très martiale (présence forte, décidée et constante) et chirurgicale (il faut être très précis) dans les interventions afin que le patient se sente « pris en main » et se laisse guider et ne « tourne pas autour du pot traumatique » ! En effet, cela demande aussi une bonne dose de courage que de « retourner » dans une scène de vie traumatisante... Je pense à cette dame qui a eu le courage de travailler en chirurgie émotionnelle la scène où elle voyageait à vingt ans sur un paquebot qui a coulé et où elle a vu des gens mourir sous ses yeux. J'ai eu la joie de l'entendre me confier quelques temps après notre travail qu'elle avait été totalement sereine en prenant l'avion, ce qui ne lui était jamais plus arrivé depuis quarante ans !

Et pour finir, je dirais que cet exemple clinique donne raison à Serge Ginger lorsqu'il écrivait que « la psychothérapie est une chimiothérapie du cerveau » !

*Muriel Jan est psychologue, psychothérapeute spécialisée en Analyse psycho-organique, Diplômée en Psychopathologie du bébé, en maîtrise de Philosophie, formée au Psychodrame Analytique et en soins énergétiques avec Bruno Repetto. Elle enseigne à l'Ecole Française d'analyse psycho-Organique (EFAPO), à la Sigmund Freud Université (SFU) et à l'école de sophrologie de Bordeaux (ISEBA) et propose des supervisions en individuel ou en groupe. Titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie, Membre de la Fédération Française de Psychothérapie. Elle reçoit des adultes, des bébés, des enfants, des couples et anime des psychothérapies en groupe depuis 1998. Co-auteur de « Au nom de la vie, raconte-moi ta naissance... » – EDITIONS ALPHÉE .*

*Elle a créé des journées de formation pour transmettre la technique de chirurgie émotionnelle à des thérapeutes certifiés. Pour tous renseignements : [www.murieljan.com](http://www.murieljan.com)*

## Bibliographie

- BOYESEN Gerda. *Entre psyché et soma*, Editions Payot et Rivages, 1997.
- BOYESEN Paul. *Pour qui je me réveille le matin*, Editions Adire 1991.
- FREUD SIGMUND, *Le rêve et son interprétation*, éditions Gallimard collection folio essais, Paris 1989.
- GINGER Serge et Anne, *Guide pratique du psychothérapeute humaniste*, Collection: Psychothérapies, édition Dunod 2011, 2ème édition.
- d'HENNEZEL , Claire. Jan, Muriel. *Raconte moi ta naissance*, Editions Alphée, 2008.
- JAN Muriel, *Toucher par le regard*, revue Adire, n° 20 :*Les voies du corps en psychothérapie*, Editions Adire, 2004.  
*Quand « je » paye la séance qu'est ce que « ça » dit ?*, revue Adire, n° 23 : *L'argent Tiers*, Editions Adire, 2007.
- National Geographic, Votre cerveau en 100 questions insolites, Hors serie sciences n°3*
- REICH Wilhelm, *L'analyse caractérielle*, éditions Payot, Paris 1992 troisième édition .
- REPETTO Bruno, *Bienheureuse maladie*, Edition Dervy 1995.
- ROCQUES Jacques, *EMDR une révolution thérapeutique*, La méridienne, Editions Desclée de Brower. Paris
- SERVANT-SCHREIBER , D. (2003). *Guérir*, éditions Robert Laffont, Paris 2003.
- SHELDRAKE Rupert, *Sept expériences qui peuvent changer le monde*, Edition DU ROCHER, 2005.
- XUAN THUAN, Trinh, *Le chaos et l'harmonie*, la fabrication du réel, éditions Gallimard collection Folio essais, 2000.