

# QUELQUES CONSIDERATIONS SUR LA THERAPIE PAR LA RELAXATION

*Par Rik Van Dijk Kinésithérapeute, Master en sophrologie  
Texte traduit par Anne Verschoore  
Cahier d'information de la SBSR – n°1 – 1994*

Voici quelques pensées que me suggère la relaxation.

La thérapie par la relaxation est hollistique, l'être humain faisant partie d'un tout. L'événement cosmique donne de l'énergie.

L'être humain faisant partie du tout, se retrouve sans le vouloir dans une zone de tension.

Un nouveau-né n'est que perception, qu'une attention ouverte. Il ne perçoit que son environnement immédiat et n'a pas de mots pour traduire cette perception. Il n'a donc pas de pensée rationnelle. Il ne peut donc pas prendre conscience de lui-même comme un corps avec quelque chose dedans (âme) et le restant dehors.

Jusqu'au moment où les parents lui apprennent à se voir par leurs yeux, c'est-à-dire avec leurs conditionnements et leurs projections.

L'enfant va se percevoir comme les parents le voient et le sentent. Il se crée ainsi le sentiment du Moi, à partir de quoi, l'enfant va grandir. Il constamment défend "sa personnalité". Un Moi projeté, un ego, une illusion, car personne ne correspond à ce genre de projection.

A partir de la notion du Moi, intérieur et extérieur se développent un monde intérieur et un monde extérieur.

Comme nous projetons le Moi, pensé et penseur se distinguent. Si le Moi est penseur, on peut admettre que la pensée est notre propriété; Moi... méchant et Moi... sage, occasionnent tensions et défenses.

A partir et pour ce Moi nous recherchons le bonheur, nous sommes attirés par les choses qui nous rendent heureux et nous rejetons les autres. Nous faisons cela d'innombrables fois, tant et si bien, que, pendant des années nous fabriquons des refus et des défenses que nous stockons en tensions. La défense de l'image du Moi suscite par-dessus le marché l'anxiété qui bloque le libre passage du courant énergétique et occasionne un déséquilibre entre le psyché et le soma; ainsi se créent les maladies.

La relaxation a pour but de déstructurer les couches de tensions.

Le bonheur et l'harmonie actualisés nous ramènent à ce que nous étions à l'origine (être un), mais cette fois-ci consciemment. Nous pouvons donc échapper à la tyrannie du faux semblant du Moi et arrêter de le renforcer en essayant de convenir ou de plaire aux autres, ou d'impressionner l'autre. La supercherie qu'entoure le lâcher-prise du Moi, désentravée, permet au contraire de développer - *liberté - lumière* de la conscience.

Le fil conducteur de ce projet se nomme phénoménologie. La vérité se vit en tant que réalité. Phéno-réduction de HUSSERL.

Par cela il faut entendre que la réduction découlant de la relaxation est une phénoménologie du corps vivant et pas seulement de l'esprit; le chemin est celui du retour aux choses même. Le principe du schéma corporel comme une réalité vécue trace ce chemin. L'expérience vécue du corps avec intentionnalité va se fixer en nous comme une nouvelle expérience corporelle, l'esprit dans le corps nous offrant une identité. C'est ainsi que nous ne sommes plus seulement orientés par les

phénomènes de l'intelligence mais par les phénomènes de l'être entier.

Ce processus de vécu existentiel s'exprime comme une introspection existentielle et occasionne une nouvelle conscience.

L'histoire de notre vie est inscrite dans notre corps (Martin Buber). Par le biais de notre corporalité et par nos comportements nous introduisons nos tensions dans la communication avec le monde extérieur. Le corps va développer un vocabulaire qui résulte de notre histoire. Chaque crispation du tissu musculaire traduit nos pensées et nos traumatismes. Le corps dévoile notre relation au monde dans le "ici et maintenant", le passé et l'avenir.

La relaxation a pour but de défaire les carcans de tensions musculaires, et d'amener le patient par le travail de sa corporalité et du processus vivantiel, à un meilleur état d'être, à vivre l'expérience pure et simple de ce qu'il est fondamentalement, et l'amener à se libérer de ses conditionnements habituels. Sans cela il risque de symptomatiser.

La relaxation devient dès lors *"Un nouveau départ dans la vie"*.

L'expérience du vécu est primordiale dans l'exercice de la relaxation. Celle-ci représente une expérience approfondie du corps vivant. Elle prend spontanément sa source de le vécu de la relaxation, comme nous l'indique le principe du Husserl. Lorsque nous mettons les phénomènes du vécu entre parenthèses, époque, nous pouvons quitter notre façon d'être habituelle et parvenir à un état d'être différent. Cet état d'être joue un rôle particulièrement dynamique dans le vécu des phénomènes.

Vivre les événements permet de lâcher le relationnel, et de faire *"époque"* vers la réalité objective. Cette pensée est universelle et se retrouve dans toutes les techniques de relaxation. Tout art de la relaxation consiste à rendre ceci visible. Jacobson, Schultz, Yoga, Zen, Haptonomie, Sophrologie,... La relaxation est en premier lieu une philosophie et non une technique. Transtechnique serait un meilleur terme, car la technique est évidemment importante, mais au service de la philosophie,... ou serait-ce le contraire ?

Tout ce qui précède n'est possible que si la relation entre le patient-client et le thérapeute-accompagnant est basée sur la non-directivité de ROGERS. Le thérapeute doit pouvoir observer cet être unique, aussi différent que semblable à lui-même, et l'amener à exprimer sa problématique par l'expression physique (corporalisation).

Ainsi naît l'introspection et/ou l'extravision Il n'est pas dit que cela rend les choses plus simples pour la personne (le patient). Les choses sont ce qu'il vit, mais il en est conscient. Incontestablement et consciemment cela lui donne un nouveau départ. Et comme on dirait phénoménologiquement: "Chaque point d'arrivée représente un point de départ."