HAL
open science

“ Lâche prise ! ” : tenir et lâcher en mouvement : questionnements autour de l’incarnation du lâcher-prise en psychomotricité

Alexandra Delouche

▶ **To cite this version:**

Alexandra Delouche. “ Lâche prise ! ” : tenir et lâcher en mouvement : questionnements autour de l’incarnation du lâcher-prise en psychomotricité. Médecine humaine et pathologie. 2020. dumas-02933445

HAL Id: dumas-02933445

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02933445

Submitted on 8 Sep 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L’archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d’enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Institut de Formation en Psychomotricité de la
Pitié-Salpêtrière
Faculté de médecine Sorbonne Université
91, boulevard de l'Hôpital
75364 Paris Cedex 14

« Lâche prise ! »

Tenir et lâcher en mouvement : questionnements autour de l'incarnation du lâcher-prise en psychomotricité

Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité

Alexandra DELOUCHE

Référents de mémoire :
Olivier GRIM
Yves GOUADON

Session juin 2020

“Il faut être toujours ivre, Tout est là : c’est l’unique question. Pour ne pas sentir l’horrible fardeau du Temps qui brise vos épaules et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve.

Mais de quoi ? De vin, de poésie ou de vertu, à votre guise. Mais enivrez-vous.

Et si quelquefois, sur les marches d’un palais, sur l’herbe verte d’un fossé, dans la solitude morne de votre chambre, vous vous réveillez, l’ivresse déjà diminuée ou disparue, demandez au vent, à la vague, à l’étoile, à l’oiseau, à l’horloge, à tout ce qui fuit, à tout ce qui gémit, à tout ce qui roule, à tout ce qui chante, à tout ce qui parle, demandez quelle heure il est ; et le vent, et la vague, l’étoile, l’oiseau, l’horloge, vous répondront : “Il est l’heure de s’enivrer ! Pour n’être pas les esclaves martyrisés du Temps, enivrez-vous ; enivrez-vous sans cesse ! De vin, de poésie ou de vertu, à votre guise.”

Baudelaire, *Le spleen de Paris*, XXXIII, Pléiade, p. 286

REMERCIEMENTS

Je remercie ma famille de m'avoir soutenue dans mes choix d'orientation professionnelle et dans la réalisation de mes projets personnels.

Je remercie Olivier Grim, pour la richesse épistémologique de son enseignement. Au fait, “qu'est-ce que la psychomotricité ?”

Je remercie Yves Gouadon, d'avoir éveillé en moi le désir d'engager ces études de psychomotricité. “Relax”.

Je remercie Claire Musitelli pour m'avoir accompagnée tout au long de l'année au sein de mon stage.

Je remercie les membres de l'association étudiante Psychomotricité Sans Frontières et ceux de l'association Pour une enfance pour leur dévotion, sans qui je n'aurais jamais vécue une expérience aussi riche au Sénégal.

Je remercie toutes les personnes avec qui j'ai échangé et qui ont nourri ce mémoire. Merci Capucine, pour nos discussions sous les étoiles.

Merci aux amis, les “psychopotes”, d'être une si belle famille.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 7

INTRODUCTION 10

PARTIE 1 : ETAT DES LIEUX DU LÂCHER-PRISE : UNE CLINIQUE DU NORMAL? 12

I) Le lâcher-prise “en interview” : un lien avec la psychomotricité ? 13

1. Tensions, détentes : question de tonus 13

2. Des sensations aux émotions 15

3. Lâcher prise, une histoire de temps ? 16

4. Un mouvement spatialisé 18

5. La relation 19

6. Avoir confiance, -s’-abandonner 20

II) Un brin de littérature 21

1. Étymologie et contexte d’apparition 21

2. Multiples “usages” 22

4. Contrôle et lâcher-prise 23

5. Être un acteur à l’écoute de soi 24

6. Lâcher-prise : entre angoisse de mort et angoisse de vie 25

7. Lâcher-prise : le paradoxe occidental 26

III) Lâcher prise : état d’esprit, état corporel ou état d’être ? 26

1. Le lâcher-prise, c’est dans la tête ? 26

2. Une tentative de réunification du corps et de l’esprit ? 27

3. Dualisme et monisme en psychomotricité 28

IV) Conclusion 29

PARTIE 2 : TENIR-LÂCHER : DYNAMIQUE DU LÂCHER-PRISE EN PSYCHOMOTRICITÉ 30

I) Isaure : rencontre au sein du groupe des femmes 30

1. Récit de vie 30

a) Un contexte familial maltraitant 31

b) Vie relationnelle 31

c) Chuter au travail 31

d) Des événements de santé qui se cumulent 32

2. Cadre de la rencontre en psychomotricité 32

3. Lâcher-prise “en interview” 33

a) Question de limites : “Lâcher prise c’est tomber” 34

b) La maltraitance infantile 35

c) “Je suis très dure à la douleur” 35

d) La relation aux autres 36

e) Quand on n’a que l’amour… 36

4. Le lâcher-prise d’Isaure au sein du groupe des femmes 37

a) Accroche-toi si tu peux 37

b) Perdre pied - tenir sur pieds 38

c) Porter un regard sur l’image du corps 39

d) La voix, le souffle 40

e) “La éveillée” 41

II) De la clinique à la théorie 42

1. Dépression et dépendance 42

a) La dépression 42

b) Les éprouvés à l’épreuve du corps 45

c) L'addiction à l'alcool 46
2. Dépendance et (in)capacité d'être seule 47
3. Enveloppe, limites et traumatisme 49
4. Le tonus à la limite de la pathologie 50
5. Lâcher prise en mouvement 53
a) La pathologie : une interruption du mouvement ? 54
b) Le corps comme système tensègre 56
c) Les flux toniques 56
d) Modulation tonique, poids et espace-temps 58
e) Lâcher-prise : le souffle de la vie ? 59
f) Lâcher-prise et équilibre 61
g) Lâcher-prise et prise de conscience 62
IV) Conclusion 64

PARTIE 3 : LE LÂCHER-PRISE D'UNE PROFESSION 66
I) Le cadre 66
1. Interviews : la question du cadre 66
2. Ma posture de stagiaire en psychomotricité 67
3. Un référentiel clinico-théorique ternaire 69
a) Triade fonctionnelle 69
b) Tomber, peser, repousser : les trois temps d'un processus 70
c) Tomber : la question de la chute 71
d) Peser : l'entre-deux 72
e) Repousser : nouveau départ 72
4. Le cadre professionnel du psychomotricien 73
a) Cadre en formation 73

b) Le cadre en quelques maux 74
3. La contenance du cadre en psychomotricité 75
4. Tenir-lâcher dans la prise en charge psychomotrice 77
II) Psychomotricité et perspectives sociales 78
1. Constat occidental 78
a) “Cogito ergo sum” 78
b) Une profession en mal de définition 79
c) Vouloir ou pouvoir lâcher prise ? 80
2. Spinoza pour une profession de l’unité 80
3. L’art et la technique : apports philosophiques 83
III) Tenir-lâcher en temps de crise : de l'épidémie aux enjeux d'une profession 85
1. Un temps de crise 85
a) “Nous sommes en guerre” 85
b) Les aléas du confinement 86
c) Ensemble et séparément : comment panser la discontinuité ? 87
d) Individualisme et interdépendance : du confinement à la nécessité d'un “vivre ensemble” 88
2. Vers une approche systémique du lâcher-prise 89
a) Être au monde 89
b) De l'architecture au corps : approche systémique 91
CONCLUSION GENERALE 96
BIBLIOGRAPHIE 99

AVANT-PROPOS

Lâcher-prise… Voilà une expression qui cette année a fait l'objet de toute mon attention. Au commencement de ma troisième année d'études en psychomotricité, j'ai pensé écrire mon mémoire sur le rire. Faute de ressources sur le sujet, j'abandonne, je lâche le projet, pour en attraper un autre. C'est là qu'intervient mon choix d'écrire sur le "lâcher-prise". Lâcher prise, c'est bien beau, mais maintenant qu'on en parle, soyons honnêtes, il ne va pas de soi de savoir ce qu'on lâche, ni même ce qu'on tient. Nous voilà bien avancés. Utilisée en psychologie, en relaxation, sophrologie, méditation ou "petits conseils du quotidien", l'expression apparaît omniprésente. Ce concept à allure fantasmatique est d'autant plus répandu qu'il gagne en confusion. Il semble être au cœur d'une injonction sociétale paradoxale : il faut "lâcher prise". Bien, mais lâcher quoi ? Utilisée par le grand public autant que dans le domaine scientifique, l'expression présente autant de définitions que de domaines qui l'appliquent.

En entrant dans les études de psychomotricité, je me souviens d'une première rencontre avec un enseignant dont les propos ont nourri un conflit interne qui ne me lâchera pas. Le micro à la main, il nous propose d'accepter de ne pas savoir ce qu'est la psychomotricité et de faire de nos trois années d'études le chemin de cette découverte. Autrement dit, lâcher prise sur la définition même de notre profession, si tenté qu'il n'y en ait qu'une. Comment s'investir dans des études que l'on ne peut définir ni expliquer à sa famille ou ses amis, au détour d'une conversation ou d'une soirée ? L'angoisse ! J'attends presque avec hâte la sonnette de fin d'études pour recevoir la lumière divine : ça y est, je le tiens ! J'ai compris ce qu'est la psychomotricité ! Ces trois années, nous avons fréquenté l'amphi de la Pitié aux fauteuils moelleux, la salle Bergès à chaleur ambiante, les parquets de bois des salles One Step ou Alemana. Dans cette discontinuité de sens et de sensations, il a fallu trouver une stabilité. Ma stabilité, ce fut l'acceptation : renoncer au savoir *a priori*, accepter que le temps fasse et façonne les choses et les gens, jusqu'à leur laisser entrevoir le monde de la psychomotricité. Dans cette quête de sens, nous avons été invités à nous laisser traverser par des théories, des pratiques, des émotions, des ras-le-bol, des rencontres, des soirées… Des os pour rester solides, des muscles pour s'émouvoir, de la peau pour se rencontrer, des sourires, des regards qu'on lâche, qu'on soutient ou qu'on évite, des mains qui reçoivent et qui donnent, des pieds pour l'ancrage. Beaucoup de nouveaux ressentis, connus ou inconnus qui nous font connaître et revisiter notre corps, à

différents niveaux, à différents égards.

Tout ça pour en arriver là : revivre cette exploration dans le processus de création d'un mémoire. Avec l'écriture d'ampleur qui nous attend en troisième année vient la question du choix de l'approche : théorico-clinique ou clinico-théorique ? Cette question met en exergue aussi bien le lâcher-prise, dont l'action invite précisément à échapper à un contrôle, une forme attendue, que la profession de psychomotricien[1], dont la sensibilité clinique met à l'œuvre son propre lâcher-prise dans le processus thérapeutique.

Penser le lâcher-prise présuppose de penser le "tenir-prise" : par nécessité, nous lâchons ce à quoi nous -nous- tenons. En observant le langage courant, j'aimerais proposer ici nombre d'occurrences faisant référence à ces deux actions : *lâcher* du mou, *lâcher* la main, *lâcher* le ventre..., sans oublier notre petit privilégié, le lâcher-prise. Petit pour les quelques lettres qui le composent sur ma page blanche, mais à taille humaine lorsqu'on le ramène à l'existence de l'homme et aux questions qu'il soulève. Pour suivre, *tenir* le coup, *tenir* à quelqu'un, *tenir* tête, *tenir* sur ses pieds... Régulièrement associés et pouvant être mis en lien avec des états du corps, ces différentes expressions ont été pour moi le support de nombre d'associations, comme les branches abondantes d'un arbre fleurissant cherchant tant bien que mal à s'enraciner. Dans ce mémoire, j'aimerais poser la question de la possible incarnation du lâcher-prise en psychomotricité.

Dans ce travail d'écriture, il faut se perdre, paraît-il. Lâcher prise, peut-être ? Alors, perdons-nous ensemble, vous lecteurs, moi, psychomotricienne en devenir, au détour de rencontres, de récit clinique, d'hypothèses et de réflexions. Me perdre, oui, mais pas trop ! Dans un espace, celui des quelques feuilles sous vos doigts, en un temps, celui d'une année. Question de forme oblige, en dire assez mais pas trop, dégager le superflu, privilégier l'essentiel, ordonner mes idées… Et plus encore que la forme, le fond, socle solide, l'appui ultime, le sens que revêt ce travail : il faut que "ça se tienne". Pour couronner le tout, présenter la clinique avant la théorie : se laisser saisir et émouvoir par notre clinique, voilà tout le travail. Et quelle entre-prise !

[1] Par souci d'homogénéisation, je choisis d'employer le terme "psychomotricien" au masculin mais tiens à préciser que la profession est aujourd'hui représentée par une grande majorité féminine.

INTRODUCTION

Il était une fois... Un voyage. Amoureuse de la nature, j'observe attentivement le paysage qui se dérobe sous mes yeux. Nous sommes sur l'Ile de la Réunion, devant l'étendue du Maïdo au lever du jour. L'air est frais en altitude et la randonnée qui m'attend éveille impatience et curiosité. Arrivée en bas de la montagne, un premier souffle signe le commencement d'une longue ascension. Armée d'une énergie qui me suivra tout au long de cette épreuve, je contacte la terre et la roche à chaque pas, affleurant la nature et épousant les formes qu'elle me propose. L'ascension est longue et me demande de m'arrêter plusieurs fois, alors animée et encouragée par un paysage se découvrant à mesure que je gravis la montagne. L'envie d'atteindre ce but ne me quitte pas mais la fatigue corporelle se fait sentir : “Allez, tout est dans la tête”, pouvais-je penser pour ne pas abandonner en chemin. A chaque souffle, mon poids se dépose au sol en même temps qu'il me permet de mieux le repousser. Chaque trace appuyée au sol est partie d'un chemin qui se dessine au fur et à mesure de ma progression. Il pouvait y en avoir mille différents, mais celui que mon corps choisit d'emprunter m'appartient. Les prises se succèdent sous mes pieds : plus ou moins étroites, plus ou moins hautes. Elles accompagnent ou contrarient mon équilibre. Au fil de cette épreuve, la petite voix dans ma tête se fait de plus en plus silencieuse : elle laisse place à l'avidité d'un corps fatigué, ému, vivant. Lorsque mes derniers efforts jonchent la terre, l'enchaînement parcouru n'a plus d'importance devant l'immensité dévoilée sous mes yeux. Mafate, Cilaos et Salazie, trois cirques que les nuages laissent doucement apparaître. Dans ces creux formés dans la terre, des petites maisonnettes me laissent deviner que du vide émerge la vie. Je m’assieds. Je respire. Je ne pense plus. J'embrasse les formes de la nature en même temps que son souffle m'anime. Le temps est infini, l'espace inattendu, je me sens dans l'instant présent, instant dans lequel la nature et moi nous écoutons avec humilité. En même temps que j'éprouve cette harmonie intime et infinie, je lâche prise.

Ce voyage donne suite à un autre voyage, celui de trois années d'études en psychomotricité, à l'occasion desquelles j’entreprends l'ascension d'une nouvelle montagne. A mes débuts, je perçois malgré moi la profession comme un trait d'esprit, m'efforçant à comprendre, penser, rêver. Au fil des années, je prends confiance, je me découvre et touche de plus près cette

intrication complexe du corps et de l'esprit. Je fais le chemin en trois ans d'une profession qui elle aussi, a fait un travail d'harmonisation pour accéder à sa définition. Mon lâcher-prise en psychomotricité a d'abord été de lâcher le primat de la pensée pour apprécier les études et la profession à leur juste valeur. Je me suis sentie contacter le lâcher-prise à divers moments au cours de mes études. A l'occasion d'expériences corporelles en pratiques psychomotrices, j'ai parfois “donné mon poids”, dansé, éprouvé des émotions, ressenti mes appuis, ma respiration, ma confiance, mon intériorité. L'ensemble de ces expériences ont été traversées dans le mouvement : mouvement d'un geste, d'une attention, d'un regard ou d'une séance, d'une année ou d'une formation. Ce qui fait le pont entre ces espaces et temps différents dans lesquels je me suis sentie lâcher prise, c'est la continuité de mon existence.

Dans cet écrit, je ferai de cette question une interrogation centrale : le lâcher-prise a-t-il une place en psychomotricité ? J'interrogerai plus particulièrement les polarités “tenir” et “lâcher” en tant qu'elles s'inscrivent dans le mouvement. Pour étayer ma réflexion, je prendrai appui sur deux cliniques différentes. La première est celle que je qualifierais volontiers de “clinique de la vie quotidienne” : à partir d'une vingtaine d'entretiens, j'ai récolté nombre de points de vue concernant la définition et les enjeux du lâcher-prise. En synthétisant les idées qui se dégagent de ces interviews, j'interrogerai le possible lien entre lâcher-prise et psychomotricité. Pour une seconde clinique, j'ai choisi de partager avec vous ma rencontre avec une patiente rencontrée cette année au sein de mon stage. A partir des récits de vie et des expériences éprouvées lors du stage, j'interrogerai les polarités “tenir” et “lâcher” dans le domaine de la pathologie en psychomotricité. Enfin, ces mêmes qualités donneront suite à une réflexion sur le cadre en psychomotricité et leurs enjeux au niveau systémique.

PARTIE 1 : ETAT DES LIEUX DU LÂCHER-PRISE : UNE CLINIQUE DU NORMAL?

A l'aube de ma réflexion sur le lâcher-prise, plusieurs questions me traversaient sans que je ne parvienne à y répondre. Alors, je me suis permis de partager ces questions à d'autres, pensant que seule, je ne pourrais y répondre. Comme première clinique pour m'aiguiller dans cette recherche, j'ai choisi ma famille. Après tout, pour savoir où l'on va, il vaut mieux savoir d'où l'on vient. Une feuille, un crayon, et me voilà partie pour coucher sur papier les quelques questions qui me semblaient essentielles. Je me retrouve ainsi face à mon frère : fou d'adrénaline, de sport extrême et d'expériences émotionnelles hors-normes, je me demande comment il lâche prise, lui. Et jusqu'où. Parée de mon dictaphone et de ma feuille volante, je me lance. A titre d'exemple, je me permets de citer ici notre échange dans son intégralité, afin de laisser apparaître le squelette de l'interview. Les réponses sont courtes, mais l'expérience vécue n'est pas des moindres : - "Qu'est-ce que ça t'évoque le lâcher-prise ?" - "*Se sentir libre, complètement, sans contraintes, rien*." - "Tu peux me donner 10 mots sur le thème du lâcher-prise ?" - "*Liberté. Tu m'en demandes trop là ! Faut que je réfléchisse... Franchement je sais pas*." - "Dans quelles situations de ta vie tu as lâché prise ?" - "*Quand j'ai gravi le Mont-Blanc (rires). Parce que c'est une immensité, tu passes par toutes les émotions, tu doutes... ça te libère. Tu penses à rien et à plein de choses, c'est long*." - "C'est quoi pour toi les limites ?" - "*J'en n'ai pas (rires)*" - "C'est quoi tes limites à toi ?" - "*Le respect, sur n'importe quel plan. Dès que tu respectes plus les personnes, l'environnement, stop, c'est ça les limites. Par rapport à mon propre corps, je me suis pas bien respecté, j'ai jamais vraiment respecté mon corps. Je le paye maintenant. Je me suis jamais mis de limites. Les limites de mon corps, j'ai jamais bien réussi à les atteindre. J'ai poussé, poussé. De plus pouvoir m'en servir. Je l'ai déjà bien entamé. Le jour où je pourrai plus m'en servir, elles seront atteintes. Dans des grosses expériences comme ça, j'ai l'impression de m'en rapprocher, c'est tout*." - "Tu lâches quoi quand tu lâches prise ?" - "*Je sais pas, des larmes (rires)*." - "Sur quoi tu t'appuies pour lâcher prise ?" - "*Sur moi-même. C'est compliqué, hein ?*" - "Quel lien tu fais entre le lâcher-prise et ton propre corps ?" - "*Je sais pas, je le vois pas le lien. Je le vois pas parce que le lâcher-prise, c'est quand même psychologique*."

Après cet entretien inaugural riche en découvertes, je n'ai plus souhaité m'arrêter. Lancée dans mon élan, j'ai questionné à foison : famille, amis, étudiants, psychomotriciens, patients, inconnus… Tout le monde a son mot à dire. Dans un travail de synthèse, j'ai tenté de rassembler les idées fortes qui mettent en lien le lâcher-prise et la psychomotricité. Faute de temps et de place, de ces idées, je ne citerai que quelques propos. Toutes ces rencontres ont été enrichissantes, et quand bien même elles n'apparaissent pas dans ce mémoire, elles ont étayé nombre de mes réflexions. Parce que cette clinique n'a pas de visage et concerne des individus d'âge, de sexe et de milieux socio-professionnel ou universitaire différents, je trouve intéressant de citer leur discours sans m'attarder sur l'identité de chacun. Mon intention est de montrer la diversité des points de vue qui se dégage lorsque l'on évoque le "lâcher-prise". Par ailleurs, les mots racontent mais ne montrent ni l'état corporel dans lequel les participants se situaient en me parlant, ni les expériences qui ont été traversées en lâchant prise. A cet effet, je souhaite retranscrire l'ensemble des propos "à la lettre près", pour laisser la liberté aux lecteurs de ce mémoire d'apprécier le choix des mots, d'imaginer l'intention ou l'émotion qui apparaissent parfois entre les lignes. Je prendrai ainsi soin, pour chacune de mes intentions, et ce tout au long de cet écrit, de citer mes sources telles qu'elles m'ont été communiquées, pour être au plus près de cette clinique du réel.

I) Le lâcher-prise "en interview" : un lien avec la psychomotricité ?

1. Tensions, détentes : question de tonus

Au détour d'une session bibliothèque à la Pitié, je croise un étudiant en médecine, inconnu au bataillon. Nous discutons quelques temps et j'en profite pour lui demander de répondre à mon entretien. Le lien entre le lâcher-prise et son corps se situerait "*au niveau des muscles*". Au cours de notre échange, il me parle d'une opération qu'il a menée volontairement pour une demande d'auto-agrandissement. "*Dans cette opération, on a agrandi l'os, donc si tu agrandis l'os, tu dois aussi agrandir tout ce qui est muscles et tendons. J'étais comme une danseuse classique qui s'étirait 24h/24. J'avais les muscles tendus, mais tellement tendus. C'était fou. Avec des plâtres successifs et un flexum, tu tends, et tu tends jusqu'à extension complète. Et le lâcher-prise ça a été finalement le relâchement des muscles, le fait d'étirer, et physiquement et*

psychologiquement quand tes muscles sont relâchés, ça fait un bien fou. Parce que quand tes muscles sont tendus, tu ressens tout aux niveaux psychique et psychologique."

De cette discussion, j'entends le lien que cet étudiant établit entre le tonus et l'état de détente. Nous comprenons l'idée que dans l'évolution de sa prise en charge, l'étirement musculaire "forcé" a participé à son bien-être. Détente, détendre, tendre, tension. Cette énumération revêt parfaitement le lien qui s'instaure entre les émotions et l'état de tension ou de détente musculaire.

Confrontée à une "*problématique de gestion humaine*" lors d'un cours donné en arts plastiques, une participante m'indique les enjeux d'un lâcher-prise dans ce contexte d'enseignement : "*J'ai d'abord réagi en fermant tout parce que j'étais attaquée (...) Puis après j'ai élaboré, à essayer de travailler ce non lâcher-prise et cette tension et au bout d'une semaine c'était bon, j'avais intégré, travaillé là-dessus et j'ai lâché prise et ça a eu pour effet de me réparer et de réparer le groupe*". De nouveau, je peux observer dans ce discours un lien entre le lâcher-prise et les tensions, dont les effets ont été chez elle visibles corporellement, -"*bouche sèche, tensions musculaires maximales*"-. Associé à la diminution de ses tensions, le lâcher-prise comme évoqué a une incidence directe sur l'état du groupe qu'elle encadrait. J'associe cette forme de communication infra-verbale au dialogue tonico-émotionnel. Henri Wallon a travaillé à montrer l'importance de la fusion primaire qui fait se rencontrer la mère et le bébé : cette fusion affective et tonique est le prélude d'un langage verbal. Julian de Ajuriaguerra nomme ce dialogue primaire "dialogue tonique", présent dans les premières relations de l'enfant naissant et jusqu'à la fin de la vie.[2]

"*Réussir à relâcher une espèce de contrôle ou d'emprise qu'on a mis en place à un moment donné pour arriver à faire un dézoom ou une prise de recul sur une situation au niveau des pensées, ou au niveau du corps une détente corporelle pour obtenir un relâchement (...) et vivre quelque chose d'autre*." De cette expérience subjective du lâcher-prise, je souligne que le contrôle peut être relâché : de ce fait, les tensions corporelles peuvent être l'inscription d'un contrôle que l'on exerce sur quelque chose -ou quelqu'un-. Le relâchement musculaire semble ouvrir de nouvelles perspectives, un nouveau vécu, un changement d'état.

[2] Ajuriaguerra (1962)

Le tonus décrit par Johannes Müller, physiologiste allemand du XIXème siècle, est l'état de légère tension à laquelle est normalement soumis tout muscle au repos.[3] Il ne disparaît pas, quand bien même nous dormons : une certaine tension *a minima*, nommée tonus de fond, reste toujours présente. Cette contraction minimale est donc permanente et involontaire. Le tonus est variable en fonction de notre niveau de vigilance, nos émotions et nos actions, volontaires ou involontaires, automatiques ou réflexes, qui l'augmentent ou le diminuent.[4] Il représente selon Jover[5] la toile de fond de nos activités motrices et posturales et le lieu d'inscription de nos émotions. Selon Henri Wallon[6], la dépendance entre les émotions et les états toniques est telle que toute émotion a un lien fondamental avec les variations dans le tonus de nos membres et de notre vie organique. Julian de Ajuriaguerra[7] le succède en ajoutant à cette indissociabilité le fait que tout affect ou état de conscience trouve son incarnation dans le corps toujours présent. Actif depuis nos premiers temps de vie, le tonus a d'abord constitué notre moyen d'éprouver des sensations et d'entrer en communication avec notre environnement. Cette fonction motrice chez le nourrisson se caractérise en premier lieu par deux types d'organisation tonique : l'hypertonie d'appel et l'hypotonie de satisfaction, grâce auxquels le bébé fait entendre l'état de ses besoins. Le tonus exerce "une fonction d'échange par l'intermédiaire de laquelle l'enfant donne et reçoit"[8]. Pour cette même raison, Suzanne Robert-Ouvray souligne l'importance donnée aux "passages" d'un état tonique à l'autre car ils incarnent le mouvement de notre vie psychique. Pour Benoît Lesage[9], la nécessité d'un "flux tonique" permet à l'individu de se moduler pour assurer son équilibre émotionnel et sa communication : cette modulation est nécessaire pour ne pas rester figé dans un versant tonique -hypertonie ou hypertonie- unique.

2. Des sensations aux émotions

Le tonus étant lié aux changements d'état corporel, il est à l'initiative d'un spectre variable de sensations, elles-mêmes associées à différentes émotions. Le lâcher-prise pourrait avoir un lien avec les sensations, recherchées ou inattendues. Parfois insaisissable en mots, il "*renvoie plus à*

[3] Paillard (1976)
[4] Robert-Ouvray & Servant-Laval (2011), p. 145
[5] Jover, cité par Pavot-Lemoine (2020a)
[6] Wallon (1954)
[7] Ajuriaguerra (1953)
[8] *Ibid*., p. 190
[9] Lesage (2006), p. 21

une sensation", comme celle éprouvée lors d'un "*week-end en famille*". Ce serait par ailleurs "*prendre une bonne respiration*" ou "*se mettre à fond dans son corps et tout ressentir"* pour se concentrer sur des choses "*agréables*". Régulièrement, le "bon" est de rigueur pour exprimer ce qui advient du lâcher-prise. Parfois, la sensation de soulagement y est associée : "*lâcher prise sur des choses que je ne peux pas faire et que je pensais pouvoir faire, ça me soulage d'un poids"*. Autrement, le lâcher-prise mènerait à la sensation de plaisir. Quand le plaisir est convoqué, le sens gustatif fait son apparition : "*le lâcher-prise est d'autant plus savoureux quand tu es sous pression et que tu arrives à lâcher prise (...). Comme un orgasme, tu fais monter la pression et tu le savoures d'autant plus que c'est monté."* On y prendrait goût... Pour suivre, "*dans la relation sexuelle il y a une forme d'abandon (...) On se sent porté, on se sent soutenu et donc on peut lâcher prise."*

Comment le lâcher-prise est-il évoqué en termes de variabilités émotionnelles ? De loin l'émotion la plus recensée, la peur est au centre de cette interrogation. L'expérience permettrait notamment de surmonter la peur : "*En Argentine, parfois tu vas sur des routes, tu rencontres des gens, il faut pas avoir peur. C'est quand même un lâcher-prise, tu te fous un coup de pied au cul parce que c'est pas naturel".* Ce qu'il me semble opportun de relever de cette citation, c'est l'apparente possibilité de provoquer un lâcher-prise en se l'imposant, quitte à recevoir un coup de pied de son propre chef. La peur du regard des autres, sur laquelle je reviendrai ultérieurement, est régulièrement évoquée. Dans le lâcher-prise, la peur renvoie également à la séparation d'avec les proches : *"Le projet que je fais de voyager, c'est d'être allée chercher un domaine dans lequel j'avais vraiment envie de m'épanouir, et dans lequel j'avais les plus grandes peurs. Quitter mes amis, ma famille, pour me lancer dans l'inconnu".* Grâce au lâcher-prise enfin, la peur *"devient une confiance".*

3. Lâcher-prise, une histoire de temps ?

Dans différentes expériences corporelles, le lâcher-prise est abordé dans son rapport au temps. Il serait notamment en capacité de moduler la façon dont l'individu vit sa temporalité. "*Quand je danse en soirée, où je suis plus à réfléchir à quels mouvements je vais faire pour enchaîner, je me laisse juste porté par la musique et des fois, je perds la notion du temps (...), ça se fait tout seul*". Il n'y a pas de place pour l'anticipation ou le contrôle des événements qui se

succèdent ; le vécu de l'instant présent permettrait de vivre un lâcher-prise. "*En boxe quand tu es dans les assos libres, tu peux pas prévoir les enchaînements de mouvements, tu es obligé de réagir sur l'instant, t'es un peu en lâcher-prise, t'as pas le temps de réfléchir, ça se fait automatiquement*". De ces deux expériences, je souhaite soulever la façon dont le lâcher-prise *se fait*, alors associé à la troisième personne : ce n'est pas le résultat d'une volonté consciente mais celui d'une expérience qui se déroule sans nécessité pour la personne de penser son action.

En lâchant prise, le temps soulève par ailleurs la notion de durée : ce serait "*prendre le temps de regarder avec ses yeux*", "*être dans le moment présent*", "*prendre du temps pour soi*" et si possibilité il y a, garder cet état "*le plus longtemps possible*". Avec le temps qui passe, "o*n lâche une croyance, une expérience passée qui s'est cristallisée et qu'on autorise à laisser partir pour faire place à quelque chose de neuf*." Dans cette perspective, le lâcher-prise pourrait être pensé à l'épreuve du temps. Pause. Et si nous arrêtions de nous accrocher à quelque chose qui nous est insaisissable, précisément parce qu'il ne peut, par nature, être retenu ? Le langage est fort pour nous montrer que l'on prendrait goût à *avoir* le temps ou *prendre* le temps, alors même qu'il *file* entre nos doigts, échappant à tout contrôle. Peut-être que nous prendrions davantage plaisir à *laisser le temps aux choses*.

Benoît Fromage pense l'avancée du temps de façon métaphorique. Prenons le temps de comprendre en quoi le temps est imprenable : un jeune garçon sur la plage tient entre ses doigts un paquet de sable sec. Il tente de retenir ce sable mais malgré la pression de sa main sur cette masse, celui-ci ne cesse de s'écouler. "Prendre et laisser partir, prise et lâcher prise, tenir et lâcher, saisir et se dessaisir… mais finalement ne rien tenir car il n'y a rien à prendre si ce n'est l'espace du glissement régulier des grains de sable : voici l'expérience fondamentale de l'existence."[10] Vouloir retenir le sable comme retenir le temps qui passe, c'est prétendre posséder un écoulement qui échappe à l'appréhension impalpable entre le "ne plus*" et le "*pas encore*"*. S'installant ainsi propriétaire du temps, le sujet se situe dans le registre de l'avoir, dans l'illusion déçue de la prise, ne pouvant fatalement contacter le temps présent.[11]

[10] Fromage (2007), para. 7
[11] *Ibid*.

4. Un mouvement spatialisé

Le lâcher-prise serait également connecté à l'espace. Il permettrait de "*se laisser tomber, enfin se laisser aller*". Dans ces actions passives de chute ou de laisser-aller, il n'y a pas de faille spatio-temporelle possible : le mouvement se déroule dans une temporalité et un espace donnés. Peut-être qu'en se laissant tomber, nous sommes amenés à contacter le sol, la solidité des appuis, et qu'en se laissant aller, nous accueillons la marche, nous avançons. Être soutenu dans une progression de mouvement, une hypothèse topologique du lâcher-prise ? Et si celui-ci nous emmenait quelque part, ce serait où ? Dans plusieurs de mes discussions, je note l'évocation d'une direction ou d'un chemin que le lâcher-prise propose. Ce serait "*sortir de sa zone de confort, lâcher quelque chose auquel on peut se retenir pour aller vers quelque chose qu'on connaît peut-être moins*" ou encore "*lâcher ce qui est futile et qui demande de l'énergie inutile que tu pourrais lâcher sur le chemin*". A mon sens, s'affranchir d'une zone de confort va de pair avec la possibilité d'y revenir lorsque le besoin se fait sentir. S'il est question d'un cheminement, la route est parfois sinueuse et nous n'en voyons pas la fin. Alors nous nous tenons aux sentiers familiers, et si détour il y a, pourvu que ce ne soit pas un hors-piste.

Si le lâcher-prise est associé à la spatialité, il engage le sujet qui l'éprouve à se mouvoir. Au cœur des enjeux idéologique et pratique en psychomotricité, il m'apparaît essentiel de définir le mouvement. Du latin *movere*, il renvoie à l'action de se mouvoir, de se mettre en mouvement, de changer de place.[12] Il se présenterait à première vue comme un "phénomène physique ou matériel mettant en jeu un changement corporel ou un déplacement spatial"[13]. La définition peut être complétée par Suzanne Robert-Ouvray et Agnès Servant-Laval en ajoutant que le mouvement constitue "un changement de position des différents segments corporels les uns par rapport aux autres, avec pour objectif, soit de modifier la posture, soit d'entraîner un déplacement du corps dans l'espace"[14]. Enfin, le mouvement serait "plus ou moins finalisé, plus ou moins volontaire ou réflexe, plus ou moins automatisé, plus ou moins conscient"[15].

Dans le mouvement, le lâcher-prise nous fait "*se retrouver soi mais autrement. C'est plutôt concret, non ? (rires). C'est lâcher une partie de nous mais ce qu'on retrouve, c'est nous-*

[12] Fontanel (2017)
[13] Jaquet et al., cités par Fontanel (2017), p. 8
[14] Fontanel (2017), p. 8
[15] Scialom et al., cités par Fontanel (2017), p. 8

mêmes avec une conscience en plus, ou au niveau du corps, un espace en plus qui va être accessible". Mon amie fascia-thérapeute m'aide dans le lien que nous établissons, au fil de nos discussions, entre la détente musculaire et la création d'espace dans le corps. Physiologiquement, un muscle relâché occupe plus de place que celui qui se contracte en resserrant les fibres qui le constituent. Elle poursuit : "*l'idée de lâcher-prise c'est se permettre de prendre du recul dans une intention de se relâcher et donc se permettre de changer de point de vue*." De la libération de l'espace du corps découle un changement de point de vue, de rapport à l'espace environnant. Et dans cet espace, il y a l'autre…

5. La relation

Dans les discussions que j'ai pu avoir, nombre de personnes ont fait allusion à l'altérité. Je comprends ces multiples occurrences car les intentions de prendre ou de lâcher renvoient régulièrement à la relation ; celle que l'on entretient avec soi-même -*prendre son pied, prise de tête*, en somme, *prendre pour soi*- ou avec les autres -*être épris de, avoir prise sur, lâcher* une personne-. Dans une relation amoureuse, il s'agit parfois de lâcher "*le lien qui nous unit parce qu'il est contraignant*". Comme il faut être au minimum deux pour être en relation, je suppose que nous sommes partie *prenante* de ce lien. "*J'ai lâché le contrôle en lâchant le contrôle sur la relation (...) quand elle ne marche pas, quand elle ne nous apporte pas ce qu'on veut ou plus de mal que de bien*", me dit-on. Mais est-il réellement possible d'exercer un contrôle sur une relation, ou est-ce une illusion d'optique ? Optique parce dans cette intrication complexe entre soi et autrui, il est pour beaucoup question du regard : lâcher "*la peur du regard de l'autre et ce que je renvoie*", "*le regard des autres, ou alors je transforme le regard des autres pour qu'il devienne bienveillant et pas jugeant*", ou encore plus familièrement "*s'en foutre du regard des autres, et au niveau personnel, de son propre regard interne*". Il n'est jamais question que de l'autre ou que de soi dans le rapport au regard de l'autre. Aux côtés de nos autres sens, les yeux nous font entrer en résonance sensorielle : en un contact, nous voyons et sommes vus. Je me demande quelle part de responsabilité réside dans l'appréhension du regard de l'autre : certes, des regards malveillants, des jugements hâtifs, nous en avons tous fait l'expérience, mais ne serait-ce pas l'importance que nous leur accordons qu'il serait bon de lâcher ? Si le regard d'autrui nous empêche de lâcher prise en nous atteignant en même temps qu'il nous est possible

de le transformer, c'est dire notre implication dans notre possibilité d'accéder à cet état. Pour les maîtres spirituels indiens, “lâcher prise suppose de se défaire du jugement des autres afin de se recentrer sur soi-même.”[16] : il n’a pas à voir avec la volonté ou l’intelligence. Celui qui lâche prise peut se mettre à l’écoute de ses sensations ou ressentis, abandonnant d'éventuels attentes et désirs égotiques.

La présence de l'autre a-t-elle une incidence sur la possibilité -ou l’impossibilité- de lâcher prise ? Parfois, elle est indispensable dans ce processus : “*Je suis capable de lâcher prise qu’en présence de l’autre*”. D’autres fois, elle accompagne seulement : “*Pour moi, le lâcher-prise c’est super subjectif, tu ne peux qu’en être acteur. Les autres peuvent t’accompagner dans ce lâcher-prise, mais faut que ça vienne de toi. Les autres ils sont que facilitant ou compliquant à ce lâcher-prise*.” Ces deux perspectives questionnent la dépendance et l'indépendance à l'égard de l'environnement. Qu’autrui nous regarde, nous accompagne, nous soutienne ou qu’il soit simplement présent, il semble avoir une incidence sur le lâcher-prise d'un individu : “*J’ai besoin d’être dans un environnement de confiance*”.

6. Avoir confiance, -s’-abandonner

La confiance est un sujet régulièrement abordé lors de mes entretiens. Souvent associée à l'abandon, elle exprime parfois la possibilité de s'abandonner soi dans le lâcher-prise. D’autres fois, elle vient signifier la perte de contrôle, l’abandon d’une entité extérieure. “*Ça me renvoie à un laisser faire, un abandon à quelque chose de plus grand que soi, que j'ai pu longtemps vivre comme abdiquer, ou perdre le contrôle. Ça a à voir avec la confiance, mais ce terme-là n'y amène pas forcément facilement”.* Effectivement, lorsque j’entends le mot abandonner, il résonne négativement, comme une séparation, un échec, une renonciation. Pour Daisetz Teitaro Suzuki, penseur japonais, il constitue un état de disposition intérieure permettant de renoncer à essayer de nous sauver pour accéder à un état spirituel de passivité : cet état permet d’entrer dans une réalité plus grande que nous-mêmes. Cette passivité n’étant pas absolue, il précise que l’abandon va de pair avec “quelque chose d’intensément actif en nous”[17].

Le lâcher-prise peut également être perçu comme “*une forme d'acceptation” : “accepter des*

[16] Cilia (2014), p. 41
[17] Suzuki (1958), p. 838

choses, des gens tels qu'ils sont, tels que les événements arrivent. Ne pas lutter contre. Faire confiance aussi. Lâcher prise par rapport à soi-même, c'est vraiment se faire confiance (...). Il y a quelque chose de spirituel dans le lâcher-prise, d'abandon parce qu'il y a une espèce de confiance, de foi.” Nous pourrions par analogie penser le lâcher-prise comme un abandon de ce qu'on tient ou une façon d'“abandonner le combat”[18].

Parfois associé au corps et au sentiment de sécurité, le lâcher-prise peut être considéré comme un abandon de soi en toute sécurité, lorsqu’on lâche “*sur un tapis de relaxation*”, ainsi “*soutenu par quelque chose de solide*”. En outre, cet appui peut être identifié dans le corps propre : “*le corps, c’est ce qui va me permettre de lâcher prise : il me donne des appuis, un canal, une confiance*”. Je me permets d’associer cette thématique au langage courant. Lorsqu’elle est absente ou excessive, la confiance ne semble pas faire bon ménage : *perdre la confiance* dans des situations de déception ou au contraire, pour les jeunes générations, *prendre la confiance* lorsque nous nous avérons trop sûrs de nous. A ce propos, lorsqu'une personne *prend* la confiance, nous disons aussi familièrement qu’elle *ne se sent plus*. Mais au sens propre du terme, si elle ne se sent plus, c’est que le corps ne répond plus d'elle. Alors peut-être existe-t-il un lien, au-delà du langage courant, entre l’espace corporel et le seuil de confiance nécessaire pour lâcher ou se lâcher ?

Le lâcher-prise a finalement été abordé d’une façon double et “*paradoxale*” : il supposerait au sein d’une même action “de *tenir et d'abandonner en même temps*”. Il ne s’agirait alors pas d’abandonner tout ni complètement mais de conjoindre ces deux façons d’être au monde.

II) Un brin de littérature

1. Étymologie et contexte d’apparition

Étymologiquement, nous pouvons soulever une première définition en prenant séparément les termes “lâcher” et “prise”. Du latin *lessicare*, lâcher signifierait relâcher, détendre. Le verbe pourrait être entendu comme “laisser aller en détendant ce qui retient. Associé aux mains, il évoque l'action de desserrer. La prise provient du latin *prehensus* et renvoie à ce “qui est saisi

[18] Tanguay (2018), p. 28

avec les mains en serrant fortement". Les deux termes ainsi juxtaposés pourraient traduire l'action de desserrer ce que l'on tient avec force. L'engagement corporel apparaît ainsi dans la définition étymologique du lâcher-prise.[19]

Parce qu'il faut un peu de théorie pour étayer cette réflexion, je m'appuierai sur la thèse de Félix Tanguay[20], dont le travail fut dévoué à l'approche historique du lâcher-prise. L'apparition du terme se greffe à l'histoire du *letting go* anglo-saxon tout en revêtant une acception singulière. La version originale est traduite telle qu'elle : "Si vous voulez arriver à la vérité non adultérée du non-égotisme, vous devez une fois pour toutes lâcher prise et tomber dans le précipice, d'où vous vous relèverez nouvellement éveillé et en pleine possession de vos quatre vertus d'éternité, de félicité, de liberté et de pureté qui appartiennent au moi réel"[21]. Ce que l'on nomme aujourd'hui lâcher-prise fut introduit par René Daumal, traducteur et poète épris de spiritualité, dont l'idéologie est décrite comme une "pensée en acte"[22].

2. Multiples "usages"

Dans sa thèse de maîtrise en sciences des religions, Félix Tanguay[23] retrace l'évolution historique du concept de lâcher-prise. Je m'appuierai sur son travail pour élucider les différents contextes d'apparition de la locution dans le monde contemporain. En premier lieu, le domaine du développement personnel en recense le plus grand nombre d'occurrences. Les littératures proposées dans ce registre sont diverses et variées, fortement accessibles et promulguées. Elles auraient largement participé à l'acceptation de la notion, au point que les différents domaines scientifiques -psychologie, professions soignantes et industrielles- se l'ont appropriée. Écrivain et conférencier américain, Guy Finley serait largement représentatif de ce courant : après un voyage spirituel, il écrit *The secret of letting go* en 1990, premier ouvrage d'une longue série. Selon lui, le lâcher-prise consisterait à embrasser le "vrai moi" en se débarrassant du "faux moi", à savoir tout le mauvais capable de contraindre notre bonheur et l'harmonie de notre développement. Ce processus agirait en faveur du potentiel qui nous habite, de la liberté de notre être et de la divinité en nous. La psychologie est le domaine scientifique dans lequel le

[19] Rey, cité par Cilia (2014), p. 43
[20] Tanguay (2018)
[21] Suzuki, cité par Tanguay (2018), p. 623
[22] Tanguay (2018), p. 111
[23] Sigoda, cité par Tanguay (2018), p. 109

lâcher-prise est le plus évoqué. Il est régulièrement associé à l'abandon d'idées intrusives, d'obsessions ou diverses émotions nuisibles telles que la haine ou le ressentiment. Il serait utile pour les patients, mais aussi pour le thérapeute, dont l'acceptation inconditionnelle permettrait d'accompagner ce lâcher-prise. Dans le domaine des soins infirmiers et palliatifs, il est utilisé pour parler du processus d'acceptation de la mort d'un proche ou de sa propre mort, notamment lorsqu'il s'agit d'abandonner les suites d'un traitement qui maintiendrait la personne en vie. Pour le patient devant s'abandonner à la mort, l'expérience ultime consisterait à lâcher prise sur ce qui adviendra et ne dépendra pas de lui. Chez les fraternités anonymes, le lâcher-prise est une réponse aux problématiques de dépendance. Il est également évoqué dans le domaine de la philosophie et dans l'ensemble des religions. Enfin, en pédagogie et relations industrielles, le lâcher-prise permettrait à l'enseignant ou au patron d'échapper à une posture de contrôle, de désamorcer d'éventuels conflits ou encore de déléguer, favorisant ainsi l'autonomie et la liberté des personnes encadrées.

Ainsi, l'expression est largement répandue, dans des domaines et applications variées. Le lien entre toutes ces approches se situe dans les acceptions diverses de la croissance personnelle.[24] Dans cette liste probablement non exhaustive, *quid* de la psychomotricité ? La profession n'est pas citée dans la recherche de Tanguay. Le lâcher-prise fait régulièrement état d'une réponse apportée à des problématiques ou situations conflictuelles d'ordre psychologique, omettant ainsi toute possibilité de l'incarner.

4. Contrôle et lâcher-prise

Le lâcher-prise est souvent défini dans ce qui l'oppose à une posture de contrôle. Je pense aux occurrences du mot prise car il s'agit bien dans ce contrôle d'arrêter d'avoir *prise sur* ou d'exercer une *emprise*. Qu'il s'agisse d'une situation, de notre travail, d'une relation ou d'émotions, il arrive à tout le monde d'avoir l'intention de contrôler. Avec le contrôle va la perte de contrôle et s'il vient à l'esprit de quelqu'un d'y associer le lâcher-prise, je comprends que le processus puisse faire peur. L'impasse me paraît résider dans l'intention de vouloir contrôler quelque chose qui, par nature, est "hors-de-contrôle"[25] .

[24] Tanguay (2018)
[25] Bérubé, cité par Tanguay (2018), p. 12

Lâcher prise serait se déprogrammer d'une société régie par le contrôle : en renonçant à cette tentation, nous acceptons ne pas anticiper ni sécuriser. Nous choisissons le risque en nous dirigeant vers l'inconnu.[26] Les propos d'une participante aux interviews décrivent un processus somme toute similaire : le lâcher-prise serait inné mais le conditionnement de la société viendrait contraindre son accès. "*Le lâcher prise est inné, mais le conditionnement de la société et des interactions sociales fait que t'y as de moins en moins accès. J'ai l'impression que c'est plus facile pour un enfant d'accéder au lâcher-prise qu'un adulte. Pour un adulte, il faut déconstruire le conditionnement*."

Dans le lâcher-prise, il n'y aurait en réalité "pas plus à prendre qu'à lâcher"[27]. Cette expérience relèverait d'une culture et d'une spiritualité individuelle et cosmique. A ni trop prendre et ni trop lâcher, le sujet ferait l'expérience d'un équilibre intermédiaire. Il se rapprocherait ainsi d'un rythme naturel qu'il ne nous appartient pas de contrôler : "c'est un temps de l'eau, de la montagne et du ciel, pas un temps "pour", pas un temps personnel"[28].

5. Être un acteur à l'écoute de soi

Être acteur, ou simplement être ? Lâcher prise et accéder à l'être ne riment pas avec attitude passive. L'idée serait d'accepter ce qui nous est donné et d'accueillir les imprévus de la vie : voilà le chemin de l'implication. Le lâcher-prise semble être le chemin de l'entre-deux : c'est une composition subtile qui fait se rencontrer abandon et engagement, passivité et action, réceptivité et prise d'initiatives.[29]

"Lâcher prise, apprendre à accomplir pleinement un geste sans "tirer", sans se faire souffrir, accueillir la respiration dans sa lenteur et son expression naturelle, écouter les "messages" apportés par les sensations, apaiser les tensions physiques et mentales, ne laissent pas désarmé car elles créent une fermeté sereine sur laquelle s'appuyer avec confiance"[30]. Pour ce même auteur, "le lâcher prise débute dans le corps : c'est une expérience physique de relâchement des tensions"[31].

[26] Cilia (2014), p. 41
[27] Cayol (2017), p. 75
[28] *Ibid*.
[29] Lenoir, cité par Cilia (2014), pp. 42-43
[30] Tardan-Masquelier, cité par Cilia (2014), pp. 43-44
[31] *Ibid*.

6. Lâcher-prise : entre angoisse de mort et angoisse de vie

A propos de ce que nous lâchons, il m'a été confié que "*c'est une part de nous mais qui est déjà morte si ça se trouve (rires), qui n'est plus en mouvement. (...) C'est un ancien nous pour retrouver un nouveau nous. C'est vraiment le processus de mort et de renaissance à l'intérieur de nous. Une petite mort intérieure, une mini-mort*." Il est ici question d'intériorité, et dans ce processus de lâcher-prise, l'homme se transforme continuellement, alternant entre une mort intérieure et une renaissance. Zoomons un peu. Si nous pensons le lâcher-prise au niveau microscopique, nous observons ce même phénomène au niveau cellulaire. Dans le fonctionnement même de notre organisme, la mort fait partie intégrante de la vie, elle en est même la cause. Jean-Claude Ameisen, médecin et chercheur en biologie, montre que la vie organique dépend du "suicide" de milliers de cellules (apoptose) qui laissent place aux nouvelles. Ainsi, l'autodestruction cellulaire participe au renouvellement de soi.[32]

"Croître et lâcher prise, c'est prendre le risque d'exister maintenant"[33]. Dans *Le jardin d'Épicure*, Irvin Yalom explique l'existence au regard de la tension qui existe entre angoisse de vie et angoisse de mort. En progressant dans l'existence humaine, nous sommes en quête de différenciation, croissance et réalisation de notre potentiel. En nous distinguant, nous rencontrons l'angoisse de vie en ressentant la solitude, la perte de la relation et la vulnérabilité. Lorsque cette différenciation devient insupportable, nous marchons à reculons pour renouer avec ce qui nous relie, c'est-à-dire la fusion à l'autre.[34] Néanmoins, la fusion nous fait contacter l'angoisse de mort : elle nous fait perdre notre Moi[35] unique. Entre angoisse de vie et angoisse de mort, nous vivons nos vies.[36]

Lâcher prise, ce n'est pas renoncer au point d'atteindre le gouffre de la dépression. "Ce serait plutôt desserrer l'étau, laisser faire, accueillir, contacter pleinement. Accepter de contacter ce qui vient, ce qui va advenir, sans chercher à l'orienter. Lâcher prise c'est faire l'expérience du

[32] Chapouthier (2011)
[33] Toledano (2010), para. 3
[34] *Ibid*., para. 16
[35] Le Moi est un concept issu des théories psychanalytiques de Freud. Il est développé en 1922 : "d'une part il est dérivé des sensations corporelles, principalement de celles qui ont leur source dans la surface du corps, ce qui fait dire à Freud que le Moi est avant tout un Moi corporel, qui n'est pas seulement un être de surface mais lui-même la projection d'une surface, et il représente la surface de l'appareil mental ; et d'autre part, il est un précipité des objets incorporés et introjectés. Le Moi, pour Freud, rassemble le corps et l'empreinte de l'objet." (Chabert & al., 2012, pp. 19-20)
[36] Toledano (2010), para. 16

plein contact.”[37].

7. Lâcher-prise : le paradoxe occidental

“Ne pas chercher à, ne pas vouloir, ne pas penser : postures difficiles à tenir pour les Occidentaux qui cherchent à ne pas chercher, pensent à ne pas penser, veulent ne rien vouloir”[38]. Force est de constater que les Occidentaux, très empreints des *Méditations cartésiennes*, n’ont de cesse de penser le fruit de leurs actions. René Descartes, mathématicien, physicien et philosophe français du XVIIème siècle, a défendu la nécessité de cette conscience sensible, sans laquelle nous serions perdus, sans certitudes. Exister serait d’abord se penser exister. D’une façon constamment réflexive, nous perpétuons cette pensée en rationalisant nos actions, si ce n’est en les rentabilisant. Dans nos sociétés, nous avons en effet appris à entrevoir la finalité, le résultat de nos actions et surtout, à “vouloir” y parvenir. “Car “qui ne veut rien n’a rien””[39]. Enfin, l’*ego* a pris une place importante dans notre apprentissage social. Utile pour se différencier et trouver sa place, il s’agit là de *notre* point de vue, *nos* intentions, autant de manifestations de *notre* identité. Le regard que les individus portent sur le lâcher-prise revêt une forte empreinte culturelle. En Asie, cette notion n’a pas le sens que nous lui accordons, car “l’essentiel commence par n’avoir prise sur rien et par observer et ressentir ce qui se passe dans la réalité.”[40] Les fondamentaux sont de rigueur. Rire, dormir, respirer : “la sagesse débute ici, dans cette insupportable simplicité.”[41].

III) Lâcher prise : état d’esprit, état corporel ou état d’être ?

1. Le lâcher-prise, c’est dans la tête ?

L’évocation du lâcher-prise au fil de mes rencontres a fortement questionné la place du corps et de l’esprit, du corps-esprit ou de l’être. Prenons le temps d’observer le discours comme une entrée en matière.

---

[37] *Ibid*., para 43-44
[38] Cayol (2017), p. 73
[39] *Ibid*.
[40] *Ibid*.
[41] *Ibid*.

"*C'est vrai qu'au sens commun, c'est beaucoup plus psychologique parce qu'on lâche des études, notre famille ou des relations*." Cette citation met en lumière une séparation nette du corps et de l'esprit dans le lâcher-prise. Comme le disait mon frère, "*c'est psychologique*". Amusons-nous à jongler de discours en discours pour observer comment le corps et l'esprit sont pensés au regard du lâcher-prise. "*Le corps, c'est ce qui va permettre de lâcher prise dans sa tête. C'est l'instrument qui va permettre de lâcher toutes ces pensées qui te brouillent le cerveau*." Le corps apparaît ici utilitaire et dans un lien de causalité, il devient un moyen d'échapper aux maux d'esprit. Séparé de l'esprit, il est "instrument", il "permet" mais n'existe pas pour lui-même.

Lâcher-prise et *prise* de tête…"*Je pense que j'ai lâché prise essentiellement avec ma famille, dans des situations où je me disais, si je commence à trop me prendre la tête avec ça, faut que j'arrête*" "*Tu lâches une prise de tête (rires). Putain tu me poses des colles, là !*" Puisqu'on parle de *colle*, il est ici question de s'accrocher à la tête. La *prendre*, peut-être pour éviter de la *perdre* ? Lorsque la tête est prisée, nous voudrions atténuer ses effets et lorsque nous la perdons, nous en deviendrions fous. Et si elle était juste présente, sans excès ni manque, comme intégrée à un tout : lâcher-prise, c'est peut-être s'en remettre à plus grand qu'une tête ?

2. Une tentative de réunification du corps et de l'esprit ?

Lâcher prise, "*ça résonne comme arrête de te prendre la tête, souffle et détends-toi*". D'une prise de tête, le discours s'oriente vers le souffle et la détente, manifestations respiratoire et tonique. "*Quand on se détend, quand on lâche prise sur son corps, on est dans un état d'esprit plus relaxé, c'est plus facile de prendre du recul et lâcher prise sur d'autres choses et inversement, en lâchant prise sur des choses, on se détend*" : ici, ce n'est plus la tête qui est prisée, mais le corps. S'extraire d'une prise sur son corps ou d'une prise de tête permettrait selon ces dires d'accéder à la détente. Peut-être que ne pas trop prendre serait de vigueur pour restaurer un équilibre entre le corps et l'esprit ? Dans le langage prêté au lâcher-prise comme en psychomotricité, il est difficile de penser la globalité de l'être humain en s'extrayant d'une dualité linguistique. Lorsque que j'entends que le lâcher-prise serait un "*moyen de décontracter un contrôle qu'on peut avoir aussi bien dans le corps que dans les pensées*", je sens que le concept tente de s'incarner. Si l'esprit se "décontracte" comme un muscle, ne serait-il pas

simplement dans le muscle, autant que dans la tête, dans les épaules ou dans les pieds ?

3. Dualisme et monisme en psychomotricité

Le lâcher-prise et la façon dont nous le percevons met en exergue une confrontation idéologique encore très présente dans la définition que l'on donne à la psycho(-)motricité. C'est avec René Descartes que s'est réellement installée une opposition entre le soma et la psyché. La pensée cartésienne repose sur la certitude de notre existence par la pensée, "je pense donc je suis", mise en chacun de nous par Dieu, créateur de toute chose. Selon le dualisme cartésien, le corps est une mécanique au service de l'esprit et seules la volonté et la raison doivent guider nos actes. Ce dualisme participe au clivage entre maladies somatiques et maladies psychiques. Le développement des soins médicaux, aux XIXème et XXème siècles, remet en question la nature de la relation corps-esprit. Des liens sont progressivement établis entre maladies nerveuses et maladies mentales.[42] En 1844, Wilhelm Griesinger, fondateur de la neuropsychiatrie allemande, énonce que "dans les états de mélancolie nous pouvons observer, sur le plan *psycho-moteur*, une inhibition de l'élan vital et de l'action"[43] : un petit tiret entre "psycho" et "moteur", un grand pas pour l'humanité. C'est la première fois que le mot apparaît tel quel dans la littérature.

Petit bond dans le temps pour aborder la pensée moniste décrite par Baruch Spinoza, philosophe néerlandais. Du grec *monos* -seul, unique- et *ismos* -doctrine, théorie-, le monisme est une doctrine selon laquelle tout ce qui existe -univers, cosmos, monde- est un tout unique, constitué d'une seule substance. Spinoza s'oppose à la perspective dualiste de l'homme et propose un modèle dans lequel les puissances du corps et celles de l'esprit se situent à égalité. Dans ce système de compréhension, le corps et l'esprit sont l'expression d'une seule et même réalité, celle de l'*être* humain. "Le corps ne peut déterminer l'Esprit à penser, ni l'Esprit déterminer le corps au mouvement"[44], écrit-il.

En observant la nature même du mot "psychomotricité", nous comprenons toute la difficulté d'assemblage et d'intrication que revêt la tentative d'unification du corps et de l'esprit. Positionnés l'un à côté de l'autre, les deux termes ainsi juxtaposés contribuent à perpétuer

[42] Grabot (2004)
[43] *Ibid*., p. 265
[44] Spinoza, cité par Chappé (2003), para. 12

l’empreinte dualiste avec laquelle il nous faut composer. Le terme est, selon Olivier Grim, porteur d'ambiguïtés. Grâce au regard qu’il porte sur l’importance étymologique du terme, il évoque qu’il ne s’agit pas ici d’allier le psychique et le corporel : la psychomotricité est une “mise en mouvement de l’être”[45]. A cet effet, elle nous invite à chercher la vérité dans la dynamique plutôt que dans la structure.

IV) Conclusion

Les différents entretiens laissent apparaître autant d'acceptions différentes du lâcher-prise que de personnes qui ont accepté de répondre à mes questions. En outre, leurs propos font sens au regard d'une approche psychomotrice : tonus, sensations, émotions, temps, espace, relation, confiance. Le lâcher-prise pose la question d'une possible incarnation. Décrit dans de nombreux domaines, scientifiques ou plus ou moins “triviaux”, je fais le constat que le lâcher-prise, à l'image de la diversité des points de vue personnels recensés, fait l'unanimité sans être pour autant unanime. Pris dans la tourmente de la psychomotricité qui tente tant bien que mal de se définir dans une société dualiste, le lâcher-prise est lui-même en mal de définition.

Dans les échanges que j’ai pu avoir, beaucoup de personnes parlaient de lâcher quelque chose qu'elles tenaient : une ou des prises, différentes pour chacun, concernant tantôt soi, tantôt les autres. Est-il possible de lâcher sans tenir ou sans se tenir ? Le lâcher-prise a-t-il une place dans l'unité de l’être ? “*J'ai du mal à arrêter de me tenir corporellement, même si c'est nécessaire. J'arrive pas à me détendre complètement : toujours des mécanismes de défense qui me gardent éveillée.*” Est-ce que le lâcher-prise suppose de ne plus “se tenir corporellement” ? Pouvons-nous réellement nous détendre “complètement” ? Par associations successives, je poursuivrai cette réflexion sur le lâcher-prise en y associant les enjeux des polarités *tenir* et *lâcher*.

[45] Grim, cité par Delaroche (2018), p. 21

PARTIE 2 : TENIR-LÂCHER : DYNAMIQUE DU LÂCHER-PRISE EN PSYCHOMOTRICITÉ

Les entretiens dont je me suis largement inspirée lors de ma première partie continueront d'encourager ma réflexion. Cette partie sera consacrée à ma rencontre avec une patiente que je nommerai Isaure, par souci d'anonymisation. Dans ce contexte de prise en charge groupale en psychomotricité, cette rencontre m'aidera à questionner la possible incarnation du lâcher-prise. Comme préambule, je souhaiterais montrer comment, dans les discussions que j'ai pu avoir lors de mes entretiens, le lâcher-prise est venu contacter les limites du normal et du pathologique. De temps en temps, la perte est évoquée pour parler de soi : "*Jusqu'où je peux aller dans ce lâcher-prise sans me perdre ?*". Lorsque les limites sont évoquées, elles permettent de ne pas "*se perdre totalement, pour ne pas se répandre sur le tapis de relaxation*." Je perçois immédiatement une flaque d'eau, comme si un lâcher-prise excessif pouvait mener à une dissolution de soi. Pour ne pas se perdre totalement en lâchant prise, "*il faut qu'il y ait quelque chose qui structure, sur lequel on puisse s'appuyer*". Sur quoi pouvons-nous nous reposer sans craindre l'effondrement ? "*Tu lâches jamais vraiment tout. Lâcher tout ce serait tomber dans une psychose, une autre réalité. T'es quand même ancré dans un truc, t'as des appuis, y'a un truc qui tient. C'est pas lâcher et tomber, sinon c'est patho. Si tu lâches et que tu tiens pas, c'est que t'es pas solide à l'intérieur.*" Dans cette partie, je porterai mon attention sur Isaure, chez qui l'ancrage, les appuis et la solidité me posent question. Est-il possible de lâcher prise sans se tenir ? Comment les polarités tenir et lâcher peuvent-elles prendre sens en psychomotricité ?

I) Isaure : rencontre au sein du groupe des femmes

1. Récit de vie

Isaure est une patiente âgée de 58 ans. Ses cheveux blonds grisonnants, souvent attachés derrière la nuque, laissent découvrir un visage qui me semble usé par le temps. Elle marche à l'aide d'une béquille et sa voix rauque laisse entendre des gémissements qui traduisent sa douleur et sa difficulté à se mobiliser.

a) Un contexte familial maltraitant

Issue d'une famille française bourgeoise, Isaure est l'avant-dernière d'une fratrie de quatre sœurs. Le mariage qui a uni ses deux parents est un mariage arrangé et les naissances de l'ensemble de sa fratrie sont issues de viols conjugaux. A sa naissance, un accident a failli causer sa mort et celle de sa mère. Après l'accouchement, la mère d'Isaure développe une dépression. Isaure exprime n'avoir jamais été portée par sa mère, alors même qu'elle fut élevée par des nounous. Ses deux parents étaient maltraitants avec elle : jeune fille, elle était parfois emmenée à l'école, une pancarte sur elle laissant apparaître des propos la dénigrant, comme "fille méchante". A l'âge de 13 ans, elle est victime d'abus sexuels par le médecin de famille, qu'elle décrit comme fétichiste des pieds.

b) Vie relationnelle

Isaure était la maîtresse d'un homme marié. Au début de leur relation, elle ignorait ce mariage dont elle prend connaissance des années plus tard. Leur relation de couple était marquée par une dépendance de l'un envers l'autre et une dépendance partagée à l'alcool. L'été 2019, l'accumulation de problèmes de santé et les suites d'un cancer généralisé entraînent le décès de son partenaire. Depuis quelques années avant sa mort, Isaure souhaitait mettre fin à cette relation, entretenue par la dépendance et la maltraitance. Son compagnon était humiliant avec elle, capable de l'insulter ou lui jeter des objets à la figure.

c) Chuter au travail

Isaure a grandi dans un milieu social rigoureux dans lequel il était convenu de poursuivre des grandes carrières. Adulte, elle exerçait comme fiscaliste dans un cabinet d'avocats renommé de France, dans lequel elle était très investie. Du fait d'une surcharge de travail dans ce poste à hautes responsabilités, elle fait un burnout en 2006, alors âgée de 44 ans, et chute sur son lieu de travail. Son pied se casse mais cette fracture osseuse n'est pas diagnostiquée comme telle. Elle commence à boire et n'obtient pas la reconnaissance d'un accident du travail car elle se présente légèrement ivre à l'examen. De ce fait, le mot "alcoolique" fait désormais partie de son dossier médical.

d) Des événements de santé qui se cumulent

La vie d'Isaure est marquée par une succession d'événements de santé que je ne saurais restituer entièrement et dont le contexte d'apparition ne m'est pas toujours accessible.

Du fait de mauvais traitements, Isaure développe une algodystrophie[46] diagnostiquée et expliquée par les suites de sa fracture au pied. A la suite de ce diagnostic, elle arrête son travail et doit se déplacer en fauteuil roulant. Les différentes erreurs médicales dont Isaure est victime l'amènent à engager des poursuites judiciaires contre la sécurité sociale. Elle gagnera une partie de ce procès.

Par ailleurs, Isaure est une personne souffrant de dépression. Pour ce même motif, elle sera hospitalisée en clinique privée, dans laquelle elle rencontrera Claire[47], ma maître de stage. Dans ce contexte d'hospitalisation, Isaure apprend qu'elle ne peut avoir d'enfants -trompes utérines bouchées- malgré un désir présent. Elle développe ensuite un cancer de l'utérus.
En 2013, Isaure fait un triple infarctus que son mari, ivre, n'a pas remarqué tout de suite. Elle échange quelques temps après cet accident avec Claire et dit qu'elle lui a "sauvé la vie". Au moment où elle pensait approcher la mort, elle se souvint avoir pu "*respirer par la peau*" et s'est alors saisi de ce souvenir de séance pour réguler sa respiration, jusqu'à temps que son compagnon réagisse et appelle les pompiers. Elle exprime avoir été morte cliniquement lors de l'arrivée des pompiers.

2. Cadre de la rencontre en psychomotricité

Isaure est suivie en psychomotricité par Claire depuis dix ans. La rencontre a lieu lors de son hospitalisation pour burnout consécutif à son algodystrophie. Depuis cet événement, sa santé, sur les plans relationnel et professionnel, semble s'effondrer. Au commencement de cette prise en charge, Isaure fait la demande d'un travail autour de la voix, pour pouvoir soutenir sa parole lors d'audiences. Elle a mis beaucoup de temps à pouvoir "entrer dans le travail" en psychomotricité car c'était très angoissant pour elle de porter son attention au corps. Le suivi a été bref dans cette clinique mais il se poursuit au domicile conjugal puis dans les différents

[46] Douleur persistante dans un segment de membre, secondaire à un traumatisme ou à une lésion tissulaire en particulier osseuse, ligamentaire ou neurologique (Bonnet, 2013, p. 3)
[47] Prénom original cité avec son accord

cabinets libéraux dans lesquels ma maître de stage a exercé.

Cette année, je rencontre Isaure dans le cadre de la prise en charge groupale du “groupe des femmes” : constitué ainsi depuis maintenant deux ans, ce groupe a fait se rencontrer deux femmes, Isaure, et Sylvia[48], âgée de 62 ans, les deux plus anciennes patientes de Claire. Le nom du groupe s’est constitué au fur et à mesure de la rencontre et des attentes de chacune. L'atelier est ouvert pour des femmes qui manquent de confiance en elles, se sentent mal à l’aise dans leur corps ou fragilisées par la maladie. Il constitue un tremplin pour restaurer des liens harmonieux et respectueux avec son corps, retrouver des appuis et une confiance en soi, développer sa propre créativité, soutenir l’ouverture aux autres, oser dans la relation, partager et trouver sa place en s’affirmant dans son environnement. Le travail en psychomotricité se découpe en cycles : les trois séances de chaque cycle portent un thème différent et une quatrième séance est “intégrative”, au regard des vécus traversés lors des trois premières. Les trois séances que nous avons traversées toutes les quatre et que j’ai découvert en même temps que les patientes ont été nommées : “Tenir-lâcher, retenir-relâcher”, “A la rencontre de soi” et “Se redécouvrir”.

Cette année, nous avons traversé seulement trois séances, contraintes de composer avec les indisponibilités successives de salles et la crise sanitaire sans précédent que nous avons vécue lors de l'épidémie du Covid-19.

Je perçois chez Isaure un fort investissement du suivi en psychomotricité. Elle est curieuse et verbalise beaucoup sur son vécu et sur la nécessité de cette discipline dans sa vie. Dans la continuité de mes recherches sur le lâcher-prise, j’ai souhaité l’interroger, me permettant de mettre en lien sa perception du lâcher-prise, ses éprouvés au sein du groupe des femmes et son histoire.

3. Lâcher-prise “en interview”

Dans la continuité de mon élaboration autour du lâcher-prise, j’ai retrouvé Isaure au café le plus proche du lieu de notre troisième séance, une heure avant son commencement. Claire est présente, quelques mètres plus loin, me laissant l’opportunité de vivre cet échange seule.

[48] Identité anonymisée

Lorsque nous arrivons, Isaure buvait un vin chaud au comptoir et en recommande un nouveau lorsque nous nous installons en terrasse. Quel lâcher-prise, pourrais-je penser, de boire juste avant une séance de psychomotricité, nous sachant toutes deux présentes. Ou pas, compte tenu de sa relation de dépendance à l'alcool : la *prise* de substances, par analogie. Avant même que l'interview ne commence, elle allume une cigarette et me dit en accentuant la rencontre gestuelle main-bouche-cigarette : "J*'ai besoin de me tenir à ça pour ne pas sentir la douleur*". Lors de notre discussion, je suis surprise par les confidences que me livre Isaure sur l'intimité de son parcours, alors même qu'elles ne sont pas directement en lien avec les questions de mon entretien. Je sens que son discours déborde d'entre les lignes de mon interview. Je prendrai le temps de présenter les idées importantes qui sont apparues lors de notre échange.

a) Question de limites : "Lâcher prise c'est tomber"

Avant même que je n'aborde la question des limites, celles-ci apparaissent déjà dans les propos d'Isaure. Si le lien entre limites et lâcher-prise n'a pas toujours été évident pour les personnes que j'interrogeais, il apparaît très présent chez Isaure. Dans un premier temps, les limites soutiennent une organisation en "tout ou rien" : "*ou je prends trop ou je lâche tout*". Elle dit lâcher quand ça va mal, comme arrivée au bout de quelque chose. "*Moi mon problème c'est que je lâche pas beaucoup prise et donc je fatigue mon corps énormément*". Autrement, elle lâche quand son corps la "*rappelle à l'ordre*", lorsqu'elle est épuisée, "*intellectuellement et physiquement*". Le lâcher-prise résonne négativement pour elle : ce serait renoncer ou abandonner. Dans des situations où elle aurait pu se ménager ou s'y prendre autrement, elle pense s'être mise en danger. A cet effet, elle repousse ses limites au point que le lâcher-prise entraîne une chute Elle énonce avoir "*tendance à pousser, pousser, pousser, pousser, et quand ça lâche ça tombe. Lâcher c'est tomber*". Ses limites "*ne sont pas dans la normale*". D'un point de vue professionnel, elle estime avoir repoussé ses limites de nombreuses fois. "*Mon rapport au lâcher-prise est lié à ce contexte-là*." En évoquant ses vécus de maltraitance familiaux et professionnels, elle poursuit en m'expliquant la complexité pour elle de désapprendre ce qui l'a construite. "*Il faudrait que je me crée des limites, des plus proches de ce que je peux supporter*". En écoutant fidèlement l'histoire qu'elle me confie, je fais face à l'épreuve de vie qu'a été la sienne. Je ne peux qu'entendre à quel point ses limites ont été

repoussées, comme expulsées de son propre corps : "*mes limites sont à hauteur de ce que j'ai vécu dans ma jeunesse*".

b) La maltraitance infantile

C'est en citant les événements parcourus dans son enfance qu'Isaure positionne la "*hauteur*" de ses limites. Elle me raconte un traumatisme vécu enfant. Alors que sa tante faisait chauffer de l'eau pour faire du thé, le couvercle de la casserole tombe par terre. Se baissant pour le ramasser, sa tante tire vivement la casserole et l'eau bouillante lui tombe sur la tête. "*J'ai eu les cheveux brûlés, j'ai été brûlée au troisième degré, je me suis évanouie*". "*Elle s'en n'est pas vraiment rendue compte*", dit-elle en évoquant l'absence de réaction de sa tante. C'est son amie qui est allée chercher le pharmacien le plus proche. Celui-ci l'emmène d'urgence en clinique, dans laquelle il lui est demandé de rester pour être hospitalisée. Malgré les recommandations médicales, elle signe une décharge pour ne pas rester, par peur de la réaction de ses parents. "*J'ai refusé l'hospitalisation, je suis repartie donc en fait, j'avais peur de mes parents… Je sais pas… Quand je suis arrivée je me suis faite engueulée. J'ai perdu tous mes cheveux c'était horrible, j'ai beaucoup souffert*." Un autre souvenir renvoie à ses 7 ans : elle a utilisé la hache du jardinier de la famille et s'est involontairement coupé le doigt. A table, elle tente de cacher sa blessure, de peur d'être grondée. Lorsque ses parents et son grand-père lui demandent de mettre les mains sur la table, ils découvrent sa blessure. "*Je me tenais pas bien (...) hop j'ai pris deux baffes et j'avais carrément le bout de doigt qui pendait*."

c) "Je suis très dure à la douleur"

Associée à son histoire et ses limites, Isaure me parle de sa douleur. Son algodystrophie la fait beaucoup souffrir mais je sens dans son discours que la question de la douleur est plus ancienne encore. "*J'ai une limite à la douleur qui est énorme*". En laissant revenir des souvenirs d'enfance, elle me dit être "*très dure à la douleur*", comme s'il lui avait fallu se construire une véritable armure protectrice. Elle poursuit en parlant de la souffrance qu'engendre sa blessure : elle éprouve des douleurs au pied et à la jambe droite. La solution utilisée pour pallier ce mal-être corporel fait état d'une dissociation entre son corps et son mental. "*Je souffre tellement de mon corps que mentalement j'ai réussi à me couper de ma*

douleur". Selon elle, la possibilité de se couper de son corps est un exercice mental. Elle m'assure que c'est possible : "*On se concentre et on fait en sorte que l'endroit douloureux ne fasse plus partie de notre corps*". Elle met en lien cette dissociation avec une forme de "*défense*" qu'elle juge néanmoins mauvaise parce qu'elle empêche de soigner ses parties du corps douloureuses. Les ressources mobilisées pour éloigner sa douleur ont des conséquences : "*le problème c'est qu'à force de s'anesthésier de la douleur, on pousse de plus en plus les limites et c'est pour ça qu'on arrive à des infarctus où j'ai vu la mort. J'étais morte d'ailleurs cliniquement*". De cet événement tragique mais pas fatal, elle me dit s'être vue "*au-dessus de son corps*" : "*j'ai vu la lumière.*" Selon elle, le travail en psychomotricité consiste à se réapproprier cette jambe malade : "*c'est douloureux quand elle revient dans mon corps mais c'est un soulagement parce que je me rends compte que ma jambe fait partie de moi*".

d) La relation aux autres

Lorsque je demande à Isaure sur quoi elle s'appuie pour lâcher prise, elle me répond d'abord "*sur des conditions dramatiques*", pour ensuite évoquer la relation aux autres. "*On me force à me mettre ailleurs et à laisser tomber tout*". Il faut selon elle qu'elle soit dans un lit, couchée, à ne plus pouvoir rien faire. S'il s'agit de se tenir pour lâcher-prise, il en est selon elle du ressort de l'autre : "*ça tient aux autres, il faut que les autres me prennent en charge*". Et dans cette prise en charge, le déplacement "*hors de son ordinaire*", hors cadre professionnel ou familial, lui permet de lâcher prise. Aussi, elle dit s'occuper peu d'elle-même mais beaucoup des autres, ce qui l'épuise beaucoup. D'ailleurs, lorsqu'il s'agit de payer l'addition… "*C'est moi qui règle ! Et là, je ne lâcherai pas prise !*"

e) Quand on n'a que l'amour…

A la fin de notre entretien, je demande à Isaure si elle souhaite ajouter quelque chose. "*Le lâcher-prise a trait à l'amour qu'on se porte à soi-même*". Elle complète cette affirmation en confiant ne pas s'aimer et précise qu'aux yeux de ses parents, elle était la plus moche, la plus nulle et la moins intelligente. "*Bon, j'ai eu des sœurs surdouées donc c'est compliqué*". Elle souligne le paradoxe suivant : l'absence de lâcher-prise pourrait signifier que l'on est sûrs de soi, et dans le même temps, ne pas lâcher pourrait être "*un système d'auto-défense parce qu'on*

n'a pas confiance en soi".

Quand on n'a que l'amour
A offrir à ceux-là
Dont l'unique combat
Est de chercher le jour

Jacques Brel

4. Le lâcher-prise d'Isaure au sein du groupe des femmes

a) Accroche-toi si tu peux

Du fait de son algodystrophie, Isaure se montre très douloureuse en séance de psychomotricité. Elle souffre à la jambe droite et les réaménagements posturaux qu'elle tente de mettre en place occasionne des tensions qui se propagent et s'inscrivent corporellement. En arrivant en retard à la deuxième séance, elle apparaît très anxieuse et s'éparpille dans l'espace de la salle en y posant ses chaussures, comme pour se rendre disponible plus rapidement. Néanmoins, je sens qu'Isaure est submergée par une émotion qu'elle n'a pas déposée avant d'entrer en séance. Elle porte une anxiété rendue lisible autant par les traits de son visage que par son recrutement tonique. Elle s'assied enfin, alors que nous mettions chacune, Sylvia, Claire et moi, deux mots en commun à propos de notre état actuel. Isaure intègre la séance à ce moment et partage les mots "choc" et "oubli" : lorsque Claire interroge ces mots, elle dit faire référence à son vécu de la matinée passée. Après avoir déposé cela dans notre cercle de parole, et plus largement dans ce cadre spatial et thérapeutique qui nous contient, elle se mord la main et pleure de douleur et de fatigue. Entre ses sanglots, j'entends dans ses mots son "*ras-le-bol*" qui laisse place à une écoute en premier lieu silencieuse. En pensant cet événement au regard de ma réflexion, je me demande ce qui a "poussé", pour reprendre ses termes, Isaure à lâcher ses émotions qu'elles ne parvenaient plus à contenir. Elle me confiait pousser jusqu'à que ça lâche et que "ça tombe". Ce jour-là, c'est en larmes qu'elle tombe et nous contenons ses émotions avec bienveillance. Si je m'en tiens à une lecture corporelle, j'observe qu'en se mordant le poing, Isaure s'accroche à une prise pour libérer une douleur devenue insupportable. La prise est semblable à cette

cigarette à laquelle elle s'agrippe pour oublier sa douleur. Si je lâche cette stricte lecture pour penser cet événement dans la relation, c'est pour mieux entrevoir le poids de notre silence. De mon côté, ce fut un silence qui ne rimait pas avec passivité ou absence de réaction. Au contraire, j'ai senti que l'absence d'action était à ce moment la meilleure façon d'accueillir ces ressentis que je ne connais pas mais qui deviennent familiers à mesure que je les écoute résonner en moi. Elle exprime ensuite avoir l'habitude de trouver des moyens de s'accrocher à elle-même : régulièrement, elle choisit volontairement de provoquer une sensation de douleur sur une autre partie du corps pour supporter celle de sa jambe. Elle me donne l'impression de combattre le mal par le mal. En proie à d'importantes angoisses, elle a également pour coutume de serrer les dents, notamment la nuit, au point que celles-ci se cassent. Je me pose la question des enjeux que sous-tend chez une personne la façon de s'accrocher. En termes d'indépendance et de dépendance à la prise, les enjeux pourraient être différents selon que la personne se tienne seule -sans avoir besoin de s'accrocher à quelque chose- ou se tienne à une prise extérieure. Chez Isaure, le geste extériorise un besoin d'agrippement en même temps qu'il est orienté par et pour soi. Dans cette manifestation, je ressens toute l'altérité qui fait se rejoindre la tenue de la prise et l'agressivité contenue dans l'action de mordre.

Par ailleurs, il est possible qu'Isaure ait pu lâcher grâce à la contenance du cadre. Dans cette hypothèse, la transition entre le dehors et le dedans est au premier plan. Ses émotions se sont exprimées dès lors qu'elle est entrée, d'abord dans l'espace, puis dans le cercle de parole. J'associe le terme de contenance à son origine latine dont le sens est *tenir avec*. A cet effet, l'altérité semble indissociable du concept. Dans ce cadre sur lequel nous pouvons nous tenir et même nous entre-tenir, nous avons la possibilité de lâcher. Il m'apparaît comme une tierce entité qui sert d'appui à chacun. Chaque personne qui l'incarne se repose dessus autant qu'il en est le garant.

b) Perdre pied - tenir sur pieds

Depuis les suites de sa fracture au pied, Isaure a d'abord été obligée de s'en tenir aux faits : dévouée dans son travail, elle n'en *démordait* pas et poursuivait cet exercice malgré des douleurs qui contrariaient notablement son bon déroulement. Preuves médicales, comptes-rendus papiers et burnout s'en suivent et sont à l'œuvre pour pousser Isaure à lâcher son travail.

De façon imagée autant que réelle, Isaure semble incarner la citation de Nicolae Iorga, historien et politique roumain du XIXème siècle : “La justice peut marcher toute seule ; l'injustice a besoin de béquilles, d'arguments.”[49] Isaure ne *lâche* rien et se voit contrainte de *baisser les armes* lorsque les limites du corps sont atteintes. Touchée dans son intégrité corporelle, Isaure perd sa verticalité et devient matériellement dépendante. Elle doit d’abord se déplacer à l’aide d’un fauteuil pour ensuite progressivement pouvoir remarcher en béquilles. Vers le chemin de sa reverticalisation, Isaure a eu besoin de contacter cette prise matérielle sans laquelle elle ne pouvait se déplacer. Ce sont des objets auxquels elle fut un temps dépendante mais dont la finalité est l’autonomisation. Je me demande ce qui advient du sentiment de sécurité d'une personne lorsqu'elle devient dépendante à un objet dans sa possibilité de prendre appui. De manière figurée, si Isaure s’en remet entièrement à l’appui que constituent ses béquilles, j’imagine qu’elle lâche son poids et ses appuis au profit de celui de sa béquille. *A contrario*, si la béquille n’est qu’accessoire, elle retrouverait l’intégrité de ses appuis et ne dépendrait plus de ce soutien. Dans cet entre-deux métaphorique de la prise et du lâcher-prise, de la dépendance et l’indépendance, je me demande à quel moment une personne retrouve pied. L’enjeu est de taille quand il s’agit de verticalité car la marche mène au double ancrage personnel et relationnel. Marcher, c’est se porter soi-même et être en relation au monde.[50] Isaure souhaiterait rejeter son pied et sa jambe de son corps en même temps qu’elle prend plaisir à les ressentir comme faisant partie d’elle.

c) Porter un regard sur l’image du corps[51]

Lors de la deuxième séance, nous avons abordé les possibilités de mouvement selon qu’il soit tenu ou soutenu. Dans le cadre de cette proposition, Isaure est installée sur le tapis, en binôme avec Claire. De mon côté, j'accompagne Sylvia. La proposition consistait en premier lieu pour Claire et moi à maintenir fixe une partie du corps d’une patiente alors que celle-ci explore des possibilités et des envies de mouvements. Par la suite, il s’agissait davantage de servir de

[49] http://evene.lefigaro.fr/citations/nicolae-iorga/
[50] Frecon (2013)
[51] “La synthèse vivante de nos expériences émotionnelles : interhumaines, répétitivement vécues à travers les sensations érogènes électives, archaïques ou actuelles. Elle peut être considérée comme l'incarnation symbolique inconsciente du sujet désirant et ce, avant même que l'individu en question soit capable de se désigner par le pronom personnel “Je” ” (Dolto, 1984, p. 22)

support et de limite dans une recherche de mouvement libre des patientes. A la fin de cette exploration, nous avons toutes trois, Isaure, Sylvia et moi, eu la consigne de construire une statuette en argile, les yeux bandés. A l'épreuve du temps et de la forme, nous nous sommes attelées à cette tâche. Une fois les statuettes achevées, nous avons fait face à la réalité de notre chef d'œuvre. Et quelle en fut la surprise pour Isaure, profondément déçue du résultat. Elle se plaint de l'esthétisme, répétant à plusieurs reprises que ce n'est "*pas beau*" ou que "*ça ne ressemble à rien*", critiquant le caractère inachevé de son œuvre. Surface de projection inconsciente et profondément intime de l'image du corps, cette *entrée en matière* concerne l'argile autant que le corps propre. Pendant la proposition, il a été nécessaire pour chacune de lâcher le regard en laissant parler les mains : échapper au contrôle d'une forme pré-pensée et à l'esthétisme du rendu. Éloignée d'une représentation mentalisée, la statuette relate quelque chose de notre corporéité. Pouvoir accepter cette représentation de soi sans l'attaquer s'avère être une épreuve pour Isaure, et ce n'est pas la seule pour qui cette confrontation entre représentation réelle et imaginaire fut complexe. Pour chacune, il a fallu accueillir la réalité telle qu'elle se présente à nous. Néanmoins, sa statuette dévoile une femme construite à partir d'une masse de terre unique et les formes sont pétries de façon à laisser apparaître la féminité du personnage. Les pieds sont imposants et la statuette, modelée sur le plan sagittal, semble dissocier ses jambes comme si elle marchait, comme si elle allait de l'avant. Quoi de mieux que la terre pour travailler l'ancrage ?

d) La voix, le souffle

Depuis ma première rencontre avec Isaure, je remarque sa voix, marquée d'une forte empreinte tonique. C'est comme si elle expulsait les mots au dehors, se mobilisant coûte que coûte pour se faire entendre. Lors de la première séance, nous avons traversé une proposition autour de la médiation[52] de la voix. Allongées toutes quatre sur le dos, nous étions installées de sorte que

[52] "La médiation, corporelle ou autre, propose un espace "entre" et un objet commun à partager et à créer, cet objet se faisant en quelque sorte témoin de la relation existante entre deux personnes ou entre les membres d'un groupe." (Potel, 2019, p. 401).
"La psychomotricité dans sa dimension thérapeutique est également une notion extrêmement complexe, dans la mesure où elle s'inscrit elle-même dans un nouage entre les expériences vécues et la représentation symbolique ; c'est pourquoi sa pratique, partant d'une expérience ou d'un éprouvé corporel, articulée au langage est, par définition, symboligène. (…) Nous allons avancer l'hypothèse qu'elle est médiatrice en soi par sa fonction miroir, sa fonction expressive et sa fonction créatrice, en supposant que c'est la corporéité du psychomotricien, en tant qu'instrument de la relation à l'autre qui en est le médiateur." (Lesage, 2017, p. 256).

nos têtes se rejoignaient sans se toucher. Regards portés au plafond, nous nous entendions sans nous voir. La proposition consistait à jouer sur la retenue et le relâcher au niveau sonore, en produisant des sons, puis des onomatopées et enfin laisser échapper des mots. Soutenues par un rythme régulier, chaque personne occupe une place temporelle et peut produire un son en son temps. Chez Isaure, j'ai remarqué une difficulté à "lâcher". Sa voix se casse, n'est pas dans les temps ou n'est pas. Dans cette proposition, je pense que nous étions portées par le rythme, le sol et les autres et dans cette rythmicité nous avions la possibilité de lâcher au niveau vocal.

e) "*La éveillée*"

Lors de ma troisième séance avec le groupe des femmes, je suis en binôme avec Isaure. La séance fait suite à notre entretien sur le lâcher-prise. Parmi différentes postures que nous avions explorées précédemment, nous ne devions en garder qu'une, que nous avons dû nommer. Sa posture, qu'elle choisit de faire assise sur sa chaise, présente une torsion axiale et un étirement des bras et de la jambe dans le sens de cette torsion. Elle me confie avoir pris goût à adopter cette posture lors du travail en individuel avec Claire. Elle dit que ça l'aidait à "*sentir son axe*". La proposition consistait, chacune notre tour, à prendre notre posture pendant que l'autre exerçait sur notre corps des "impulsions". Sous l'effet de ces différents touchers, nous nous laissions aller au mouvement, ou non, pour revenir à notre posture après chaque mobilisation. Lorsque je lui propose différents touchers, je sens que son excès de tonicité contraint la fluidité de son mouvement. Symboliquement et corporellement, je lui fais lâcher une posture à laquelle elle semble affectivement tenir. En avançant dans la proposition, je me permets d'enchaîner les impulsions sans qu'elle ait nécessairement le temps de revenir à sa posture : je lâche un peu la consigne en même temps qu'elle gagne en fluidité. A la fin de l'exploration, nous prenons le temps d'échanger et elle me confie "*avoir lâché*", l'air satisfait ; heureuse découverte pour quelqu'un qui exprime ne jamais lâcher autrement que sous la contrainte.

Ma posture, que je nomme "La cachée" me présente debout, en fermeture axiale, bras croisés devant la tête, jambes en légère rotation interne. Lors de sa première impulsion, sa paume de main pousse mon front dans l'intention de dégager ma tête en arrière. Je trouve ce premier contact intrusif, si ce n'est agressif : j'ai l'impression qu'elle tente de me "sortir de là". Je me sens alors dire "non", corporellement. Ma tête seule a bougé et je la laisse revenir se protéger

entre mes bras. Hypothétiquement, je me demande si son geste met en jeu une agressivité en lien avec une difficulté à lâcher, pour quelqu'un qui tient jusqu'à ce que ses limites cèdent. Ce pourrait être aussi une façon de me "réveiller" d'une posture recroquevillée, figée, peut-être même mortifère ? Je pense à ce qui nous "ranime" d'un lâcher-prise ultime, celui qui nous fait nous effondrer, nous laisser mourir. Elle-même, lors de son triple-infarctus, s'est saisie de cette possibilité de "respirer par la peau" pour ne pas sombrer. C'est en tissant cette association d'idées que je me souviens du nom de sa posture, jusque-là omise : "La éveillée".

II) De la clinique à la théorie

Le vécu d'Isaure, dans tout ce que je peux percevoir d'elle et de ce qu'elle me raconte, m'interroge profondément. Dans un contexte précoce de grande carence affective, élevée par deux parents maltraitants, elle semble porter aujourd'hui les marques de son histoire : "je ne m'aime pas". Plusieurs fois, je me suis demandé comment elle pouvait encore "tenir" face à ce vécu qui semble déferler sans jamais s'arrêter : traumatismes, coups, blessures, humiliation, burnout, dépression, fragilité, expérience de mort imminente… Quelque chose semble inexorablement s'écrouler de façon brutale à chaque fois que son état s'améliore. A sa place, je n'aurais pas survécu. Mais je ne suis pas à sa place, je suis à côté d'elle. L'expérience est subjective et l'histoire façonne… Si elle n'avait pas traversé autant de malheurs, elle ne serait pas si résistante à l'approche de nouvelles tragédies aujourd'hui. Comme elle le dit elle-même et je ne saurais mieux l'exprimer : "*mes limites sont à la hauteur de ce que j'ai vécu*". En partant de son histoire, je tenterai dans cette partie de faire le lien avec ce que nous décrit la littérature.

1. Dépression et dépendance

a) La dépression

Isaure est une personne qui me paraît accablée par son vécu. Elle se plaint régulièrement pour exprimer la souffrance qu'engendre son algodystrophie. En séance ou en discutant, elle se dévalorise : "*je m'aime pas*". L'image qu'elle porte sur elle est négative : lorsqu'elle découvre

sa statuette en séance, les mots utilisés pour la décrire sont tout autant dévalorisant -laideur, inachevé, “ne ressemblant à rien”-. Les affects négatifs liés à son vécu et à elle-même sont fortement présents et prennent parfois le dessus. Il lui arrive de s’effondrer en larmes en séance, exprimant alors un éreintement et une souffrance. Quand il n’apparaît pas corporellement, son vécu prend parfois la forme d’une logorrhée et traduit sa difficulté à “tenir bon”.

Parmi les symptômes psychiques de la dépression, l’humeur dépressive est en effet au premier plan. La personne perçoit son histoire personnelle et le monde qui l’entoure sous les prismes de l’échec, du ratage, de l’impossibilité, l’auto-dévalorisation, l’impuissance et l’impasse. “Rien n’est comparable à la douleur dépressive qui impose soudain les affres du désespoir”[53]. L’anxiété se traduit par une incapacité à se détendre. Le malaise est tel qu’il entraîne parfois des passages à l’acte auto et hétéro-agressifs.[54] Enfin, les troubles cognitifs laissent percevoir une profonde dévalorisation, expliquée par une altération du jugement : “les représentations et contenus de pensées (...) ont en commun d’être teintés par le pessimisme et le sentiment d’infériorité”[55]. Les symptômes psychomoteurs vont dans le sens d’un ralentissement global, que je n’observe pas spécifiquement en rencontrant Isaure. Par ailleurs, les défenses massives qu’elle met en place pour contrer sa douleur et l’effondrement dépressif s'expriment par une organisation hypertonique. Enfin, des symptômes somato-instinctuels comprennent l’anxiété, la perte de poids, les troubles cénesthésiques, les troubles du sommeil et de la libido.

Parmi les théories de la dépression, je souhaite évoquer celles de Mélanie Klein et Donald Woods Winnicott. Tous deux psychanalystes, ils portent un regard sur le développement de l’enfant et son incidence sur l’apparition ultérieure de la dépression chez l’adulte. Pour Isaure qui relie avec lucidité son passé familial aux problématiques qu’elle rencontre actuellement, il me semble essentiel de revenir à la fragilité de son histoire infantile.

Mélanie Klein postule l’existence du stade de la position dépressive infantile lorsque l’enfant atteint 6 mois. Dans la petite enfance, deux mécanismes sont à l’œuvre : l’introjection et la projection. Le prototype de ces mécanismes est le sein maternel. Lorsque l’enfant reçoit le bon sein, il intègre le “bon” à l’intérieur de lieu -introjection-. *A contrario*, lorsque celui-ci lui

[53] Carvalho (de.) & Cohen, cités par Passemar (de.) (2013), p. 9
[54] *Ibid*., p. 10
[55] *Ibid*.

manque, il met à l'extérieur de lui ce qui est mauvais, projette sa propre agressivité sur des objets qu'il perçoit comme persécutant -projection-.[56] Vers 6 mois, l'enfant accède à la position dépressive susdite. Il sort du clivage en réalisant que l'objet clivé est à la fois bon et mauvais, celui qu'il aime et déteste en même temps. L'enfant accède à la culpabilité d'avoir détruit cet objet qui est aussi le bon. La survie du bon objet prime : le Moi doit ainsi accéder à la réparation en acceptant la frustration et les tendances agressives provenant de soi.

Pour Klein, la mélancolie correspondrait à une réactivation de la position dépressive vécue antérieurement. "Chez ces personnes, les bons objets internes ne sont pas suffisamment solides, la position dépressive n'a pas pu être surmontée. Le désespoir du déprimé vient du doute du Moi à pouvoir effectuer la réparation, à pouvoir sauver l'objet"[57]. Chez Isaure, il m'est arrivé de percevoir un clivage. Cette femme semble refuser d'accéder au bonheur : le bon n'a pas de place chez elle. Pour ce qui est de notre rencontre, j'ai ressenti chez elle tantôt des projections de tendresse, lorsqu'elle complimentait à plusieurs reprises ma statuette, tantôt des pulsions agressives lorsque d'un "coup" de main elle propulsait ma tête en arrière.

Dans la continuité de Klein, Winnicott évoque l'interaction mère-enfant. Il propose que la mère doive être *suffisamment bonne* pour survivre aux élans d'agressivité de son bébé. Si dans ces mouvements projectifs, la mère ne se sent pas atteinte dans son intégrité, l'enfant peut alors différencier le fantasme de destruction et la réalité extérieure. Néanmoins, si elle n'est pas en capacité de les tolérer, les pulsions de destruction dominent : l'enfant vit alors dans la crainte d'avoir détruit son objet d'attachement et de le détruire à l'avenir. L'accès à la réparation est contraint par une insupportable culpabilité.[58] Pour Isaure, dont la mère était alcoolique, dépressive et elle-même en proie à des traumatismes liés aux viols consécutifs, il n'est pas compliqué d'imaginer la difficulté de cette mère à rencontrer cet enfant, à recevoir et répondre de façon adaptée à ses besoins, à prendre soin de lui.

Fréquemment, cette destruction fantasmatique est rejouée en séance. Par analogie à l'analyste, le psychomotricien est médiateur et reçoit les mouvements agressifs pour en renvoyer une forme acceptable ; "l'analyste est amené à survivre aux attaques agressives et à se laisser

[56] Péron-Magnan, cité par Olié & al. (2003)
[57] Passemar (de.) (2013), p. 15
[58] *Ibid*., p. 16

utiliser pour que le patient puisse retrouver pleinement la spontanéité de son agressivité créatrice et la pleine liberté d'aimer et de haïr"[59]. Lorsqu'Isaure fait preuve d'agressivité en séance, il nous revient de ne pas laisser l'histoire se répéter. Nous recevons ces mouvements projectifs sans être détruits, permettant ainsi à des traumatismes antérieurs de trouver la voie de l'élaboration.

b) Les éprouvés à l'épreuve du corps

Selon Isaure, l'amour que l'on se porte à soi-même entretiendrait un lien intime avec la possibilité de lâcher prise. Néanmoins, l'image du corps est désinvestie du fait de son parcours de vie ; celle-ci n'est pas un objet ou une représentation figée mais un processus d'investissement actif et affectif évolutif.[60] Si j'observe la problématique affective qu'elle porte sur son pied sur le long terme, je peux penser qu'elle s'inscrit dans une temporalité dont l'histoire remonterait à ses 13 ans. A ce même âge, ses pieds furent touchés de façon déplacée par son médecin généraliste dont elle fut agressée sexuellement. Ce médecin était par ailleurs médecin légiste et avait donc pour coutume d'attacher à la cheville des défunts un bracelet indiquant leur identité. Pendant longtemps, Isaure a porté un bracelet à la cheville qu'il lui était compliqué d'enlever, même en séance de psychomotricité. Cette même partie du corps est celle qui se fracture, des années plus tard, à la suite d'un acharnement au travail et d'une pression subie par son environnement professionnel. Aujourd'hui, elle exprime un fort dégoût à propos de ses pieds et dit ne pas les aimer. Cette même partie du corps est celle qu'elle voudrait voir s'en aller. A l'échelle du temps, ces affects négatifs attribués à cette zone du corps sont liés, d'une façon qui lui appartient, à l'ensemble de ces atteintes portées au corps.

Lorsque je discute avec Isaure, je ressens cette fragilité narcissique qui me fait penser qu'elle *tient* difficilement, comme un vase en apparence solide mais dont les fissures discrètes menacent de le briser. La fatalité apparente de son histoire fait qu'elle en a *perdu pied*, contrainte de se déplacer autrement et de vivre la tourmente infernale de la douleur. "Le déprimé ne trouve plus l'étayage nécessaire à une bonne image de lui-même (...) L'appui corporel n'existe plus, ce qui renforce le malaise dépressif"[61]. Lors de la première séance du

[59] Lehmann (2007), p. 242
[60] Lesage (2006)
[61] André, Bénavidès & Giromini (2004), p. 84

groupe des femmes, Isaure se trouve, dans le cadre d'une proposition, en position d'observation. Après cela, elle confie avoir eu l'impression de "*n'avoir servi à rien*". Elle lie ce ressenti à sa situation de handicap qui l'empêchait auparavant de marcher et la difficulté qu'elle éprouvait à "*ne pouvoir rien faire*". Peut-être que le lâcher-prise se situerait à ce niveau : accepter d'interrompre l'agir sans pour autant se perdre.

"*Se couper de la douleur, c'est un exercice mental. On se concentre et on fait en sorte que l'endroit douloureux ne fasse plus partie de notre corps. Vous l'envoyez ailleurs*." Désintéressée de son corps propre, la personne dépressive est comme coupée de son corps.[62] Lors de la troisième séance, nous avons terminé par un enchaînement que nous mettions littéralement en corps et en scène. Sur une trajectoire de l'espace de la salle, nous devions créer une histoire à partir de mots récoltés pendant la séance. L'histoire était découpée en trois temps : "La première fois que je l'ai vue, elle m'a parue…", "Peu à peu, elle se révélait…", "Au fond, elle était…". Lorsqu'Isaure met en scène son histoire, elle évoque à un moment "*une douleur qui l'empêchait de marcher*". Ce qu'elle met en acte à ce moment-là, c'est un comportement auto-agressif : elle se cogne fortement la jambe à plusieurs reprises et mime de pleurer. Je dois avouer qu'à ce moment, je n'arrivais plus à distinguer quelle part de fantasme et quelle part de réalité ce geste recouvrait. Ce n'est peut-être pas si étonnant qu'elle soit "si bonne actrice" dans ce rôle-là, compte tenu de sa probable difficulté, petite, à distinguer fantasme de destruction et réalité. La scène m'a paru très violente. Elle semblait se frapper jusqu'à contacter l'os. Je me demande si dans ce geste, elle n'est pas justement venue chercher la solidité de son ossature, ce sur quoi elle pourrait tenir et qui a tant fléchi auparavant. Pour Alexander, les os sont une question de sécurité intérieure. "L'os fait figure d'espace personnel indiscutable et stable"[63].

c) L'addiction à l'alcool

Isaure est une personne alcoolo-dépendante. Quand je la rencontre, je trouve son visage vieilli et ses dents gravement abîmées. Lorsque Claire, quelques années passées, commence un suivi à domicile, elle remarque l'état de sa maison : elle la décrit complètement désorganisée, des bouteilles d'alcool traînant partout par terre. Dans cette quête infernale de la *prise* de

[62] Passemar (de.) (2013)
[63] Lesage (2017), p. 130

substances, elle est allée jusqu'à s'intoxiquer à l'éther. Chez la femme, l'alcoolisme serait souvent consécutif à la dépression.[64] Concernant le corps, il est perçu de façon neutre et non sexuée.[65] Je sais par ma maître de stage que la féminité est une question largement abordée dans la prise en charge en psychomotricité. En séance, Isaure remarque quand la statuette de Sylvia est asexuée et prend le temps de donner une forme féminine à la sienne. Le désir de réappropriation d'un corps féminisé est présent chez Isaure, qui est par ailleurs dans l'impossibilité de procréer. Le corps non-sexué chez le dépressif "ne possède pas de contenu (...) et tout se passe comme si le patient cherchait à nier son corps tout en exhibant les stigmates de son intoxication chronique"[66].

Il existe un lien entre l'alcoolisme et l'érotisme du stade oral décrit par Sigmund Freud. La quête de plaisir propre à l'absorption d'alcool est recherchée par la personne pour le plaisir propre à ce stade de développement. Sur le plan relationnel, la personne alcoolique se montre dépendante de l'autre, comme s'il venait se substituer à la figure nourricière infantile. "Le type de relation infantile que le sujet noue avec les autres est à l'origine de nombreuses frustrations. L'alcool représente alors pour la personne un moyen de satisfaire ses pulsions orales, quelles que soient les contraintes du monde extérieur"[67]. Boire pourrait être une solution utilisée par Isaure pour ingérer une substance qui la contienne de l'intérieur, lui procure des sensations qu'elle décide d'avoir. Serait-ce là une façon de combler un vide indicible et insupportable ?

2. Dépendance et (in)capacité d'être seule

Dépendance à l'alcool, dépendance à la cigarette… S'ajoutent à cela une importante dépendance relationnelle. Malgré la maltraitance subie à l'intérieur même de son couple, Isaure entretenait avec son compagnon une forte dépendance. En dépit de la toxicité relationnelle qu'elle éprouvait au quotidien, trouver racine dans cette relation était peut-être moins angoissant que d'affronter le vide et la solitude. Isaure ne lâche prise qu'en présence de l'autre et lorsque, de façon extrême, tout est lâché, elle se retrouve comme immobilisée. "*Il faut que je sois dans un lit que je reste couchée et que je fasse rien.*" J'entends de ses paroles un lâcher-

[64] Olié, Poirier & Loô (2003)
[65] André, Bénavidès & Giromini (2004)
[66] *Ibid*.
[67] Darcourt (1993), p. 138

prise qui se rapproche de la mort, métaphorique ou réelle. J'entends également que pour sortir de cet état, la présence de l'autre est nécessaire. Si le lâcher-prise est fatal et que personne ne lui vient en aide à ce moment, je comprends dans cette perspective qu'il puisse évoquer la mort, celle dont on ne peut se relever.

Selon Winnicott, la "capacité d'être seul" se développe dans la petite enfance : elle est le signe d'une maturité affective. La mère, grâce à ce qu'il nomme la "préoccupation maternelle primaire" est en capacité de répondre de façon adaptée aux besoins de son enfant. Grâce notamment au *holding*[68] et *handling*[69], le bébé peut éprouver un sentiment de continuité d'existence.[70] D'une dépendance au départ absolue aux soins "suffisamment bons" de sa mère, il passe progressivement à une dépendance relative et éprouve la capacité à "être seul en présence d'un autre"[71]. Cette capacité permet à l'enfant de jouir de la solitude, d'être créatif sans être débordé par son excitation et sans être dépendant de la présence de l'autre. Elle permet à l'individu d'être heureux temporairement en l'absence de l'autre et de stimulations externes.[72] Le sentiment d'être seul advient chez le sujet si la solitude apparaît structurante et non désorganisatrice.

Chez certaines personnes, l'incapacité d'être seul se situe au cœur d'une problématique addictive. Dans ce cas, les stratégies addictives pallient l'éprouvé de solitude ressenti alors comme une impossibilité de se sentir vivant. Dans ces conditions, le sujet peut être amené à entretenir avec les autres des relations addictives orientées sous le spectre du besoin plutôt que de l'amour. Grâce à la prise de substances, l'individu contourne la désorganisation psychique et les angoisses de disparition, d'annihilation, d'éclatement ou encore de liquéfaction. Par ces conduites, les personnes dépendantes "tentent ainsi de rétablir, de manière autosensuelle, une "persistance dans l'être" (Winnicott) grâce à des substances, ou à des activités, qui deviennent addictives par la nécessaire répétition que la menace d'un effondrement de soi implique"[73].

---

[68] "C'est le portage, c'est-à-dire la manière dont l'enfant est tenu, porté par sa mère ou par l'adulte qui s'occupe de lui. Il n'y a pas seulement le maintien physique qui incombe à la mère, mais aussi le maintien psychique." (Lefèvre, 2011, p. 31)
[69] "Le handling est la manière dont l'enfant est manié, manipulé." (Lefèvre, 2011, p. 32)
[70] Taly & al. (2013)
[71] *Ibid*., para. 2
[72] Audibert (2009)
[73] *Ibid*., para. 13

Ces angoisses que la prise d'alcool pallie et ce vide qui envahit Isaure lorsqu'elle est atteinte physiquement, dans l'impossibilité de faire, d'agir et se mouvoir, je les perçois au regard du lâcher-prise. Lâcher la prise de substance ou lâcher une relation de dépendance serait pour elle une confrontation à la discontinuité d'être. Ce qu'il nous faut entrevoir, c'est que "depuis le début de l'existence, il faut être deux pour être seul, il faut être deux pour que le sujet puisse vivre sa solitude fondamentale sans se sentir disparaître."[74] De quelle façon, dès son plus jeune âge, l'absence de contenance[75], et je pense bien sûr à ses possibilités de *tenir avec* l'aide d'autrui, est venue entraver la possibilité de se tenir seule sans s'effondrer ?

3. Enveloppe, limites et traumatisme

A la suite des travaux freudiens[76], Didier Anzieu décrit le Moi-peau comme une enveloppe nécessaire à la constitution d'un Moi chez le tout-petit. Je prendrai le temps de décrire les quatre premières fonctions du Moi-peau, défini comme une "figuration dont le Moi de l'enfant se sert au cours des phases précoces de son développement pour se représenter lui-même comme Moi contenant les contenus psychiques, à partir de son expérience de la surface du corps."[77]. Celui-ci a d'abord une fonction de maintenance du psychisme. Cet effet est rendu possible grâce au *holding*, par lequel la mère soutient le bébé. Le portage de la mère lui permet d'intérioriser un état d'unité et de solidité. "L'appui externe sur le corps de la mère conduit le bébé à acquérir l'appui interne sur sa colonne vertébrale."[78] La fonction de contenance s'étaye sur les soins que la mère apporte au bébé –fonction de *handling*- et lui permet de contenir les contenus psychiques. La fonction de pare-excitation protège l'enfant en filtrant les excitations trop importantes provenant du milieu extérieur. Enfin, la fonction d'individuation fournit à l'individu le sentiment d'être différencié des autres.[79] Ainsi, la présence seule de la peau ne suffit pas à créer un sentiment de sécurité chez l'enfant. Cette construction se fait grâce aux expériences du corps, expériences d'abord relationnelles.

"La peau, première fonction, c'est le sac qui contient et retient à l'intérieur le bon et le plein

---

[74] *Ibid*., para. 5
[75] "La notion de contenance renvoie à la fois au réceptacle renfermant un volume et accueillant un contenu mais également à la manière d'être et à la capacité de maintenir en soi ce contenu" (Veeser, 2015, para. 2)
[76] Cf. supra, p. 27
[77] Anzieu (1995), p. 61
[78] *Ibid*., p. 122
[79] Vogel (2015)

que l'allaitement, les soins, le bain de parole y ont accumulés"[80]. Le trait d'union entre "Moi" et "peau" symbolise cette union nécessaire, cette figure englobante de la mère et l'enfant.[81] Par essence, l'enveloppe délimite un dedans et un dehors, à l'image d'une lettre insérée dans une enveloppe postale ; il en va de même pour l'enveloppe peau qui construit la limite entre le soi et le non-soi.

Qu'en est-il du sentiment de contenance lorsque l'intégrité de la personne est menacée ? "L'événement traumatique est une effraction de l'enveloppe psychique qui se caractérise par une invalidation de la pensée, une inertie des systèmes de liaisons et de transformations, une insuffisance de la fonction pare-excitation"[82]. Suite à de nombreux traumatismes dans lesquels l'intégrité du corps d'Isaure a été atteinte et les limites repoussées, l'enveloppe contenante et structurante a été mise à mal. "Quand les enveloppes du corps sont effractées, il n'y a pas de place pour la construction d'un contenant corporel structurant et limitant : le corps devient le lieu privilégié des expressions pathologiques ou reste oublié, voire "désensitivé""[83].

4. Le tonus à la limite de la pathologie

Lorsque je songe au lâcher-prise, je pense régulièrement aux positions extrêmes et opposées qu'il pourrait sous-tendre. D'un côté, il renverrait à une tenue exacerbée de la prise, créant une atrophie musculaire ; de l'autre, au relâcher paroxystique d'une personne qui devient complètement molle, en proie à la gravité. Le tonus me semble être au cœur de la problématique rencontrée par Isaure. Elle se présente comme hypertonique : muscles contractés, diaphragme serré, voix rauque. J'associe cet excès de contraction musculaire et sa tendance à s'accrocher -à la cigarette, au poing, aux personnes- à son incapacité à lâcher prise. Lors de la troisième séance, elle me dit apprécier la posture de torsion qui lui fait "sentir son axe", comme un moyen d'éprouver sa solidité interne.

Dans cette partie, je tenterai d'expliquer comment l'enfant, dans son développement, accède à une équilibration tonique qui participe au processus d'individuation. Les opposés toniques

[80] Anzieu (1995), p. 61
[81] Sechaud (2007)
[82] https://books.google.fr/books?id=qN0vDwAAQBAJ&pg=PT263&lpg=PT263&dq=L%27#v=onepage&q&f=false/
[83] Peccia-Galletto (2009), p. 140

viennent questionner la problématique rencontrée par Isaure qui s'accroche ou s'abandonne dans des rapports extrêmes à son corps.

Suzanne Robert-Ouvray[84] propose une explication du développement du tout-petit. Les processus d'évolution psychique doivent se comprendre comme la conséquence d'un vécu corporel et tonique. Le dialogue tonico-émotionnel précoce a un rôle dans l'intégration des sensations. Selon elle, le clivage est un mécanisme de défense qui s'établit à partir de la bipolarité tonique du bébé. Elle développe ainsi la théorie de l'étayage psychomoteur : la dialectique entre deux pôles opposés s'organise selon quatre niveaux, étayés les uns sur les autres. A la naissance, le bébé est toniquement clivé : hypertonique à la périphérie de son corps et hypotonique de l'axe. C'est le niveau tonique. L'enfant lie ensuite son hypotonie à des sensations telles que le chaud, le doux ou le moelleux et son hypertonie au dur, au sec ou au rugueux : c'est le niveau sensoriel. Pour Suzanne Robert-Ouvray[85], les sensations toniques donnent la tonalité vibratoire à toutes les expériences sensorielles que vit l'enfant. Celui-ci associe ensuite au chaud et au doux l'agréable et au dur le désagréable : c'est le niveau affectif. Enfin, l'agréable est associé au "bon" et le désagréable au "mauvais" : c'est le dernier niveau, représentatif. Ainsi, chaque niveau s'étaye sur le précédent et deux pôles contradictoires sont présents durant le développement. C'est grâce au bon soutien et à la fonction contenante de la mère que l'enfant trouve des intermédiaires à ces pôles opposés. Il comprend ainsi que la bonne mère (qui répond à ses besoins) et la mauvaise mère (qui le fait attendre) ne sont pas deux entités séparées mais une seule et même personne ; de même que le bon bébé et le mauvais bébé. A l'issue de ces quatre niveaux, le bébé accède à la représentation de l'objet total. Cette représentation d'un Moi total et unifié correspond sur le plan tonique à cet état d'équilibration qui permet à l'enfant au début du deuxième semestre de vie de maintenir seul son axe à la verticale. L'enfant, en triant le monde et en distinguant ce qui lui appartient et ce qui ne lui appartient pas, accède au processus d'individuation.

Benoît Lesage revient sur l'apparition du "je", reflet de l'édification tonique chez le tout-petit. L'hypotonie centrale et l'hypertonie périphérique que le bébé éprouve à la naissance lui confèrent une posture repliée sur soi. Lorsque ces deux pôles s'inversent, la consolidation

[84] Robert-Ouvray (2015)
[85] *Ibid*., pp. 79-84

axiale permet la verticalisation, support de la subjectivation. L'enfant s'ouvre alors au niveau postural. Tout au long de notre vie, l'axe tonique nous permet d'avoir un ancrage central nécessaire à la relation, la communication, l'expression, aux possibilités d'accueillir et d'aller vers. "C'est le moment où le sujet se saisit, qui correspond aussi à l'intériorisation des supports, au fait que l'enfant peut se tenir lui-même et entrer dans une individuation. La régulation tonique qu'il acquiert est aussi régulation émotionnelle, et le tonus assure alors une fonction contenante qui conduit Suzanne Robert-Ouvray à parler d'enveloppe tonique"[86]. L'enveloppe tonique que se fabrique l'enfant le protège des informations douloureuses : cette fonction pare-excitante est nécessaire à la protection des stimulations désagréables et à la recherche d'appuis internes sécurisants.[87]

Je mets ainsi en lien les troubles des interactions précoces entre Isaure et ses parents et la difficulté pour elle aujourd'hui de passer d'un extrême à l'autre sans se sentir désorganisée. Lorsque les interactions mère-enfant sont régies par la froideur émotionnelle, l'angoisse ou l'absence, le bébé se positionne sur un mode de vigilance, d'attente et recherche anxieuses d'éléments capables de le satisfaire. L'enveloppe tonique devient alors une paroi tonique qui affecte le développement personnel et relationnel de l'enfant.[88] Aujourd'hui, Isaure se définit comme étant "*dure à la douleur*".

Dans un contexte familial maltraitant, différents traumatismes sont venus la déséquilibrer, lui faire perdre ses repères, ses possibilités de mouvement et d'investissement corporel. A titre d'exemple, les sollicitations sexuelles sont des actes portés au corps qui amènent l'enfant à ressentir cette agression comme un viol psychique et physique qui effracte son Moi.[89] Face aux traumatismes, l'enfant développe une organisation défensive sur un mode hypertonique et répond aux stimulations extérieures en se faisant "plus dur que le dur"[90]. La musculature devient une seconde peau venant pallier les défaillances du Moi-peau à intégrer les failles, les trous, qui sont symboliquement la trace d'une effraction de l'intégrité du corps. Selon Gerda Alexander, le problème se situe dans une inversion des fonctions liées aux systèmes osseux et musculaire : le sujet place sa sécurité au niveau musculaire alors que l'os est, par essence, une

[86] Lesage (2006), pp. 20-21
[87] Lamer (le.) (2018)
[88] Robert-Ouvray (2007)
[89] Condamin (2009)
[90] Robert-Ouvray (2007), p. 165

structure porteuse sécurisante. Par sa structure, le squelette fournit des points d'appui, des leviers et des directions au corps. Il permet d'intérioriser un support et de se supporter soi-même.[91] La possibilité ou non de lâcher prise pourrait en partie résider dans l'intégration de ce support primaire. “Lorsque le soléaire se prend pour un tibia, les ischio-jambiers pour un fémur, les paravertébraux pour une colonne vertébrale, il devient très difficile de les assouplir car ils assument une pseudo-sécurité.” [92]

5. Lâcher prise en mouvement

Si le vide est source d'angoisse au regard de la discontinuité de l’histoire infantile et de l'addiction d’Isaure, c'est sûrement parce que les premiers soins reçus dans son enfance n'ont pas permis de faire émerger en elle un sentiment continu d'existence. Or, ce même sentiment permet de faire face à l'épreuve du vide et de “le rendre plein de ce que l'on y fait émerger, de ce que l'on crée”[93]. Affronter le vide nuit à ce processus vital dans lequel le mouvement prend naissance à partir de la perte.

Au cours de notre troisième séance du groupe des femmes, lorsqu'Isaure m’a communiqué avoir “lâché”, ce n’est pas ce lâcher-prise en “tout ou rien” et discontinu dont elle me parle ultérieurement, mais bien le fruit d’une expérience corporelle qui se déploie dans le temps et dans l’espace. C’est aussi le déploiement d’une écoute interne et le constat d’une sensation de détente.

Régulièrement, lorsque le lâcher-prise est évoqué, il semble interrompre un flux de mouvement devenu incontrôlable. Interrompre une dure journée de travail en prenant une pause-café ou une pause-cigarette, mettre fin à une relation, stopper une prise de tête… Les exemples sont infinis et semblent concerner chaque individualité dans ce qu’elle est en capacité d’accepter. Rappelons que d'un point de vue étymologique, lâcher prise signifie laisser aller ce qui retient[94] : le lâcher-prise semble ainsi renvoyer à une action durable, comme évoqué lors de mes entretiens. Et si lâcher prise concernait la prise sur ce mouvement qu’il est impossible, à un moment donné, de faire sien ? Il s’agirait peut-être d’échapper à cette retenue, la lâcher, se

[91] Lesage (2017), p. 130
[92] Struyf, cité par Lesage (2017), p. 130
[93] Pifteau (2017), p. 25
[94] Cilia (2014)

relâcher, invitant alors le sujet à se remettre en mouvement, au plus proche de son mouvement interne.

a) La pathologie : une interruption du mouvement ?

Isaure me semble coincée dans un corps sous tension et douloureux, dont les défenses contraignent l'accès au lâcher-prise. Cette peur de lâcher, de tomber, de se désorganiser, semble d'autant plus présente que son corps lutte contre cette résignation. Mais lâcher prise, est-ce vraiment se résigner ?

Selon Colette Portelance[95], face à la maladie, le lâcher-prise se fait à l'épreuve de l'acceptation. Le plus souvent lorsqu'il souffre d'une maladie, le sujet résiste ou se résigne, au prix d'une plus grande souffrance que celle engendrée par la pathologie. Résister, ce serait combattre, lutter contre, refuser activement ce qui est. En se débattant, la personne tente de contrôler sa souffrance et la réalité extérieure, contraignant sa propre liberté et le cours naturel des événements. Elle rompt avec sa propre vitalité en résistant au flot de l'énergie naturelle. En refusant les aléas de l'existence, fussent-ils douloureux, elle s'épuise, en proie à des tensions et bouleversements émotionnels. Éreintée d'un combat perdu d'avance, elle donne alors une importance démesurée à ce qui la blesse, faisant naître en elle un sentiment d'impuissance. Les émotions négatives prennent une ampleur incontestable : colère, frustration, tristesse et amertume affectent la personne qui les éprouve autant que ses relations. En résistant, en s'accrochant, en *tenant* fermement cette posture, la voie de la guérison est contrainte par une interruption de mouvement et le sujet n'a d'autre choix que de *tomber* dans l'impuissance et la résignation. Se résigner, c'est abdiquer, se soumettre, "*renoncer*", comme disait Isaure. C'est être vaincu par le combat pour ne plus en souffrir. Convaincue d'avoir échoué contre la maladie, la personne s'écrase, laissant place à la négativité, la passivité et l'impuissance. Elle perd confiance en soi et en la vie. Ces deux positions opposées -la résistance et la résignation- concourent à extraire l'individu d'une libre circulation vitale. Pour renouer avec ce qui le meut, il doit faire un travail d'acceptation. Accepter, c'est développer un regard tendre envers nos propres faiblesses, cesser de lutter au profit d'une paix intérieure. En transformant l'énergie

[95] https://books.google.fr/booksid=RdKrAQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=colette+portelance&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjfkvXyxtHoAhXuA2MBHY4oCgkQ6AEIMDAB#v=onepage&q=colette%20portelance&f=false/

contenue de la souffrance en force intérieure, le sujet retrouve une énergie vitale. A l'instar des arts martiaux, le combattant peut utiliser la force de son adversaire pour l'affaiblir : il suit la direction de cette énergie pour la neutraliser. En ce sens, il ne s'épuise pas à lutter contre, mais "glisse" sur la vague de cette énergie en la transformant en force. Pour l'une de mes participantes aux entretiens, "*le lâcher-prise dans l'attaque c'est le summum (...), le moment de faire ses preuves dans l'acquisition du lâcher-prise*". Accepter sa souffrance, c'est d'une certaine façon renouer avec soi-même. En luttant contre nous-mêmes, nous encourons le risque de nous désorganiser. Sans résister ni se résigner, la personne malade accède à l'acceptation créatrice.

De quelle façon la résignation et la résistance s'inscrivent sur le corps ? Chez une personne atteinte de troubles psychomoteurs, il est fréquent d'observer une certaine fixation dans le mouvement, entraînant le corps à adopter une organisation et des postures particulières. Parfois figés, ces corps paraissent mono-tones ou au contraire complètement éclatés. Dans les deux cas, le mouvement manque de souplesse et d'harmonie dans les déplacements, les gestes ou la manipulation d'objets. Dans les cas de mono-tonie, que la résignation laisse apparaître une atonie ou la résistance une hypertension, les patients d'un côté ou de l'autre se meuvent d'une façon singulière. Au gré de la maladie, de la douleur et de l'effort, le corps sait se montrer résistant, opaque, voire étranger à soi-même. *A contrario*, l'amour ou le plaisir porte le corps au-delà des limites, le transporte.[96] Il m'apparaît désormais essentiel de souligner que le lâcher-prise et les limites entretiennent un lien étroit. Si Isaure éprouve le besoin de se créer des limites au plus proche de ses capacités, c'est précisément parce qu'en lâchant prise, le rapport à la mort est si prononcé que les limites de son corps menacent de se dissoudre dans la nature, créant chez elle le sentiment d'une perte d'identité. Associé au lâcher-prise, le dépassement des limites revêt tout son sens. Celui-ci décontenance, transforme au sens premier l'individu en l'invitant à moduler la forme de son corps au contact de son environnement. Lorsque l'individu à l'inverse se tient, il se con-tient, protège et préserve ses limites en les renforçant. Ainsi, les extrêmes mènent d'un côté à la perte d'un sentiment identitaire, de l'autre, à une opacité faisant perdre le contact avec l'environnement.

[96] Lesage (2006)

b) Le corps comme système tensègre

Existe-t-il une topologie possible du “tenir” et du “lâcher” à l’échelle du corps ? Richard Buckminster Fuller, architecte designer, propose en 1949 la notion de tenségrité pour décrire une organisation architecturale associant des îlots de compression dans un océan de tensions.[97] Benoît Lesage aborde le corps sous le spectre de la tenségrité. Il décrit en ce sens un flux de tension qui traverse tout le corps, le tient et le met en forme : c’est ce qu’il nomme flux de mouvement. Les éléments solides de la structure seraient les os et les éléments élastiques les muscles et fascias.[98] Cette structure étant équilibrée par les forces de tensions et de détentes qui la régissent, chaque mouvement de l’une ou de l’autre de ses parties engendre la mise en mouvement de l’ensemble structurel. Parfois, cette tenségrité est mise à mal et la structure se paralyse alors dans une tension excessive, comme si “plus rien ne flottait”[99]. La structure se manifeste alors par une hypertonie chronique, comme c’est le cas chez Isaure.

c) Les flux toniques

Le flux tonique est abordé par Benoît Lesage comme un écoulement qui traverse le corps.[100] A l'image d'un filet d'eau coulant pour remplir un vase, le flux est continu et implique une mise en mouvement de la matière. Ce vase qui attend d'être rempli peut l'être rapidement, de façon explosive, si nous augmentons le débit, ou au contraire très progressivement, au “compte-goutte”. Lorsque le mouvement est fluide, il permet à toutes les nuances de flux d'exister : l'écoulement a *lieu* dans la *durée*, en passant par tous les micro-mouvements nécessaires à la formation d'un mouvement global. “Pour que le tonus assure sa fonction régulatrice de l’équilibre émotionnel et de la relation, il doit sans cesse se moduler dans un véritable flux tonique.”[101] La qualité de mouvement est parfois surprenante chez une personne en situation de handicap, comme si dans son mouvement quelque chose ne s’écoulait pas. Ce qui pose problème chez nos patients, c’est la restriction du mouvement à une mono-tonie, à un flux de mouvement unique. Elle est liée à l’inscription de tensions musculaires qui figent le corps dans

[97] Lesage (2013)
[98] Lesage, cité par Hery (2016), p. 35
[99] Hery (2016), p. 37
[100] Lesage (2006)
[101] *Ibid*., p. 21

une possibilité de mobilisation restreinte et dans une certaine “typologie”[102].

Selon Benoît Lesage, le flux constitue la première caractéristique de la mise en place du mouvement. “La gestion du Flux se joue selon une polarisation entre deux attitudes complémentaires : il peut s’écouler librement ou être retenu”[103]. Dans le flux libre, le mouvement est exubérant et difficile à interrompre. Les qualificatifs propres à ce flux vont dans le sens de l’abandon, l’insouciance, la facilité et le manque de résistance. A l'inverse, quand le mouvement est retenu, contrôlé, consciencieux, il se caractérise par un flux condensé : ce flux crée une rétention de la progression du mouvement. Arrêtable à tout moment, le flux condensé exprime une posture de contrôle et peut être qualifié par la retenue, le contrôle, la maîtrise, la restriction.[104] L’acquisition d'une alternance dynamique se fait chez le tout-petit. Au quotidien, nous avons besoin de jouer entre ces deux pôles toniques. Dans la pathologie, le corps est régulièrement restreint à une modalité de flux. Pour ce qui concerne l'éclairage clinique d'Isaure, l’excès de flux condensé nous interpelle car il implique une limitation des échanges émotionnels et une posture d’hypercontrôle.[105]

Friedrich Nietzsche souligne deux positions du sujet à l'égard du monde, qui se voit “enthousiasmé ou organisateur, porté et abandonné ou assignant sa marque aux choses, les mesurant et les rationalisant au besoin”[106]. Les deux polarités de flux que Benoît Lesage associe aux propos de Nietzsche deviennent élémentaires et existentielles dans l'oscillation vitale de l'individu. “On peut concevoir les deux phases en termes de Flux : l’une où le sujet est affranchi de son Moi, porté par des motifs profonds et obscurs, en Flux libre donc, l’autre où il récupère sa mainmise, contrôle, retient et ordonne, et entre en Flux condensé.”[107] Accepter ce double mouvement, c’est accepter une fluctuation fondamentale de soi. En épousant l'oscillation cyclique de ces deux états d'être au monde, le sujet varie de l’expression en flux condensé à l’impression en flux libre. Rudolf Laban ajoute à la théorie des flux une directionnalité de ceux-ci. Dans le flux condensé, la condensation se ferait de la périphérie du corps au centre, amenant le sujet à retenir quelque chose, à se densifier ; dans le flux libre, le

[102] *Ibid*., p. 22
[103] Lesage (2017), p. 85
[104] Loureiro de Souza, cité par Lesage (2017), pp. 85-86
[105] Lesage (2017), p. 86
[106] *Ibid*., p. 87
[107] *Ibid*.

mouvement se ferait du centre du corps vers la périphérie, cherchant alors l'abandon de cette retenue.[108]

Les coordinations motrices apparaissent comme une harmonisation de ces deux formes de mouvement. Le sujet éprouve alors un cycle tonique qui le conduit à alterner entre une densification de soi qui s'exprime par un saisissement tonique et un relâcher, lors duquel nos limites corporelles s'estompent. Benoît Lesage évoque à ce titre une pulsation fondamentale qui nous affirme, nous exprime en même temps qu'elle nous fait entrer en relation.[109] Ainsi, ce que j'appelais jusqu'à présent "tenir" -flux condensé- et "lâcher" -flux libre- m'apparaissent désormais comme deux états qui affectent en même temps le corps propre et l'être dans sa dimension relationnelle. Leur équilibre est favorable à la vitalité de l'individu en lui offrant la possibilité de passer d'un état à l'autre en fonction de ses besoins et des sollicitations environnementales.

d) Modulation tonique, poids et espace-temps

Lorsqu'Isaure me dit lâcher prise, elle le présente comme une inertie de mouvement, allongée à ne plus pouvoir se mouvoir. Je me demande dans quelle mesure le relâchement musculaire associé au fait de lâcher -de se lâcher- lui fait perdre sa verticalité. En regardant ce phénomène à l'échelle musculaire, c'est comme si les muscles, entièrement relâchés, devenaient si lourds qu'ils l'entraînaient fatalement vers le sol en cédant à la gravité. Pour Benoît Lesage, le poids est synonyme d'existence. Il se présente comme cet entre-deux qui fait se rejoindre le relâcher -lâcher-prise- et le repousser du sol. "Donner son poids suppose une réponse de support, un soutien, qui entraîne la possibilité de prendre appui, de repousser"[110]. Or, nous avons abordé précédemment la structure osseuse comme l'appui interne sur lequel nous nous étayons. Le mouvement est ainsi décrit de façon ternaire : lâcher, prendre appui, repousser, et ainsi va la vie.

En revenant brièvement sur mes entretiens, je prends note que le lâcher-prise pouvait être perçu comme un mouvement permettant de "prendre du recul dans une intention de se relâcher et donc de se permettre de changer de point de vue". Quand bien même les expressions sont

[108] *Ibid*.
[109] Lesage, cité par Pifteau (2017)
[110] Lesage (2006), p. 143

communément utilisées et parfois déviées de leur sens premier, elles se réfèrent à la notion d'espace : changer de "point de vue", reculer. Existe-t-il un lien entre le tonus, l'espace, mais aussi le temps, dans ce processus de lâcher-prise ?

L'axe vertébral, solidifié dans les premiers temps de vie, est un premier pilier interne d'appui. La musculature profonde qui entoure notre colonne participe au maintien postural et à l'intégration de cette solidité interne. Concernant les deux mouvements de dilatation et de condensation soutenus respectivement par les flux toniques libre et condensé, nous assistons à deux dimensions fondamentales de l'être : "chercher appui" et "aller vers" qui se conjuguent dans une véritable "respiration tonique"[111]. La prise d'appui sur cet axe permet d'organiser son mouvement, de s'orienter dans l'espace et d'entrer en relation. Support de l'édification posturale dès les premiers temps de vie, la modulation tonique oriente notre corps et le spatialise. Elle le met en forme vers, lui permet d'adopter un point de vue et d'agir.[112]

Le temps, indissociable de l'espace, est aussi celui qui rythme le tonus dans un jeu où alternent, selon Benoît Lesage, les tensions, rétentions et la détente. "La pulsation est donc un cycle tonique qui articule des positions complémentaires, et rejoue en un instant le processus de naissance, maturation/déclin"[113]. Lorsque je lis le mot pulsation, je songe à la pulsation du cœur, celle qui rythme du début à la fin le souffle de notre existence.

e) Lâcher-prise : le souffle de la vie ?

"*A ce moment je me dis je vais lâcher, je vais lâcher prise, je vais pas me bloquer, me braquer, je laisse tomber, je relativise à ce moment-là, je change de point de vue, je me détends et je respire*". Ces propos issus de mes entretiens évoquent le lien entre tonus, espace et geste respiratoire. Le rapport qu'entretient la respiration avec la modulation tonique et la motricité met en évidence un rapport constant entre le milieu intérieur et le milieu extérieur. La respiration met le corps en mouvement. En inspirant, nous nous déployons au niveau postural ; à l'inverse, l'expiration amène le corps à se rassembler, s'enrouler. Cette fonction physiologique qui nous fait vivre est ainsi celle permettant l'alternance entre un mouvement

[111] Robert-Ouvray & Servant-Laval (2011), p. 170
[112] Lesage (2006)
[113] *Ibid.*, p. 23

d'"aller vers", propice à l'extériorisation, et de "ramener à soi", proche de l'intériorisation, de la densification.[114] Ce qui apparaît ainsi, c'est la nécessité de penser l'être dans sa dimension relationnelle. Lorsque l'air entre en nous, c'est vers l'environnement que nous nous déployons. *A contrario*, en relâchant l'air, nous sommes amenés à nous recentrer. Les mondes intérieur et extérieur étant intimement reliés dans une circulation globale, le lâcher-prise et le tenir-prise ne peuvent être pensés autrement que dans une dynamique d'être au monde. Prendre, reprendre son souffle, le retenir, le relâcher… D'un point de vue anatomique, le diaphragme, muscle principal de la respiration, a besoin d'un ancrage corporel sur la colonne pour déployer son mouvement. Isaure nous confie être heureuse de prendre conscience, après autant d'années vécues, de la possibilité d'"*ouvrir son diaphragme*". C'est ainsi en se tenant sur notre propre solidité interne que nous pouvons lâcher prise.

Rythmée de façon cyclique, la respiration est aussi ternaire que la dynamique du mouvement qu'elle insuffle. L'attention portée à la respiration serait un moyen privilégié de contacter l'instant présent, dans lequel le temps et l'espace convergent.[115] Contrairement à ce qu'on pourrait penser, respirer n'est pas uniquement question d'une alternance duelle entre inspir et expir. Entre inspiration et expiration de même qu'entre expiration et inspiration, il existe un temps de latence naturel appelé apnée : c'est une pause durant laquelle le mouvement respiratoire se suspend. Il n'est pas contraint ni empêché : il est un court temps lors duquel le besoin de respirer n'est pas éprouvé.[116] Ainsi, l'air entre en nous en même temps que nous nous ouvrons au monde extérieur. Pause. L'air sort de nous et nous nous densifions, nous recentrons.

Par le souffle, le geste respiratoire nous amène à la vie et nous la fait quitter. Selon James Redfield[117], l'inspiration équivaut à venir à la vie et se différencier. Expirer signifierait lâcher prise et "ne faire qu'un"[118] : en lâchant prise, l'homme épouse l'univers entier, sans différenciation. Les deux facettes de notre vie nous font contacter la naissance et la mort à chaque respiration. "Cette pulsation entre dedans et dehors, naître et se laisser emporter, c'est notre vie"[119]. Par analogie à la respiration, dans le processus de tenir-lâcher prise, nous

[114] Lesage (2012), p. 116
[115] Redfield (2010), para. 24
[116] Calais-Germain (2007)
[117] Redfield (2010)
[118] *Ibid*., para. 24
[119] *Ibid*.

pouvons trop prendre, ou trop lâcher, risquant alors de se différencier à outrance, ou se dissoudre dans le tout.

Dans le terme lâcher-prise, trois temps semblent apparaître : lâcher, tiret, prise. Le tiret insuffle la cyclicité essentielle de ce mouvement qui s'inscrit dans une dynamique globale. Dans le mouvement, lâcher prise serait cet élan vers l'intériorité, le ramener à soi, amenant le sujet à faire partie d'un tout plus vaste que lui. A l'instar d'une expiration qui n'a de sens que si l'inspiration existe, le lâcher-prise rencontre le tenir-prise à chaque fois que son mouvement s'achève. Cette suspension, cet entre-deux entre prendre et lâcher, m'évoque la triade articulaire du mouvement. Le lâcher-prise prend sens dans cet enjeu de se moduler toniquement. Passer d'un état à l'autre sans perdre l'équilibre. Alterner, se mouvoir, exister. Dans cette intrication mouvante du lâcher-prise et du "reprendre-prise", il ne s'agit pas de trop prendre, au risque de s'atrophier musculairement, ou de trop lâcher et risquer de se perdre en se fondant dans l'environnement. C'est un équilibre dynamique qui se régule : tenir et lâcher, lâcher en se tenant, seulement vivre.

f) Lâcher-prise et équilibre

Le maintien postural dépend de la façon dont on se place par rapport à notre centre de gravité et nos appuis. Ces placements impliquent une modulation tonique constamment renouvelée par le mouvement.[120] Se maintenir, c'est pouvoir réguler son équilibre, en laissant pendre ses plateaux : c'est de cette expression que pourrait venir le terme lâcher-prise.[121] Le mouvement de lâcher-prise consisterait à laisser pendre certaines parties du corps pour permettre à l'équilibre interne entre soi et l'environnement de se faire. Au contraire, une personne ne lâchant pas prise déplace son centre de gravité et se retrouve aux prises avec une situation ou une personne : le mouvement se fige. Pouvoir lâcher prise dans le mouvement suppose de réorganiser ses appuis et sa tenue du corps pour retrouver un équilibre personnel. "L'équilibre a besoin de cette circulation pour se maintenir, selon un aspect processuel continu"[122].

La marche est un exemple propice à la considération d'un lâcher-prise en mouvement. Axe

[120] Robert-Ouvray & Servant-Laval (2011)
[121] Pifteau (2017), p. 41
[122] *Ibid*.

tenu, bras ballants, les pieds contactent le sol en même temps qu'ils le repoussent. En marchant, nous laissons de notre poids au sol et cet appui nous aide à le repousser. Cet équilibre dynamique n'a de sens que dans le mouvement. Si nous faisons un arrêt sur image, nous percevons une personne sur un pied, en déséquilibre, fortement "tenue" pour ne pas tomber. Nous savons intimement qu'elle ne peut tenir indéfiniment de la sorte. C'est le mouvement pris dans son ensemble qui amène l'individu à trouver un équilibre dynamique.

Pour s'ériger, l'homme a besoin dans ses premiers temps de vie d'éprouver le poids écrasant de sa gravité. Progressivement, en étant soutenu, porté, il ressent cette contenance qui lui permet de se relâcher, puis d'explorer l'environnement en étant sécurisé affectivement et intérieurement. "C'est à partir de cet état que la mise en mouvement peut se faire dans le sens de la séparation par le repousser du sol, un déploiement de l'être lui permettant d'agir en conscience et de façon autonome"[123].

Pour Christophe Bichet, grimpeur professionnel, la chute fait partie du quotidien et signe un changement d'état émotionnel : nous *tombons amoureux*, *tombons de haut*, *tombons enceintes*… Tomber serait pour lui la condition absolue pour progresser et avancer.[124]

Isaure évoque également, dans ce processus de lâcher-prise, l'importance d'un repousser inscrit dans une dynamique évolutive : "*Le lâcher-prise permet de rebondit mieux, vraiment j'ai un problème dans ma tête et dans mon corps sur le sujet (...). Donc en fait le lâcher-prise permet de rebondir, reconstruire, repartir*."

g) Lâcher-prise et prise de conscience

Dans les entretiens sur le lâcher-prise, le rapport que celui-ci entretient avec la conscience a parfois été évoqué. "*Si on décide de décontracter un muscle, même si on met toute notre énergie là-dedans, on peut pas, parce que certaines couches sont pas prêtes à être lâchées. Il faut une grande humilité pour soi et pour l'autre. C'est plutôt, si un endroit lâche pas, ne pas se dire il faut lâcher prise, mais plutôt regarder si on regarde au bon endroit, est-ce que c'est vraiment cet endroit qui doit lâcher et pas un autre*." Cette humilité peut être considérée

[123] *Ibid*.
[124] https://www.youtube.com/watch?v=HvoanfZ3Zjc/

comme une écoute de soi permettant de reconnaître ce que nous pouvons cesser de tenir et où cette tenue est signifiée dans le corps. Les propos d'Isaure vont dans ce sens : "*le lâcher prise pour moi ce serait écouter plus mon corps, y compris mon cerveau, je travaille tout le temps, à toute vitesse, ce serait calmer, trouver les moyens de m'écouter plus, écouter plus pour que le lâcher-prise permette de remonter derrière*."

L'écoute interne des sensations et ressentis serait la voie d'accès au lâcher-prise.[125] Le lâcher-prise deviendrait alors un véritable point d'appui pour la personne. Il permettrait "une prise de conscience des modifications corporelles et une intégration de celles-ci au niveau du schéma corporel[126] et de l'image du corps"[127]. Les modulations toniques qu'il entraîne modifient chez la personne son rapport au temps et à l'espace. Dans l'ici et maintenant, elle prend conscience de son espace corporel, de ses limites et de son rapport à l'environnement extracorporel. Associé à la pathologie, le lâcher-prise se manifeste comme "une réorganisation psychomotrice permettant au sujet de s'adapter aux divers changements corporels et environnementaux liés à la maladie"[128].

[125] Cilia (2014)

[126] "Edifié sur la base des impressions tactiles, kinesthésiques, labyrinthiques, visuelles, le schéma corporel réalise dans une construction active constamment remaniée des données actuelles et du passé, la synthèse dynamique, et qui fournit à nos actes, comme à nos perceptions, le cadre spatial de référence où ils prennent leur signification." (Ajuriaguerra, cité par Pavot-Lemoine, 2020b).

[127] Dubourg (2012), p. 58

[128] *Ibid.*

IV) Conclusion

Le lâcher-prise trouve la voie de l'incarnation. Chez Isaure, le mouvement est éprouvé de façon binaire, alternant entre une tenue et un relâchement extrêmes, questionnant alors sa possibilité de vivre sans rencontrer la mort. Par ailleurs, cette alternance est régulièrement présente dans sa vie ; à chaque fois que son état s'améliore, quelque chose menace de s'effondrer. Son manque de modulation tonique, au regard d'une histoire de vie violemment persécutée, traduit un lâcher-prise en tout ou rien. Dans une approche philosophique, Ysé Tardan-Masquelier, écrivaine et spécialiste de l'hindouisme, invite à penser le lâcher-prise comme une façon de "se déposer". Le dictionnaire Petit Robert indique que ce même verbe, utilisé de façon pronominale, renvoie aux particules solides d'un liquide qu'on laisse aller au fond. Ainsi, le lâcher-prise s'expliquerait par le mouvement du corps vers un appui.[129] "Retomber sur ses pattes", pourrions-nous dire. Le corps est ainsi convoqué dans toute sa subjectivation. Mais le lâcher-prise, l'acceptation de ce relâchement interne, semble faire partie d'un mouvement plus grand. Nous avons en effet abordé l'importance, au contact d'un appui, de trouver la façon de se repousser pour se redynamiser. "Chaque pôle du vivant a besoin d'être considéré pour permettre l'investissement de son opposé."[130] Les deux opposés, tenir et lâcher, deviennent ainsi partenaires d'un même mouvement, celui dans lequel toutes les nuances ont la possibilité d'exister, permettant à l'individu de se créer continuellement.

La respiration, la posture, la tonicité, la relation, l'axialité et l'équilibre ont interpellé le lâcher-prise dans tout ce qu'il a de mouvant. Dans ce mouvement ternaire qui fait se rejoindre le lâcher-prise, la prise d'appui et le repousser, nous pouvons désormais intégrer le lâcher-prise à la dynamique tenir-lâcher, le tiret incarnant ce support interne sur lequel le sujet prend appui. "Lâcher prise, c'est se défaire des tensions (...), remettre de l'espace là où tout est serré, figé, rigide. Arrêter de se cramponner et ainsi retrouver de la souplesse, refaire circuler. Nous pouvons nous permettre de desserrer d'un côté car il existe d'autres possibilités auxquelles nous raccrocher, d'autres points d'appui."[131]

[129] Cilia (2014), p. 43
[130] Pifteau (2017), p. 52
[131] Cilia (2014), pp. 44-45

“Le lâcher-prise est le contraire de la toute puissance”[132] : il n’invite pas à s’atrophier en persistant à tenir une prise mais au contraire offre une liberté mouvante. Il s’agit dans un mouvement d’acceptation de danser avec la vie et dans un souffle, de cesser de combattre le destin, de franchir certaines étapes et trouver l’élan pour en démarrer de nouvelles. L'écueil serait de voir dans le détachement comme une petite mort à la vie alors qu'il s'agit d'une foi sans cesse renouvelée, d'un mouvement de reconnaissance et d'appartenance à plus vaste que soi.”[133]

[132] http://www.devansens.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=150:le-lacher-prise-un-equilibre-entre-detachement-et-confiance/

[133] *Ibid*.

PARTIE 3 : LE LÂCHER-PRISE D'UNE PROFESSION

Dans cette partie, je souhaite évoquer la façon dont le lâcher-prise a cette année questionné la nature du cadre en psychomotricité à partir de mon vécu des séances. Je me saisirai de cette réflexion pour penser l'inscription de la profession de psychomotricien dans la société. Enfin, mon attention sera portée à la crise sanitaire du Covid-19 et la façon dont elle met en exergue les enjeux de la dynamique tenir-lâcher au niveau systémique.

I) Le cadre

1. Interviews : la question du cadre

Lors de mes entretiens, la notion de cadre a été évoquée à plusieurs reprises. Ces propos faisaient régulièrement référence à la question des limites. "*Il y aurait le cadre avec une forme carrée et à l'intérieur une forme bien délimitée, bien fermée, sans forme spécifique. Elle est bien délimitée parce qu'il y a le cadre carré. Le cadre permettrait les variabilités de forme des limites*." Dans cette optique, c'est comme si le cadre permettait aux limites du corps de fluctuer, d'être libres de changer de formes. Il serait assez solide, capable de supporter des états corporels différents, et peut-être des possibilités de lâcher, de se relâcher en toute sécurité.

Le cadre pourrait également "*instaurer un juste milieu*". Ce juste milieu m'apparaît à différents niveaux : ce qui se déroule entre le patient et le psychomotricien, mais également entre le patient et le cadre, ou encore à l'intérieur même du patient, dans ce juste milieu entre le "trop tenir" et le "trop lâcher".

Le cadre a également été défini comme une entité infranchissable par un individu, au regard de ses habitudes, son éducation, ses capacités mentales et physiques : "*T'es pas en capacité d'aller plus loin qu'une certaine limite.*

C'est un peu ton cadre personnel en tant qu'individu qui te met dans la société, c'est ta kinesphère[134] *sociale*". Concernant le "*cadre professionnel*", il imposerait des limites "*ne permettant pas de faire ce que tu as envie de faire au moment où tu veux le faire*". En outre, les limites ont été évoquées comme une "*frontière*", un "*cadre qui permet d'aller au-delà, quelque chose qui entoure, qui contient*". En lien avec la contenance, le cadre a enfin été présenté comme une entité permettant de lâcher prise. "*J'ai besoin d'un environnement de confiance : une personne, un cadre, une ambiance.*"

2. Ma posture de stagiaire en psychomotricité

De mes trois années en psychomotricité, je me suis toujours décrite comme éprouvant des difficultés à lâcher prise. Depuis les premiers temps pratiques de notre formation -conscience corporelle, expressivité du corps, relaxation-, je n'ai pas reçu cette invitation à ressentir, m'imposant l'injonction de comprendre avant de vivre. Je voulais comprendre comment accompagner les patients sans accepter de m'écouter d'abord. Au fil de la formation, je m'ouvre à mes ressentis en prenant le risque de porter un regard sur mon propre mouvement. Aujourd'hui, je saisis que le terme "comprendre" est à entrevoir comme "prendre avec"[135], dans son acception étymologique et réelle. Deux idées s'imposent désormais clairement en moi ; dans le mot comprendre réside l'action gestuelle de prendre, comme si un phénomène longtemps supposé intellectuel prenait désormais corps. La compréhension n'est pas le fruit d'une pensée intelligible isolée mais bien un phénomène survenant de l'unité du corps et de l'esprit. Ajouté à cela, le terme "avec" suppose de penser la dimension intermédiaire du processus de compréhension. Il ne s'agit pas de comprendre un patient seul, mais d'être au moins deux pour enclencher un travail en psychomotricité : le patient est le plus à même de nous éclairer sur sa souffrance.

En stage, je me suis régulièrement trouvée dans cette posture, à essayer de comprendre ce qui se jouait en séance pour les patients avant même de prendre le temps de ressentir à leurs côtés les éprouvés susceptibles de les traverser. Lors de mes premiers stages, je me suis attelée à

[134] La kinesphère désigne "une zone immédiatement accessible sans déplacement, par déplacement du corps dans les diverses directions, et qui prend la forme d'une pyramide tronquée. Cette notion en évoque immédiatement d'autres, issues d'autres champs, en particulier la notion d'espace proche développée en proxémie et celle d'enveloppe si importante en psychomotricité." (Lesage, 2006, pp. 82-83)

[135] https://cnrtl.fr/etymologie/comprendre/

organiser les séances chaque fois à l'avance, ce qu'approuvaient plusieurs de mes maîtres de stage.

Cette année, il m'a fallu déconstruire activement cette façon d'entrevoir la psychomotricité pour apprécier l'imprévisibilité des émotions et ressentis qui m'attendaient et attendaient les patients. Auprès des enfants autistes que j'ai suivis, j'ai vécu mon plus haut niveau de frustration, à ne rien comprendre, à ne pouvoir anticiper, à regarder chaque séance se dérouler sans que je ne puisse rien en "tirer". Néanmoins, lorsque je prends du recul et regarde la progression de nos séances dans le temps, je vois certaines choses se dessiner. C'est parfois infime, mais chaque partie d'un ensemble complexe d'interactions est venue mettre du sens dans la continuité de la prise en charge. Pour cesser de tirer des conclusions hâtives ou me cantonner à des anticipations anxieuses, il m'a fallu appréhender le néant et l'impalpable au sein même des séances, pour les vivre entièrement afin, plus tard, d'y donner sens.

Cette année au sein du groupe des femmes, j'étais une femme parmi les femmes. J'ai découvert et participé aux séances en même temps qu'Isaure et Sylvia. Néanmoins, j'étais quelques fois sollicitée pour intervenir dans mon rôle de stagiaire en psychomotricité, de sorte que je me suis sentie être "un peu dedans et un peu dehors". Dans les moments où j'ai été sollicitée pour accompagner, par différents appuis-contacts, le mouvement de Sylvia, je me suis sentie m'enraidir. Je sentais, comme j'ai beaucoup senti lors de ma formation, des tensions qui apparaissent dès lors que je porte attention au mouvement de l'autre par le toucher. Pendant cette proposition, Sylvia m'a confié le poids de sa tête et je me souviens m'être rendue disponible au point qu'il m'était devenu impossible de m'écouter. Mauvaises postures, tensions, respiration coupée… Je tenais littéralement pour l'autre, sans issue pour me relâcher. Le paradoxe se situe dans le fait qu'ainsi rigidifiée, il me devenait impossible d'entendre quelque signe de son état corporel : j'étais comme un support opaque sur lequel s'appuyer. Or, ce n'est pas de cette façon que je souhaite entrevoir la profession de psychomotricienne. Ce lâcher-prise que je perçois désormais associé à une libre circulation interne, doit pouvoir être présent pour soi et dans la relation à l'autre. Sinon, de quelle façon puis-je être à l'écoute dans la relation ? Le psychomotricien n'est pas, selon moi, impénétrable et inflexible ; *a contrario*, sa souplesse le positionne comme réceptacle des éprouvés de ses patients. Dans ce stage, j'ai autrement été touchée, physiquement et émotionnellement, j'ai parfois incarné cet objet que l'on persécute ou

affectionne inconsciemment. Cette posture, je l'ai retrouvée lorsque je n'adoptais pas ce rôle d'"apprentie psychomotricienne", mais quand j'étais simplement participante parmi les membres du groupe.

Ainsi, en étant tantôt "dehors", donner, s'il me l'était demandé, des directions, des impulsions ou des touchers pour accompagner les patientes, tantôt "dedans", à vivre et découvrir les séances en même temps que les patientes, j'ai éprouvé deux versants de la réalité de la profession. L'écueil aura probablement été de les vivre séparément : il n'existe en réalité pas de moments uniquement dehors, à encadrer une séance, proposer, faire vivre, ou uniquement dedans, à se laisser emporter par le mouvement des émotions et de la séance, perdant ainsi le contact avec le cadre externe. C'est une réalité double qui m'apparaît en écrivant ce mémoire. Cette réalité est celle qui ne faisait pas encore sens lorsque je clivais l'esprit du corps ou la compréhension de l'éprouvé. En tant que psychomotricienne, je me situe dedans et dehors en même temps car la profession suppose un engagement corporel. Mais avant d'être thérapeutes, nous sommes nous, avec toute l'intériorité que ce nous suggère. A l'image du lâcher-prise qui nous fait éprouver le relâchement et rencontrer la tension dans une circulation continuelle, ma profession de psychomotricienne fait se rencontrer un dedans, un "ramener à soi", un "ressentir" et un dehors, un "aller vers", un "donner", un "proposer" pour *être* en relation. A ce cadre interne est venu s'ajouter un cadre externe, constitué par nos salles, la durée de nos séances et notre référentiel théorique.

3. Un référentiel clinico-théorique ternaire

Dans mes premières semaines de stage, je confie à Claire mes intentions d'écrire sur le lâcher-prise. Sans le savoir, dans nos ambitions respectives, nous nous sommes rencontrées sur une même traversée. Danseuse-thérapeute et psychomotricienne, elle a entrepris de théoriser le mouvement de plusieurs patients dépressifs rencontrés dans le cadre de prises en charge hospitalières.

a) Triade fonctionnelle

L'axe vertébral est constitué de la colonne et de trois masses : le crâne, le thorax et le bassin.

Ces trois masses constituent le fief de trois chaînes musculaires : antéro-médiane pour le bassin, postéro-médiane pour le thorax et postéro-antérieure pour le crâne.

Selon Godelieve Denys-Struyf, la chaîne antéro-médiane est celle de l'enroulement axial. Associée à l'affectivité et à l'ancrage, elle bascule le corps en arrière, enroulé sur lui-même. Cette posture est caractéristique de la position fœtale du nourrisson, point de départ de son développement psychomoteur. Elle entraîne un retour sur soi qu'il nous est possible de contacter tout au long de la vie.[136] Chez les patients dépressifs que Claire Musitelli rencontre, l'activité de cette chaîne musculaire domine : le bassin est enroulé, le poids devient écrasant, évoquant la "lourdeur" de la dépression.[137]

En complémentarité de cette chaîne, la chaîne postéro-médiane nous propulse vers l'avant : elle est associée au besoin de se sentir utile, au besoin de performer. Elle est nécessaire au maintien de la verticalité et favorise la dynamique d'"aller vers". Chez le tout-petit, le développement de la musculature du dos lui permet de relever la tête et progressivement de s'ouvrir à l'environnement. Chez les personnes dépressives, l'excès de cette posture viendrait défensivement pallier l'angoisse de la chute.[138]

Claire Musitelli remarque que chez ces patients, quelque chose ne se joue pas dans le passage d'une organisation à une autre : "Soit le sujet tombe et pèse (inertie), débordé par un excès de flux libre que sa structure ne suffit plus à canaliser ; soit il résiste à la chute pour ne pas peser, et ce au prix d'une forte dépense d'énergie."[139]

b) Tomber, peser, repousser : les trois temps d'un processus

A l'aube de mes réflexions sur le lâcher-prise, je m'interroge : comment lâcher en toute sécurité ? Sur quoi puis-je m'appuyer pour lâcher prise ? Je n'avais d'yeux que pour ce concept que je voulais voir prendre corps. Ma maître de stage m'accompagnait dans la considération d'un mouvement découpé en trois temps : tomber, peser, repousser. Ce mouvement serait continuel, présent tout au long de la vie, et fractal : ce sont les trois temps d'une séance, d'une

[136] Musitelli (2006)
[137] *Ibid*., p. 77
[138] *Ibid*.
[139] *Ibid*., p. 77

prise en charge ou d'un mouvement plus large encore. Ces trois temps du processus dynamique décrit par Claire Musitelli[140] sollicitent la triade fonctionnelle : le temps du "tomber" mobilise la chaîne postéro-médiane, le temps du "peser" la chaîne antéro-médiane et le temps du "repousser" la chaîne postéro-antérieure. Je décrirai cette conception du mouvement en choisissant de faire le parallèle, pour chacun de ces temps, à nos usages linguistiques.

c) Tomber : la question de la chute

Nous *tombons de haut* ou *des nues*, comme si, la tête dans les nuages, nous revenions contacter la Terre, sous l'effet de la surprise, de l'inimaginable ou de la déception. Face à l'impuissance ou l'inattendu, ce sont aussi les bras qui *nous en tombent*. Parfois, les choses *tombent du ciel* et arrivent au moment opportun, de façon imprévue et réjouissante pour celui qui les reçoit. Enfin, *tomber pile* signifiait anciennement *tomber sur le dos*, pour décrire plus tard la pièce de monnaie qui tombe côté face. C'est alors le bon moment, la bonne temporalité pour tomber.

Dans la chute dépressive, nous dit Claire Musitelli, il n'est pas question d'être à bout de souffle, comme sur le point de mourir. C'est une expérience dans laquelle les retenues s'affaissent, ces "inspirations non expirées" dont le corps garde trace ; nous éprouvons une petite mort qui donne suite à la renaissance. De la même façon que certains enfants tombent régulièrement afin d'éprouver la solidité de leur structure interne, la chute permettrait au dépressif d'intégrer le bon et le solide en lui. Elle constitue parfois le seul moyen sollicité pour relancer une nouvelle dynamique lorsque tout semble figé, bloqué. Lorsque la chute n'est pas consciente et volontaire, c'est parfois les aléas de la vie qui nous font tomber, entraînant alors un changement brutal ou une perte de repères.[141]

L'objectif en psychomotricité serait d'aider la personne à entrevoir cette chute non pas comme un mouvement subi mais comme un épisode de vie qui serait le début d'une vague, entraînant le sujet à redynamiser sa vie. Le cadre proposé constitue un espace contenant accompagnant les patients dans le vécu de cette chute.

[140] Musitelli (2006), p. 67
[141] *Ibid.*, pp. 67-68

d) Peser : l'entre-deux

Au niveau langagier, je songe à un objet qui "pèse" et dont le poids l'entraîne à contacter un support ou le sol. Ce pourrait être le poids de mon livre posé sur la table ou le poids de mon corps déposé sur le sol. Par nécessité, la force gravitationnelle donne une direction aux corps que la Terre supporte. Le mot évoque aussi le poids, la lourdeur d'une situation que l'on porte à bout de bras ou sur les épaules, mais aussi ce qui pèse et a de la valeur, ce sur quoi nous pouvons nous appuyer.

Pour Claire Musitelli, le temps du "peser" s'avère intégratif : il est propice à l'introjection des "bons soins" à l'image du *holding* et *handling* décrits par Winnicott. La qualité d'ancrage et d'appui renvoie aux expériences précocement vécues dans le développement de l'individu, à commencer par les soutiens dont il a bénéficié dans ses premiers temps de vie.[142] Le temps du "peser" est un retour sur soi caractérisé par le schème d'enroulement, médiatisé par la chaîne musculaire antéro-médiane. Comme il ne s'agit pas de tomber sans fin, il précède au rebond ; pour cela, la qualité du support doit être solide et élastique.

Benoît Lesage rapproche le poids du sentiment d'existence : "Exister, c'est peser !" Peser, c'est aussi pouvoir assumer son poids, sa valeur. Cette attention portée au poids permet de considérer la qualité des appuis proposés au sein d'une prise en charge psychomotrice.[143] Selon lui, tout mouvement trouve son impulsion à partir du sol.[144]

e) Repousser : nouveau départ

Ne dit-on pas que l'on repousse ses limites, comme si l'on souhaitait les élargir, occuper l'espace, se faire plus grand, ou encore surmonter un défi ? Après avoir lâché prise et éprouvé la sensation de notre poids au contact du sol, il s'agit désormais de se relever, de "renaître de ses cendres"[145]. En co-habitant avec le "lâcher", le repousser invite le sujet à participer à une double dynamique, alternant ainsi entre le "dedans", l'intériorité, et le "dehors", l'expressivité.

[142] Lesage (2017)
[143] Musitelli (2006)
[144] Lesage (2017)
[145] Musitelli (2006), p. 69

Le repousser est sollicité par la chaîne musculaire postéro-antérieure. Il permet à l'individu de marquer sa limite, s'affirmer, s'ériger et se différencier. C'est le temps de l'autonomisation. La personne passe alors d'une position réceptive, celle du peser, à une position active et autonome qui se situe à un autre niveau de conscience et de représentation. A l'image des rebonds qui nous font repousser un trampoline à chaque saut, le repousser possède une temporalité propre ; il est nécessaire de sentir le moment opportun pour contacter le rebond, "sinon quoi l'énergie peut retomber, et le patient avec"[146].

Ces trois temps se succèdent continuellement et leur durée est variable. Ils mettent en mouvement l'être humain en lui faisant vivre un véritable processus de création. "S'appuyer sur une base solide, bien posée, pour se repousser, permet de prendre la bonne distance afin de conserver une "circulation" au sein de la "matière""[147]. Ce n'est pas un processus linéaire pré-écrit, mais une circularité de l'être qui en modifie sa nature en même temps que celui-ci évolue dans le temps.

4. Le cadre professionnel du psychomotricien

a) Cadre en formation

La question du cadre m'est régulièrement apparue au cours de ma formation. Durant ces trois années, il a fait l'objet de louanges et d'attentions particulières pour qui souhaitait nous assurer de son importance. La règle semble être de mise : pas de psychomotricité possible sans cadre. Mais qu'est-ce donc que cette entité tant évoquée mais rarement définie dans son essence ?

En psychomotricité, nombreuses sont les médiations qui confèrent à la profession son aspect "ludique". La liste est longue et non-exhaustive : danse, théâtre, jeu, chant, mime, cirque, natation, en passant par la relaxation, le toucher thérapeutique, mais aussi l'utilisation d'objets médiateurs -balles à picots, tissus, bâtons, balles, peluches, et j'en passe-. Mais la psychomotricité, ce n'est pas "juste" danser, jouer, mimer, chanter, nager. C'est plus que ça : c'est thérapeutique. Sans cette considération du cadre, nous n'aurions aucune légitimité professionnelle.

[146] *Ibid*., p. 70
[147] Pifteau (2017), p. 49

Lors de ma formation, le cadre a d'abord fait l'objet d'un vécu. A l'occasion des pratiques diverses que nous avons, étudiants, traversées en groupe, nous avons touché de près son intérêt en psychomotricité. Ce fut pour moi l'occasion de découvrir la conscience corporelle, l'expressivité du corps, la relaxation, la danse et le chant. Je garde aujourd'hui la trace sensorielle de chaque espace dans lesquels nous avons évolué et l'empreinte de chaque professionnel qui s'est porté garant du cadre de ces enseignements. De contenance solide et pourtant malléable, le cadre s'est avéré permanent malgré nombre d'éprouvés, nombre de tentatives inconscientes de l'attaquer ou de s'abandonner au dispositif. Plus que ça, j'ai la sensation d'avoir mis du temps à le contacter, la sensation d'avoir testé ses limites, la sensation de m'y retrouver à chaque séance. Force est de constater que ce cadre a durant ces trois années accusé le coup de mes retards, de mes émotions, de mes cris, de mon poids, de mon intimité. Je n'ai de cesse de repenser à tous ces travaux dirigés dans lesquels je me suis sentie en confiance, portée par le dispositif autant que par le groupe. Dans le cadre de cette formation, je me suis sentie librement évoluer dans le temps. J'ai beaucoup appris, j'ai beaucoup reçu. La continuité de ce cadre m'a permis de le contacter chaque fois que l'occasion se présentait, chaque fois que j'en ressentais le besoin. Et lorsque la fin de séance annonçait les séparations, avec le groupe, l'enseignant, le cadre, c'était pour mieux se retrouver. Dans l'entre-deux, entre ces espaces contenants et la réalité de notre quotidien, quelque chose de nouveau s'était imprimé en moi.

Plus tard, il était convenu que je sois à mon tour "porteuse" de ce cadre. Avec les patients que j'ai rencontrés, j'ai incarné cette figure de confiance permettant à certains de se sentir libre de bouger, danser, pleurer, éprouver, crier. J'ai senti le poids de la prise en charge, capable d'accueillir tous ces mouvements que traversent nos patients dans le temps et dans l'espace, toutes ces transformations qui remanient et forgent leur identité autant que ma propre identité professionnelle. Au sein de mon stage cette année, j'ai fait l'objet d'élans d'agressivité ou d'affectivité, j'ai vu des patients souffrir en silence, j'ai échangé, partagé, j'ai donné mais également reçu. Je me suis transformée en même temps que les patients ont évolué.

b) Le cadre en quelques maux

En comparant le cadre de travail en psychomotricité au cadre d'un tableau, Catherine Potel lui attribue les notions de contour et de contenance. Le cadre en psychomotricité est ce qui

contient l'action thérapeutique dans un lieu, un temps et une pensée.[148] Les conditions de lieu définissent un espace de rencontre, dans lequel la prise en charge se déroule. Il peut être conçu comme un espace sécurisant capable de recevoir les excitations, les expériences sensorielles et motrices du patient. Selon les aménagements envisagés pour la prise en charge, la durée des séances et de la prise en charge est variable mais elle doit être suffisante pour recevoir ces expériences, laissant ainsi le temps au patient de vivre ces éprouvés corporels et de les intégrer comme des repères. Les conditions matérielles renvoient au choix des objets utilisés et à l'implication du psychomotricien. Par son engagement corporel, il place sa propre sensibilité au service du travail.[149] Pour reprendre la métaphore du tableau, n'est-ce pas là un cadre portant les traces de la créativité ? Parce que la psychomotricité, c'est "tout un art".

3. La contenance du cadre en psychomotricité

Grâce à sa fonction de contenance, le cadre peut être envisagé comme une seconde peau venant pallier les défaillances de celle de nos patients. A l'image de la peau qui entoure le corps et délimite un espace interne et un espace extérieur au corps, le cadre thérapeutique en fait de même : il amène le patient à vivre des expériences "en interne", au "sein" de la prise en charge. A travers trois fonctions du Moi-peau[150] décrites par Anzieu, j'exposerai l'importance de la contenance du cadre thérapeutique.

"La peau, première fonction, c'est le sac qui contient à l'intérieur le bon et le plein de l'allaitement, les soins, le bain de parole y sont accumulés."[151] Suffisamment solide, le cadre soutient le patient afin qu'il puisse y déposer ses angoisses, ses excitations et ses éprouvés. Un parallèle peut ainsi être fait entre le cadre et la contenance -ou le défaut de contenance- éprouvé dans les premiers temps de vie. Il constitue un support d'introjection des "bons éléments" : l'allaitement décrit par Didier Anzieu peut être comparé aux bons éléments que le psychomotricien apporte au patient. Par ailleurs, le dialogue tonico-émotionnel qui signe la relation engagée du psychomotricien et de son patient est une invitation à rejouer les premiers éprouvés du *handling* de Winnicott : en soutenant corporellement le patient, il lui offre la

[148] Potel (2010)
[149] *Ibid*.
[150] Cf. supra, p. 53
[151] Anzieu (1995), p. 61

possibilité d'explorer et ressentir en toute sécurité.

Le psychomotricien reçoit des expériences de son patient qu'il lui est nécessaire de "digérer". Wilfred R. Bion[152] décrit la capacité de "rêverie maternelle" qui caractérise sa fonction contenante : le bébé projette dans le "bon sein" contenant des émotions et sensations qui lui sont insupportables. Grâce à la maturité de son psychisme, la mère les reçoit comme si elles étaient éprouvées par elle-même et les renvoie "détoxiqués" au bébé. Par un mécanisme d'identification projective, le bébé peut intégrer ces bons éléments ainsi transformés. Dans le contexte qui nous intéresse, le psychomotricien est en capacité de restituer à son patient une "élaboration abordable des sentiments, sensations et émotions insupportables qu'il aura perçus chez son patient" grâce à "sa posture, son tonus, et ses mots"[153]. Il se positionne ainsi comme un "médium malléable", une "substance intermédiaire au travers de laquelle des impressions sont transférées aux sens"[154]. Il serait donc utilisé par le patient comme une surface de projection permettant de rendre apparent et d'organiser sa propre structure interne. Par un mécanisme d'identification projective, le patient s'identifie ensuite à ces projections reçues, réorganisées et renvoyées en écho par le psychomotricien. Pour René Roussillon[155], le médium malléable constitue l'objet transitionnel du processus de représentation.

"La peau, seconde fonction, c'est l'interface qui marque la limite entre le dehors et maintient celui-ci à l'extérieur, c'est la barrière qui protège de la pénétration par les avidités et les agressions en provenance des autres, êtres ou objets"[156]. Le cadre propose un espace pour le patient différent de l'espace extérieur, lui permettant ainsi d'explorer en toute sécurité. Au fil de la prise en charge naît "un sentiment de sécurité externe sur lequel il va pouvoir s'appuyer pour fonder petit à petit sa propre sécurité interne"[157]. Le cadre permet en outre de protéger nos patients des potentielles agressions extérieures mais aussi des agressions provenant de l'intérieur. Les règles ainsi posées, la sécurité et l'interdiction de porter atteinte à l'intégrité de l'autre sont au premier plan.

"La peau enfin, troisième fonction en même temps que la bouche et au moins autant qu'elle, est

[152] Bion, cité par Bronstein (2012), paras. 4-9
[153] Cilia (2014), p. 46
[154] Milner, cité par Roussillon (2013), p. 159
[155] Roussillon (2013)
[156] Anzieu (1995), p. 61
[157] Nazou (2015), p. 53

un lieu et un moyen primaire de communication avec autrui, d'établissement de relations signifiantes ; elle est, de plus, une surface d'inscription des traces laissées par ceux-ci"[158]. La confiance est fondamentale en prise en charge psychomotrice : elle concerne la relation duelle avec le psychomotricien autant que la relation de groupe.

4. Tenir-lâcher dans la prise en charge psychomotrice

Au regard de la dynamique tenir-lâcher, l'enjeu du cadre en psychomotricité revêt toute son importance. Garant de ce cadre, le psychomotricien devient un appui relationnel dans la prise en charge, permettant au patient de rebondir, se créer, évoluer. Grâce à son tonus, sa motricité, ses appuis, son engagement corporel et temporo-spatial, il s'engage à ce que ses affects, éprouvés, ressentis et représentations soient au service de son patient. Pour être en capacité de marquer la limite entre soi et l'autre, le psychomotricien doit effectuer un travail sur lui-même afin d'apprécier sa propre structure, organisation et sensibilité. Il incarne un support à la prise en charge en prêtant "ses facultés de régulation, d'ajustement, de contenance et de structuration au patient afin qu'il puisse se les approprier"[159]. De cette façon, dans un espace commun partageable et expérientiel, il constitue un appui sécurisant et ne se "fond" pas dans les méandres des problématiques rencontrées par ses patients. Il s'agit ainsi de se tenir, se connaître, sans tout lâcher, mais en lâchant assez pour que les expériences du patient puissent résonner en nous. Cette qualité de présence est une spécificité du psychomotricien. Il se rend ainsi "sensible pour s'accorder avec nos partenaires, ce qui signifie qu'il doit être réajusté en permanence, réaccordé ; d'autre part assez solide et structuré pour résister au désordre parfois envahissant des patients"[160].

Ainsi, dans cette circularité en mouvement du lâcher- et tenir-prise, le psychomotricien, dans son propre mouvement, propose sa structure interne comme prise d'appui pour le patient. Il est ainsi possible, comme évoqué dans mes entretiens, de "*tenir pour soutenir*". En se tenant, solide dans son identité et dans son ancrage, il peut également lâcher et permettre ainsi une résonance tonico-émotionnelle avec le patient. La "disponibilité d'être" dans laquelle se situe le psychomotricien n'est pas une menace de ne plus exister, "mais un espace d'émergence

[158] Anzieu (1995), pp. 61-62
[159] Pifteau (2017), p. 55
[160] Lesage (2012), p. 239

d'intentions thérapeutiques sans besoin d'anticiper"[161]. De cette façon, il utilise son corps comme média de toute intervention psychomotrice au profit de la (re)conquête d'une structure interne perdue ou entravée chez nos patients.

II) Psychomotricité et perspectives sociales

En m'intéressant aux différentes considérations qui lui sont conférées, je constate que le lâcher-prise fait régulièrement l'objet d'une méthode, d'un moyen ou d'une nécessité. Largement relégué dans le champ du développement personnel ou de la philosophie spirituelle, il fait office de "lecture de salle d'attente" ou "méthode du mieux-vivre", pour les personnes en quête d'un bien-être idéal.[162]. Le lâcher-prise comme il a été évoqué lors de mes entretiens et dans les différentes pratiques qui en font l'éloge semble très empreint de la perspective dualiste. Il devient une nécessité à l'épreuve du mal-être psychique ou du mal-être corporel, mais rarement ces deux éprouvés se rencontrent dans un même mouvement. Je prends note d'une tourmente épistémologique semblable à celle qui anime la psychomotricité et l'ensemble de ses représentants aujourd'hui. Comment défendre la nécessité de réunification du corps et de l'esprit dans une société occidentale éminemment dualiste ? Selon que nous pensons posséder un corps, être un corps ou seulement être, les enjeux du lâcher-prise ne peuvent qu'être différents. Comment peut-il être pensé au regard des différentes perspectives philosophiques et éthiques dont la psychomotricité s'imprègne ?

1. Constat occidental

a) "Cogito ergo sum"

"Je pense donc je suis" : en quelques mots, voilà ici énoncé le postulat de Descartes. Dans la continuité de cette pensée, les acceptions et remises en question de la considération de l'être humain ont fait couler beaucoup d'encre. Dans l'idéation occidentale, nous avons pour coutume d'asservir le corps en le rendant objet du mental, que l'influence de celui-ci soit consciente ou inconsciente.[163] Dans l'intention de prouver la certitude du *cogito* -de la pensée-,

[161] Pifteau (2017), p. 90
[162] Cilia (2014), p. 39
[163] Vandewalle, Meurin & Busschaert (2007)

Descartes pose la question des écueils de notre perception. Force est pour lui de constater que nos sens nous trompent parfois et sont incapables de nous guider vers la vérité absolue. Il pose alors la nécessité de douter de tout ce que l'homme est à même de percevoir. Le doute cartésien le mène à définir l'essence de l'homme. "La seule chose dont il soit sûr c'est le fait qu'il est en train de douter, ou plus exactement qu'il est en train de penser qu'il doute."[164] La pensée devient ainsi l'entité spirituelle qui confère à l'homme son existence véritable et vérifiable. Selon Descartes, la nature de la pensée, qu'il nomme âme, est un don de Dieu. Elle est immortelle et désincarnée d'un corps matériel, trompeur et périssable. Dès lors, le corps est perçu comme une machine, certes complexe, mais dont le mouvement n'est autre que l'effet d'une pensée. Dans notre société occidentale, le corps est secondarisé et rarement reconnu dans sa puissance propre d'action, comme "être pour soi"[165]. Aujourd'hui, la psychomotricité intègre en son sein deux parties "psycho" et "motricité". Entendus séparément, les deux affixes peuvent être interprétés par le spectre d'une pensée dualiste. Néanmoins, ainsi ajoutés, la perspective moniste devient également possible en pensant la mise en mouvement de l'être. Si ces deux entités constituent les composantes d'un tout, comment pourrions-nous discuter de ce tout ? Selon Romain Delaroche[166], "la juxtaposition des termes devient problématique car elle fixe des cadres prédéfinis à la pensée, et empêche de créer de nouveaux points de vue." Or, les termes utilisés pour décrire notre profession deviennent de "véritables terminaisons"[167].

b) Une profession en mal de définition

Descartes, par sa conceptualisation de la nature du lien entre esprit et corps, devient le fondateur d'une conception occidentale de l'homme : coupé de la pensée, le corps devient un matériel étudiable. "Disséquer les corps n'est plus un acte sacrilège puisqu'il n'atteint plus l'âme, désolidarisée du corps car de nature différente"[168]. Aujourd'hui, nombre de professions rendent évidente cette séparation : les kinésithérapeutes, neurologues ou médecins s'adressent au corps dans sa dimension fonctionnelle, omettant dans leurs référentiels théoriques d'impliquer sa dimension subjective, tandis que les psychologues et psychanalystes

[164] *Ibid*., p. 2
[165] *Ibid*.
[166] Delaroche (2018), p. 50
[167] Artaud, cité par Delaroche (2018), p. 50
[168] Vandewalle, Meurin & Busschaert (2007), p. 2

secondarisent le corps.[169] Tiraillée entre l'imprégnation de cette acception dualiste du phénomène humain et l'enracinement de professions appelant à modéliser l'humain de façon tantôt organique, tantôt psychique, la psychomotricité est en mal de définition. Référer la psychomotricité "au carrefour" de l'une ou de l'autre de ces disciplines consisterait à "l'annexer, voire l'asservir, à une organisation de concepts qui n'est pas la sienne."[170] Comme accrochée aux pendants du corps et de l'esprit, elle s'engage à faire entendre sa légitimité.

c) Vouloir ou pouvoir lâcher prise ?

Depuis les écrits de Descartes, la voie s'est ouverte pour donner le privilège aux possibilités de l'*ego*. Aux prémices de toute action et de toute volonté siégerait la pensée. Ce découpage de l'homme explique nombre de façons d'entrevoir le lâcher-prise. Cette perspective rend notamment possible les injonctions à lâcher prise, puisqu'il s'agirait là de le *vouloir*. Elle en fait une action contrôlable et ouvre la porte à toute méthodologie certifiant de l'utilité du lâcher-prise. A mon sens, la puissance effective que nous accordons à l'*ego* tente de pallier la peur de ce qui pourrait échapper à notre contrôle. Lâcher prise convoque précisément cette propension à se défaire, se déconstruire, pour recréer, repartir. Comme nous l'avons abordé antérieurement, c'est un processus de création qui fait se mouvoir l'être dans sa globalité. Alors, penser le lâcher-prise dans une dimension globale et inclusive de la pensée et du corps me demande, de façon fractale, de lâcher prise sur une perspective dualiste ancrée.

2. Spinoza pour une profession de l'unité

Spinoza remplace la notion d'âme évoquée par Descartes par celle d'esprit : celui-ci n'est pas l'œuvre de Dieu mais la "conscience du corps"[171]. L'esprit n'est pas l'œuvre de la puissance de Dieu mais proviendrait de la nature même de l'homme en se développant à partir du corps : "l'objet de l'idée constituant l'esprit humain est le corps"[172]. La pensée ne serait pas le propre de l'homme, mais une activité expliquant l'adaptation de la matière vivante à son environnement. L'esprit se différencie de la pensée par sa qualité réflexive : l'homme ne pense

[169] Delaroche (2018)
[170] *Ibid*., p. 80
[171] Vandewalle, Meurin & Busschaert (2007), p. 3
[172] *Ibid*.

pas seulement, il sait qu'il pense. Cette qualité se manifeste dès lors que nous produisons des idées. Pour Spinoza, l'idée ne peut exister sans être idée de quelque chose ; le premier objet auquel se confronte l'être humain, c'est le corps, c'est-à-dire un "certain mode de l'étendue existant en acte"[173]. Le corps vivant, mis en acte, en relation constante avec l'environnement dans lequel il s'inscrit, est une condition *sine qua non* de l'émergence de la pensée réflexive chez l'être. Dès lors, la célèbre sentence "Je pense donc je suis" pourrait être remplacée par "Je ressens donc je suis" ou "Je suis donc je pense".

Choisissons la métaphore de l'escalade pour éclaircir cette idée. Un alpiniste grimpe en hauteur et se retrouve dans la délicate situation d'être prêt à tomber. L'idée de mourir en lâchant la paroi sur laquelle il s'accroche l'envahit. "Il faut que j'y arrive"[174], se dit-il, et il retrouve la force nécessaire pour surmonter cette épreuve. Outre l'alpinisme qui serait l'incarnation idéale pour penser le lâcher-prise, nombreuses sont les pratiques s'accordant à défendre la force du mental dans l'effort physique et le dépassement des limites. "Tout est dans la tête", pourrions-nous dire. Néanmoins, rien ne prouve que l'idée de surmonter cette peur en poursuivant son ascension soit à l'initiative du regain d'énergie éprouvé par le corps à ce moment. Il s'agirait là d'une pensée imprégnée de notre culture dualiste. "L'idée de la chute probable est la représentation dans la pensée de la fatigue corporelle. Le désir de s'en sortir est la représentation du regain d'énergie. Le corps seul est capable de produire ce sursaut d'énergie."[175]

La question de l'affect, c'est-à-dire la modification de l'état corporel, est au cœur de la pensée de Spinoza. Dans celui-ci, nous retrouvons à la fois des manifestations corporelles et d'esprit. Par les affections du corps, "la puissance d'agir de ce corps est accrue ou diminuée, secondée ou réduite, et en même temps les idées de ces affections"[176]. Chez l'alpiniste, l'affect serait à la fois la fatigue corporelle provoquée par l'effort et la représentation de celle-ci sous la forme d'une peur avide de chuter. "Au départ de l'affect il y a toujours une sensation corporelle dont l'idée consciente est la représentation"[177].

---

[173] *Ibid*.
[174] *Ibid*., p. 4
[175] *Ibid*.
[176] *Ibid*.
[177] *Ibid*.

Selon Spinoza, la pensée et le corps constituent deux voies d'expression d'une même réalité, celle du sujet humain. Ce qu'il semble essentiel de relever chez Spinoza, c'est la nécessité pour l'individu d'exister au travers de son environnement. L'existence du sujet humain provient de la rencontre et le corps qui en émerge devient lieu de connaissance. Le *conatus*, littéralement "effort de persévérer dans son être", participe à la puissance propre de l'individu en tant qu'élan vital. Cet élan constitue une concrétisation de l'existence humaine, ce par quoi le sujet "concrétise, matérialise et crée"[178]. De ce même fait, le sujet transforme l'extérieur tout en transformant son propre corps à travers le mouvement. Henri Bergson décrit la vie comme "un jaillissement ininterrompu qui se cherche à travers des formes toujours nouvelles (l'évolution créatrice). L'élan vital permet à l'homme, au moyen de l'intuition, de créer dans le présent"[179].

Le lâcher-prise peut être abordé par ces mêmes considérations métaphysiques. En me fiant à la philosophie spinoziste, je comprends la diversité des points de vue concernant cette notion. Tantôt évoqué sous le spectre du corps, tantôt abordé comme un mécanisme d'esprit, il est en proie constante au dualisme cartésien. Le trait d'union du lâcher-prise comme le trait d'union unissant auparavant les sphères psychique et corporelle dans le domaine de la "psycho-motricité"[180] signe la nécessité d'une intervention tierce. Cette affection tierce vient consolider le pont tant omis de nos deux réalités existentielles, quand bien même ce changement d'état corporel en est le soubassement. Voilà pourquoi, à mon sens, le lâcher-prise est parfois recherché, parfois évité. Certaines personnes sont en proie à des tensions qu'ils rêvent de voir s'envoler ; pour d'autres, ces mêmes tensions sont sécurisantes, signes de vie. A la base de ce mouvement réside une affection du corps à laquelle nous ne prêtons pas la même représentation ni les mêmes sensations. Aucun changement d'état ne peut être assimilable à un autre. Par ailleurs, j'interprète ce trait d'union comme la nécessité de renouer avec la sphère relationnelle ; aucune existence n'est rendue possible sans la relation qu'elle entretient avec l'environnement. Plus encore, voilà pourquoi certains lâchent prise dans une relation, un travail, un sport, ou tout autre événement l'y confrontant ; parce que nos corps s'éprouvent en interaction permanente avec notre environnement, nous ne tenons pas aux mêmes éléments et le besoin de les lâcher ne se situe pas au même niveau pour chacun. Il revient en

[178] Pifteau (2017), p. 24
[179] Bergson, cité par Pifteau (2017), p. 24
[180] Delaroche (2018), p. 110

psychomotricité, comme évoqué ci-dessous dans mes entretiens, d'écouter avec humilité comment ces prises résonnent dans le corps et quelles parties de celui-ci sont prêtes à lâcher, ou non : "*si l'autre ne lâche pas, la grande humilité de se dire que son corps est plus au courant que nous de quel endroit est mieux de lâcher pour son bien-être*".

En psychomotricité, il ne s'agit pas de rompre totalement avec la perspective dualiste mais de cesser de s'y accrocher, la lâcher pour mieux s'en servir comme support à l'émergence de nouvelles conceptions de la profession. Renoncer soudainement au dualisme cartésien serait nier notre histoire et les enjeux encore actuels des professions de santé, y compris la nôtre. Si nous pouvons comprendre les deux réalités du corps et de l'esprit comme intégrées à un tout, c'est bien parce qu'elles ont d'abord été entendues séparément : "la psychomotricité ne se définit plus comme un aller-retour entre corps et esprit, mais aller-retour entre point de vue sur le tout et point de vue sur les parties, en tant qu'elles entrent en relation avec le tout"[181].

3. L'art et la technique : apports philosophiques

Dans mon enseignement et ma pratique psychomotrice, la question de la technique a régulièrement fait son apparition. Elle faisait écho à l'opposition parfois perceptible au cours de ma formation et de mes stages entre la rééducation et la thérapie. En première année d'études, prise dans une angoisse de manquer à mon rôle de future psychomotricienne, je me suis rapidement saisie d'une définition tautologique et sans relief de la psychomotricité : une profession paramédicale chargée de la rééducation, l'éducation et la prévention de troubles psychomoteurs. Plus j'avançais dans les études, plus l'aspect rééducatif me posait problème : c'était ma façon de renier les aspects jugés fonctionnel et techniciste de la profession et refuser ainsi de proposer aux patients des "solutions toutes faites" pour répondre à leur souffrance. J'ai donc préféré entrevoir la profession comme une thérapie psychomotrice : la moins intrusive possible, elle consisterait à proposer au patient des conditions environnementales propices à la guérison afin de l'accompagner dans le maintien d'un équilibre dynamique.[182] Pour avoir éprouvé ces deux façons d'être au cours de mes stages, le paradoxe s'est situé dans l'aspect rassurant que m'offrait l'anticipation d'une démarche rééducative. Savoir, présupposer,

[181] *Ibid*., p. 104
[182] Delaroche (2018)

programmer les séances. En me détachant de ces jugements personnels, je souhaite questionner ces deux versants de la profession au travers des approches philosophiques de l'art et la technique.

Alain[183], philosophe français du XXème siècle, discute de la différence entre technique et art en opposant les termes artisan et artiste. Pour l'artisan, l'idée précède l'exécution de son œuvre. L'artiste se différencie en ceci qu'à l'origine de sa création se situe l'observation. Plus précisément, il s'agit dans ce travail créateur d'observer la matière qu'il transforme. Cette matière malléable impose des contraintes propres à sa nature. Pour Alain, l'artiste est spectateur de son œuvre : il s'en étonne lui-même. L'inspiration de l'artiste vient de l'œuvre *en train* de naître. La différence majeure entre artiste et artisan concerne le rapport entretenu entre l'idée et l'exécution. En psychomotricité, la matière qui nous intéresse est celle de l'être humain. L'idée de percevoir l'issue d'une prise en charge ou à moindre échelle, d'une intention thérapeutique isolée, me semble contrainte par le caractère unique de chacun des êtres auxquels nous nous adressons. L'empreinte subjective de ces êtres en mouvement impose ainsi des contraintes qui leur sont propres. Le psychomotricien, comme l'artiste, exerce une action auprès de ces personnes mais sa puissance créatrice n'a d'égale que la puissance d'agir dynamique des individus rencontrés. "Le corps à chaque instant, à travers l'état de sa structure, remaniée en permanence, et en particulier de sa tonicité, qui a été traversée de toutes les impressions et expressions du sujet, est porteur de l'histoire du sujet"[184].

Dans la prise en charge psychomotrice, quelque chose "tient" : source d'ancrage et de sécurité pour nos patients, notre structure et organisation corporelles doivent nous être assez familières pour servir de support. Au même titre que les patients que nous rencontrons, le lâcher-prise est un mouvement que nous traversons pour mieux nous laisser imprimer, pour mieux nous transformer et nous créer continuellement. C'est dans cette rencontre entre deux êtres mouvants que le psychomotricien, par la connaissance et la reconnaissance de son mouvement et de son appartenance professionnelle, accompagne son patient en même temps qu'il s'*émeut* de cette rencontre.

Pour nos patients comme pour nous, le lâcher-prise au regard d'une perspective unitaire de

[183] Alain (1920)
[184] Pifteau (2017), p. 46

l'être humain est impossible pour des personnes qui pensent avant d'agir, pensent en agissant ou imaginent posséder un corps.

Selon Romain Delaroche, il fait de moins en moins sens de séparer les notions d'éducation, rééducation ou thérapie, tant celles-ci se rencontrent dans le lieu commun de la prise en charge psychomotrice : "parfois nous nourrissons le patient de procédures, de séries déterminées et précises, dont on sait approximativement la pertinence dans un modèle humain généralisé, tantôt on fournit le terrain et les moyens au patient d'exercer un comportement de frayage et d'auto-apprentissage."[185] L'utilisation du terme thérapie pour signer de notre engagement psychomoteur semble faire sens au regard de sa signification étymologique, "prendre soin"[186].

III) Tenir-lâcher en temps de crise : de l'épidémie aux enjeux d'une profession

Cette année en psychomotricité a accusé le coup de différentes crises sociales en France : après le mouvement des "gilets jaunes" et la réforme des retraites, la France, et plus encore le monde, est *touchée* par l'épidémie du Covid-19, en proie à un système de santé engagé mais fragilisé par un manque de moyens. Ces différentes crises ont bousculé à leur échelle le monde dans lequel nous nous inscrivons et plus particulièrement les flux de mouvements, les flux économiques et sociaux. Dans cette partie, j'aborderai la crise sanitaire aiguë engendrée par l'épidémie du Covid-19 pour étayer une réflexion sur les enjeux structurels de la psychomotricité.

1. Un temps de crise

a) "Nous sommes en guerre"

Je souhaite souligner les éléments d'un des discours officiels[187] d'Emmanuel Macron, actuel Président de la République, qui teintent la crise que nous traversons d'une façon particulière. Pour commencer, les occurrences du pronom "nous" sont fréquentes et ont selon moi pour

[185] Delaroche (2018), p. 103
[186] *Ibid*.
[187] https://www.lemonde.fr/politique/article/2020/04/13/nous-tiendrons-l-integralite-du-discours-d-emmanuel-macron_6036480_823448.html

finalité de rassembler l'ensemble de la population dans un but commun, celui de combattre l'épidémie. Ce sont désormais “nos” fonctionnaires et personnels de santé, “nos” médecins, infirmiers, aides-soignants, ambulanciers, secouristes, militaires, pompiers ou pharmaciens, et enfin, “notre” vie quotidienne, “notre” économie, “notre” peuple, “notre” pays, “notre” solidarité et plus encore “notre” monde. En temps de crise, le discours valorise ce qui nous rassemble plutôt que ce qui nous divise. En parlant de combat, il utilise de nombreuses expressions du registre belliqueux : nous sommes “au front”, “faisons face”, réunissant “nos forces” pour le futur afin d'entrevoir la fin définitive de cette “épreuve”. L'épidémie est alors annoncée comme un ennemi que nous, citoyens, devons combattre pour avancer. Plus encore, lorsque le discours ne fait pas état des tensions qui meuvent la France, les occurrences invitant ou constatant la nécessité de “tenir” sont nombreuses. Lorsque la crise menace l'intégrité existentielle de ses citoyens en les confrontant à l'inquiétude d'une chute parfois mortelle -pour soi, pour ses proches, pour l'humanité- le discours est ferme : nous devons tenir.

b) Les aléas du confinement

Une phrase restera gravée dans l’histoire de l’épidémie : “restez chez vous”. Les mesures du gouvernement sont claires : en restant confinés chez nous, nous diminuons le risque de propagation du virus Covid-19, dont les effets engagent le pronostic vital chez des personnes à risque. J’ai donc “coupé les ponts”, forcée de lâcher ce qui me maintenait en lien avec les autres : études, stages, sorties entre amis ou en famille. Les dispositions à l’œuvre pour lutter contre l'épidémie constituent désormais des limites qu'il m'est impossible de franchir. Des limites sécurisantes, pour le bien de la population, en même temps que contraignantes, touchant de près les libertés individuelles, à commencer par la première que nous ayons connue : nous mouvoir. Cantonnée à rester chez moi, j'éprouve comme beaucoup la solitude, forcée de lâcher prise sur tout ce qui me main-*tenait* en mouvement. Plus que jamais, nous sommes invités à re-visiter notre intériorité. Alors oui, je me recentre, je suis plus à l'écoute de mes besoins, je me détends, quitte à me surprendre à rire seule. Je privilégie les activités qui répondent à mes besoins essentiels : manger, me soigner, me reposer. Mais le temps se fait long. De la solitude émerge des élans de créativité : musiciens, acteurs, artistes, danseurs, humoristes... De nombreuses personnes utilisent la création pour relancer une dynamique

pendant le confinement, pour eux, mais également pour continuer d'entretenir un lien avec les autres.

c) Ensemble et séparément : comment panser la discontinuité ?

Quand sonne 20h, je suis émue par les lumières qui s'échappent des fenêtres de la cour intérieure où je suis confinée. Je ne distingue pas les silhouettes mais j'entends le son de tous les applaudissements qui chantent à l'unisson. Puis vient le printemps et je découvre le visage de mes voisins au soleil couchant. Je tape fort, comme pour encourager ce mouvement de solidarité, et me relâche au fur et à mesure du temps, portée par le groupe, acceptant de faire partie d'un mouvement plus grand encore. Parmi différentes actions solidaires, de nombreuses personnes se sont engagées à renforcer les équipes soignantes, en proie à un système de santé gravement sollicité par l'ampleur croissante de la crise. A l'occasion d'une brève mission, j'ai accompagné une équipe en EHPAD[188], comme aide-soignante. J'ai éprouvé le stress des équipes en manque d'effectifs, mais aussi et surtout, au sein de l'unité Alzheimer, des montées d'angoisse, des personnes mal protégées ou mourantes du Coronavirus. Néanmoins, la solidarité ne suffit pas à pallier l'isolement de nombreux patients dont les prises en charge, notamment en psychomotricité, ont été brutalement interrompues. Comment penser la continuité pour nos patients en manque de soins ?

L'authenticité de la relation en psychomotricité permet à nos patients d'intégrer le support de la prise en charge.[189] Grâce au cadre et à la relation, à la contenance et au dialogue tonico-émotionnel, les patients ont la possibilité, dans ce dispositif, d'intégrer les bons éléments de la prise en charge pour en faire un appui interne sécurisant et stable. Lorsque la continuité d'être est menacée par des traumatismes personnels ou collectifs comme nous le vivons actuellement, il faut pouvoir y porter attention et la restaurer. Ce qui fait lien entre l'avant et l'après-crise, l'avant et l'après lâcher-prise, c'est la permanence de notre être dans sa stabilité structurelle et sa capacité à faire face aux changements d'état. “Dans la succession régulière des séances, ce qui s’élabore dans la relation, c’est que l’autre se découvre être”[190]. Le sentiment de continuité d'existence permet de protéger notre identité des angoisses qui la menacent. “Ceci suppose que

[188] Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
[189] Cf. supra, p. 70
[190] Miglioranza (2010), para. 27

malgré des changements internes ou externes, l'individu perçoit quelque chose de lui, de l'ordre d'une cohérence, d'une unité interne stable."[191] Lâcher prise, c'est la voie de la régulation tonico-émotionnelle lorsqu'un événement nous met "sous tension" ; dans les facteurs endogènes ou exogènes que nous souhaitons contrôler, nous nous usons alors même que la force se situe dans l'acceptation. Si notre sentiment de continuité d'existence est fragilisé, c'est précisément par peur de la chute, de la désorganisation interne, que nous luttons, mais en vain. La véritable puissance réside dans la possibilité de se transformer sans perdre son identité, et de faire des événements extérieurs une force interne qui consolidera nos appuis dans leur possibilité d'accueillir de nouveaux événements.

d) Individualisme et interdépendance : du confinement à la nécessité d'un "vivre ensemble"

Mesures obligent, l'isolement doit être de rigueur. Que nous vivions le confinement seuls ou accompagnés, nos rapports sociaux sont brutalement bousculés. Comment se manifeste la rupture des liens sociaux ? Le confinement progressant, deux constats se sont imposés à moi. En premier lieu, l'interruption prolongée des flux qui régissent l'activité de notre société met à mal nombre de personnes, structures et économies. Une grande majorité des établissements sont fermés le temps de la crise car considérés comme "non-essentiels" : restaurants, magasins de ventes et centres commerciaux, établissements scolaires, universitaires et sportifs, salles de conférences, réunions, spectacles, cinémas, etc. Du côté des entreprises, celles-ci doivent adapter leurs conditions de travail en imposant le télé-travail, un chômage partiel ou en adaptant l'activité. L'important est de respecter autant que faire se peut les mesures exigées de préservation de la santé collective. Ma deuxième observation concerne l'accroissement d'une marginalisation causée par cette rupture des liens : personnes sans-abri, toxicomanes, prostitué-e-s, etc. Les professions habituellement marginalisées deviennent subitement vitales pour le bien de la population : caissiers, agents de nettoyage, vigiles, livreurs, facteurs, éboueurs, etc. "Il faut bien que les bâtiments soient nettoyés et protégés, que les clients soient servis et livrés. Il faut que la routine soit maintenue, coûte que coûte"[192]. Ces observations faites, je réalise que l'individualisme occidental éprouve des limites à protéger l'entièreté d'une population et que les

[191] Fedon (2017), p. 7
[192] https://www.streetpress.com/sujet/1584637765-confinement-luxe-dont-pauvres-sont-prives/

interactions sont nécessaires à cette même protection : pour nous, confinés, en manque de socialisation, pour la société, en manque de liens.

Les aléas du confinement bouleversent les dynamiques sociales : nous lâchons ce qui nous unit aux autres et nous recentrons sur nous, en même temps que nous constatons la nécessité d'une interdépendance systémique. Comme pour le lâcher-prise, ce temps de crise met en exergue l'évidente nécessité d'une collaboration subtile entre une propension à “tenir” et une propension à “lâcher”. D'un équilibre dynamique, nous sommes entraînés vers la chute et parfois, certains d'entre nous tombent. Ce sont en premier lieu les personnes fragilisées par le système, et je pense notamment à nos patients, chez qui la crise peut avoir un effet profondément désorganisateur et parfois mortel. Lors de ma mission, j'ai rencontré des patients perdus, en manque de repères, menaçant de se suicider tant l'inquiétude les envahissait. Ne dit-on pas que l'important n'est pas la chute, mais l'atterrissage ? Vient alors le temps de “constater les dégâts”, faire état des lieux de la dangerosité de la situation et des mesures à prendre pour se ressourcer, se protéger, prendre des forces et des décisions, au niveau étatique. Enfin, lorsque nous “touchons le fond”, il est temps de “tenir le coup”, “remonter la pente”, “sortir” de la crise en réunissant nos ressources pour améliorer l’état de la santé collective. Les trois temps de la crise m'évoquent les trois temps du processus en mouvement -tomber, peser, repousser- et la nécessité de lâcher pour mieux tenir encore. Dans notre société, les éloges s'orientent vers le lâcher-prise, la détente, la nécessité d'un bien-être individuel, mais la crise m'éclaire sur notre besoin d'interdépendance dans la réalisation de cette tâche et sur la complémentarité cyclique du lâcher-prise et du tenir-prise. Comment la psychomotricité, au regard des perspectives philosophiques et des notions systémiques que je m'apprête à évoquer, peut-être entendue comme une profession de lien ?

2. Vers une approche systémique du lâcher-prise

a) Être au monde

Être un corps, voilà tout l'enjeu de la philosophie spinoziste. Je me souviendrai longtemps d'une question posée par Olivier Grim[193] à l'occasion d'un cours : “sommes-nous propriétaires

[193] Grim (2019)

de notre corps ?”. Les sociétés occidentales poussent de plus en plus vers l'individualisme, proférant le culte d'un corps jeune, séduisant, puissant, omettant parfois de considérer son caractère périssable. En occultant par ailleurs les dimensions subjective et sociale du corps, le savoir médical réduit ses enjeux à une lecture mathématique de notre machine humaine, afin de permettre à son “propriétaire” d'en user comme bon lui semble : “l'opposition entre l'homme et son propre corps est devenue la version moderne du dualisme corps-esprit”[194]. “Maintenant je crois que les individus sont culturellement conditionnés, valorisés et renforcés en fonction de comportements qui sont en fait des perversions des directions naturelles de la tendance actualisante unitaire.”[195]

La philosophie de Maurice Merleau-Ponty[196] rend compte des rapports que les hommes entretiennent avec le monde. Il pose le principe que toute conscience est conscience de quelque chose, selon le principe d'intentionnalité. La dépendance de l'individu à l'environnement dans lequel il se développe est ainsi d'emblée posée. Des animaux à l'homme, chaque être vivant se construit dans un environnement propre et le perçoit selon des caractéristiques et besoins qui lui sont propres. L'homme -comme les animaux- n'étant pas uniquement réceptacle enregistrant passivement la réalité extérieure, il agit, par cette perception même, sur l'environnement par sa puissance d'agir. Pour Merleau-Ponty, l'intentionnalité est une visée sur le monde autant qu'une action sur celui-ci. La perception, “c'est artificiellement qu'elle est séparée des fonctions motrices de l'organisme alors qu'en réalité perception et motricité sont intriquées. Nous pouvons écrire que la perception est une action.”[197]

L'être humain prend sens dans les interactions qu'il entretient avec son environnement : son existence se façonne à l'intérieur d'un circuit relationnel qui rétrospectivement le nourrit à son tour. Dans cette cyclicité de l'être au monde, “l'individu-sujet construit son être qui, en vertu de ses qualités, peut s'appréhender lui-même de l'intérieur comme sujet et par l'extérieur comme objet, tout en demeurant sujet”[198]. Selon moi, si l'individualisme occidental a pour conséquence la préservation de l'être dans sa dimension solitaire, le lâcher-prise constitue une invitation à *lâcher,* afin de recevoir cette nourriture environnementale pour soi. Mais si nous étions plus au

[194] Le Breton, cité par Cristaldi (2013), p. 65
[195] Rogers, cité par Moore & Ducroux-Biass (2009), para. 7
[196] Vandewalle, Meurin & Busschaert (2007), p. 14
[197] *Ibid*.
[198] Delaroche (2018), p. 89

fait de l'impossibilité de dissocier le *recevoir* au *donner*, nous serions tenus d'entrevoir la circularité existentielle qui nous fait également nous *tenir*, nous présenter au monde, lui offrant un peu de nous en le façonnant. Ainsi, nous ignorons à quel point lâcher prise ne relève pas de l'abandon ou du rejet, mais de l'intégration à soi, provoquant par cette même occasion une transformation capable de modifier le monde dans lequel nous nous inscrivons.

Force a été de constater, en ces temps difficiles, que la crise épidémique durant laquelle nous avons été invités à lâcher nos rapports à l'environnement, ont par cette même occasion engendré une préservation de la nature ; l'eau s'éclaircit, la pollution se fait moindre, on en verrait presque les étoiles à Paris. Le lâcher-prise est au cœur des enjeux de société tant il bouscule nos habitudes à consommer, agir sur la nature et en tirer profit : cette attitude me renvoie aux tendances à *prendre* pour soi, ou à exercer une *emprise* sur son environnement. Lâcher, c'est accepter de ne pas prendre en excès en laissant la liberté à l'ensemble des composants vivants de se saisir des conditions environnementales. En intégrant avec humilité ce qu'il nous est donné de percevoir, nous le transformons, nous le recréons, en fonction de ce que nous sommes. Ainsi, nous offrons au monde la possibilité de se dérouler dans une circularité inconditionnelle qui n'a d'égale que la capacité de l'homme à “persévérer dans son être”. C'est de cette façon que j'entrevoie l'originalité de la profession de psychomotricien. En travaillant avec nos patients sur l'équilibration de leur structure interne, les invitant à ne pas souffrir de trop lâcher ou de trop prendre, nous nous engageons à préserver un équilibre dynamique interne propice à l'équilibration d'un environnement plus vaste encore.

b) De l'architecture au corps : approche systémique

La tenségrité a été abordée pour décrire la façon dont les dynamiques “tenir” et “lâcher” s'inscrivent dans notre corps.[199] Comme nous venons de le voir, l'individu est empreint du monde autant qu'il le transforme. Je souhaite effectuer un parallèle entre les structures en tenségrité abordées par Damien Claeys[200] et la dynamique de l'individu-environnement.

La tenségrité est récente dans l'histoire du développement architectural et concerne des structures qui *tiennent* grâce à l'équilibration des forces de tension et de compression de ses

[199] Cf. supra, pp. 61-62
[200] Claeys (2017)

éléments. Les principes de construction mettent en évidence deux alternatives structurelles de base. Lorsque les éléments sont posés sur le sol ou un support (compression), ils sont associés à la rigidité ou solidité de la structure ; lorsque ceux-ci sont pendus à un autre élément (traction), ils sont associés à l'idée de légèreté et de souplesse. Prise dans sa globalité, la structure tensègre associe ces deux composantes qui assurent l'équilibre global. Les structures établies sur la tenségrité sont réalisées en reliant des barres (éléments de compression) par des câbles (éléments de tension), sans relier directement les barres entre elles. Dans ses travaux sur la tenségrité, Benoît Lesage confère la solidité au système osseux du corps, et la souplesse aux muscles et fascias.[201]

Jusqu'à la moitié du XIXème siècle, les structures se conçoivent essentiellement en compression, faisant état d'un agencement d'éléments hiérarchisés selon un ordre précis et statique.[202] Je souhaite faire une analogie avec le développement de la psychomotricité et la remise en question, à cette même période, de la nature du lien entre le corps et l'esprit. Avant cette période, l'esprit était considéré comme divin, désincarné, représentant une entité "au-dessus" du corps, exerçant alors une force descendante sur celui-ci. Néanmoins, au milieu du XIXème siècle, les observations de Wilhelm Griesinger[203] vont dans le sens d'une mise en évidence du lien entre maladies mentales et affections du corps dans le domaine "psycho-moteur". A cette même période, les forces structurelles en architecture ne sont plus uniquement en compression -forces descendantes- mais tendent à l'homogénéisation des forces de compression et traction. Comment puis-je certifier de cette analogie entre architecture et architecture du corps ? Pour Benoît Lesage, il est essentiel que l'individu, au cours de son développement psychomoteur, puisse explorer deux qualités de mouvement : "un individu qui ne connaît que le schème de "céder et pousser" tend à se confiner dans son espace propre et manque de capacité à se déployer, tandis que le "chercher à atteindre" confère une légèreté, qui si elle n'est pas pondérée par le *push* tend à une certaine désincarnation et un manque de racines"[204]. La première qualité serait nécessaire à l'établissement d'une kinesphère, c'est-à-dire un espace personnel, le second permettrait à l'individu d'en franchir les limites.[205] Dans ces

[201] Cf. supra, p. 62
[202] Claeys (2017)
[203] Cf. supra, pp. 30-31
[204] Lesage (2006), p. 196
[205] Brainbridge Cohen, cité par Lesage (2006)

deux schèmes de mouvements fondamentaux et présents depuis les débuts de la vie, l'orientation vers un objet amène un allègement de soi : nous nous étirons vers quelque chose. En revanche, le “pousser” amène une densification de soi. Les propos de Damien Claeys vont, d'un point de vue architectural, dans le sens de ces deux mouvements : “toutes ces forces sollicitent la structure en poussant sur certains composants (compression) et en tirant sur d'autres (traction)”[206].

Ce constat d'une concrétisation de la structure corporelle au regard de l'architecture m'aide à penser la problématique de patients, en psychomotricité, en prise exacerbée sur leur environnement ou au contraire, en perte totale de prise, que nous pourrions assimiler à la perte de contrôle. Cette comparaison met en évidence les enjeux des liens de dépendance et d'indépendance à l'égard de l'environnement dans lequel les individus progressent. Une perte de contact extrême à l'environnement entraîne un retour vers soi faisant perdre à la personne son rapport vital à l'environnement. *A contrario*, à trop s'y accrocher, il est en proie à la dépendance, à la perte des limites corporelles. Le corps est bel et bien cette structure tensègre qui trouve son équilibre dans l'harmonisation des jeux de forces. Le lâcher-prise pourrait être proche d'un mouvement d'indépendance, tandis que le tenir-prise, proche d'un mouvement de dépendance. Tout l'enjeu se situe dans la complémentarité de ces deux mouvements, car la constitution de nos limites propres est aussi essentielle que nos interactions à l'environnement.

La structure tensègre est composée d'éléments connectés par des articulations. Celles-ci ont pour caractéristique d'être élastiques, permettant à la structure de moduler sa forme. Par ailleurs, l'ensemble est spatialisé car la structure est composée de trois éléments au minimum : les efforts se transmettent ainsi dans les trois directions de l'espace. Comment se répartissent ces efforts ? Grâce à l'équilibre de compressions et tractions, la structure est autonome et *tient* toute seule. Elle peut recevoir des sollicitations provenant de forces extérieures de façon élastique : elle se déforme sans perdre intégrité et se caractérise ainsi par une résistance et une souplesse. La logique structurelle provient de la cohérence avec laquelle les éléments qui la constituent sont mis en lien. Enfin, toute enveloppe ajoutée à la structure crée une frontière entre intérieur et extérieur et prend appui sur la structure : elle doit donc elle aussi être déformable. Selon Damien Claeys, le système, quel qu'il soit, peut être défini par l'“ensemble d'éléments en

[206] Claeys (2017), p. 3

interaction dynamique orientés en fonction d'un but”[207]. Par analogie, la structure tensègre systémique est mobilisée dans le but d'“assurer la rigidité structurelle et l'intégrité formelle”. Prêtons attention aux principes conceptuels du système tensègre. Par le principe d'économie, la structure est construite à partir des vides. L'énergie interne mobilisée par les forces structurelles est minimale et ce principe trouve racine dans l'observation des formes naturelles.

Le principe de circularité confère à la structure son caractère non-hiérarchique : si un point est sollicité, toute la structure s'en voit modifiée, sans faire état d'une causalité linéaire. Le principe d'émergence concerne la mise en relation dynamique des éléments qui rendent possible la génération d'une structure globale : le comportement de la structure n'est ainsi pas réductible au comportement d'un seul de ses composants. L'auto-équilibre s'explique par l'auto-contrainte structurelle et la stabilité structurelle si les sollicitations provenant de l'environnement extérieur sont raisonnables. Le principe d'auto-contrôle fait que les éléments et les relations qui la constituent peuvent varier en temps réel. Enfin, selon le principe de motricité, les articulations permettent l'émergence d'un mouvement, comme le dépliage.

Ce qui m'interpelle ici, c'est la puissance réflexive de la nature sur la façon dont l'homme, à partir d'une structure interne tout autant proche de la nature, façonne à son tour un environnement qui lui ressemble. Le corps est bel est bien cette structure tensègre composée d'éléments solides squelettiques et d'éléments souples musculaires et fasciaux. Lui aussi est spatialisé par la nature même de ses os qui donnent des directions au corps dans les trois pans de l'espace. Grâce à la modulation tonique, notre musculature a la possibilité de changer sa forme, modifiant ainsi de façon circulaire la forme de l'ensemble du corps. Cette année, j'ai été marquée par un cours encadré par Benoît Lesage[208] lors duquel il nous a été proposé de marcher librement en mettant en tension un auriculaire. Par une conscience corporelle fine, nous pouvions percevoir l'impact de cette contraction sur l'ensemble de notre organisation tonique. La structure elle aussi est autoportante, grâce aux appuis que notre ossature constitue. Souple et résistant, notre corps est en capacité de s'adapter, se moduler, se transformer au contact de son environnement sans perdre ancrage, lorsque les sollicitations extérieures sont raisonnables. Ainsi, lâcher prise rend compte de la complémentarité essentielle d'éléments qui

[207] Claeys (2017), p. 25
[208] Lesage, TD Anatomie fonctionnelle, Paris IFP Pitié-Salpêtrière, 2/09/2019

tiennent et qui lâchent à l'intérieur même de notre corps. C'est parce que notre intégrité se base sur des composantes en tension et des composantes en compression que ce mouvement est rendu possible. En lâchant prise, la structure corporelle se déforme et se module toniquement dans le sens d'un abaissement tonique, laissant céder nos muscles à la gravité, nous faisant tendre vers la compression gravitaire, la recherche d'ancrage. En quête d'appuis sécurisants, le lâcher-prise nous fait nous mouvoir, mais l'intégrité formelle de notre structure permet aussi de revenir à sa forme tenue. Et la nature structurelle de l'homme permet d'alterner continuellement les modulations de cette forme en nous permettant de lâcher et de tenir. Ce qui m'interpelle enfin, c'est l'interaction de la structure avec l'environnement : parce que nous sommes naturellement constitués de cette complémentarité tenir-lâcher, celle-ci est rendue possible dans notre rapport à l'environnement, qui entraîne une modulation constante de notre structure. Pour Fuller, tout l'univers est tenségrité.[209] Si ce qui m'a intéressée dans cette recherche est le corps, c'est pour mieux le penser dans un système interactionnel, et plus encore dans un système sociétal. Ainsi, je souhaite conclure cette partie sur la nécessaire coexistence du “tenir” et du “lâcher” à l'échelle de l'homme, mais aussi à l'échelle du monde dans lequel l'humanité s'enracine.

[209] Claeys (2017)

CONCLUSION GENERALE

Les entretiens sur le lâcher-prise ont mis en lumière une forte divergence de points de vue qui est à l'image des divergences présentes dans la littérature contemporaine. Les notions psychomotrices qui se dégagent des propos amenés par les participants ont rendu légitime une réflexion clinico-théorique en psychomotricité. Désormais, il m'apparaît évident que le lâcher-prise occupe une place de premier plan dans notre domaine, en tant qu'il est partie intégrante du mouvement. Déployé dans le temps et l'espace, il permet à l'individu de se moduler toniquement en relation avec son environnement. Nous pourrions suggérer qu'en pensant le lâcher-prise sous le spectre de la psychomotricité, je n'ai fait qu'ajouter un outil de compréhension à d'autres déjà présents, continuant ainsi d'entretenir les doutes et les incertitudes. C'est en partie vrai. Néanmoins, la psychomotricité étant une profession de lien, je pense assurer que si le lâcher-prise est tant évoqué dans les registres tantôt psychologique, tantôt physique, c'est parce qu'ils sont pris dans la tourmente de la perspective dualiste qui continue de teindre nos modes de pensée occidentaux. Mais s'il n'y a rien à renier dans ces considérations comme il n'y a rien à renier dans la diversité des propos utilisés pour décrire le lâcher-prise, c'est précisément parce qu'ils incarnent deux réalités de l'être humain. Pour penser l'être ou l'être psychomotricien, il n'est pas question de lutter contre des théories établies, mais plutôt de les intégrer comme support pour en comprendre l'évolution, et ainsi mieux la transformer. Lâcher prise, en somme.

Dans un travail de continuité entre les propos recensés et ma réflexion clinique de stage, je me suis aperçue qu'il n'y avait pas de rupture idéologique entre les participants aux entretiens et mes patientes. Cette observation questionne selon moi la nature de la continuité entre le “normal” et le “pathologique”. Finalement, ce qui diffère entre les propos recueillis lors de mes entretiens et ceux de ma patiente, ce n'est pas tant les caractéristiques prêtées au lâcher-prise que le degré de souffrance provoqué par la difficulté à lâcher prise. Par analogie, la question de la norme revêt toute son importance dans le domaine de la psychomotricité. Selon Olivier Grim, il nous faut, en tant que professionnels, éviter le piège du rapport à la norme : “Il s'agit d'évaluer un degré de souffrance d'être au monde et d'apporter à la suite des réponses et des solutions pour réduire cette douleur car c'est à cela que nous avons affaire : à des êtres qui souffrent et non pas à des machines mal construites ou endommagées qu'il convient de réparer

avec trois bouts de ficelle et un faisceau laser”[210]. La réflexion clinique a mis en exergue l'incarnation du lâcher-prise et la nécessité d'une coopération des propensions à “tenir” et “lâcher” pour une circularité vitale du mouvement. Ces deux versants dynamiques correspondent aux flux de mouvement qui traversent notre corps en continu. Grâce à l'alternance des flux contrôlé et libre, le sujet éprouve un cycle tonique qui le conduit à jongler entre deux attitudes. En se tenant, le sujet se densifie, marque ses limites et affirme son individualité ; *a contrario*, le lâcher-prise l'amène à estomper ses limites, s'ouvrir et se moduler au contact de son environnement. La mise en mouvement de l'être rend légitime l'action thérapeutique en psychomotricité. Porter attention au mouvement et penser le soin, c'est prendre en compte la dimension évolutive de l'être humain. Ainsi, l'authenticité de la profession réside dans la prise en compte de deux dynamiques en constante interaction : l'être humain et l'environnement.

Parce qu'il est rare d'écrire un sujet de mémoire par hasard, écrire sur le lâcher-prise m'a aidé à entrevoir ma propre difficulté à lâcher prise. En questionnant la nature de l'être psychomotricien et plus particulièrement dans les vertus qui lui sont conférées à tenir et à lâcher dans son engagement corporel, j'en ai déduit que l'engagement ne pouvait avoir pour seul intérêt la clinique psychomotrice. L'individu étant plongé depuis sa conception dans un système d'interactions complexes, il s'inscrit dans un environnement qui le façonne et qui est à son tour transformé par l'être qu'il incarne et sa puissance d'agir sur le monde. Ainsi, l'équilibre qui constitue l'être dans ses possibilités d'alterner avec souplesse ses propensions à lâcher et se tenir corporellement n'a pas pour seule incidence l'équilibre interne. La cyclicité dans laquelle l'individu est pris est celle qui m'a permis de penser le lâcher-prise dans son enjeu systémique. Lâcher et tenir, sur le plan corporel, c'est faire un avec son environnement et s'en différencier dans une cyclicité permanente, faisant évoluer l'individu autant que le monde.

Ainsi, le lâcher-prise n'apparaît plus comme cet objectif ésotérique et hors de portée que l'on rêverait de faire sien. Au regard d'une mise en abîme paradoxale, le lâcher-prise semble lui-même constituer une prise que l'on souhaiterait atteindre. En le considérant comme un mouvement interne, nous faisons un pas vers une liberté relative à la puissance d'agir propre de l'être humain. Le lâcher-prise est à la base même de notre motricité et de notre capacité à

[210] Grim (2017), p. 253

s'émouvoir en se mouvant au contact de notre environnement. Prise dans son enjeu environnemental, la conscience de nos possibilités à lâcher prise sous-tend de penser l'éthique de l'engagement humain et ses propensions à donner et recevoir : “une éthique de la prise s'achève dans la sagesse de ne pas prendre, d'en laisser, de laisser place pour les autres, tout autant qu'on a eu le courage de prendre place”[211].

[211] Abel (2009), para. 34

BIBLIOGRAPHIE

Abel, O. (2009). Essai sur la prise : Anthropologie de la flibuste et théologie radicale protestante. *Esprit*, juillet (7), 111-123. doi:10.3917/espri.0907.0111

Ajuriaguerra, J. de & Garcia Badaracco, J. (1953). Les thérapeutiques de relaxation en médecine psychosomatique. *Presse Médicale*, *15*, 316-320.

Ajuriaguerra J. de & Angelergues R. (1962). De la psychomotricité au corps dans la relation avec autrui, à propos de l'œuvre de Henri Wallon. *L'Évolution psychiatrique, 27*, 3-25.

Alain (1920). *Système des Beaux-Arts*. Paris, France : Gallimard.

André, P., Bénavidès, T. & Giromini, F. (2004). *Corps et psychiatrie*. Paris, France : Heures de France.

Anzieu, D. (1995). *Le Moi-peau*. Paris, France : Dunod.

Audibert, C. (2009). L'incapacité d'être seul et ses stratégies addictives. *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, *77*(3), 23-30. doi:10.3917/lett.077.0023

Bonnet, N. (2013). « *Syndrome douloureux régional complexe de type 1 de la main : traitements simples ou sophistiqués ?* » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de Masseur-kinésithérapeute). Institut lorrain de formation en masso-kinésithérapie, Nancy.

Bronstein, C. (2012). Bion, la rêverie, la contenance et le rôle de la barrière de contact. *Revue française de psychanalyse*, *76*(3), 769-778. doi:10.3917/rfp.763.0769

Calais-Germain, B. (2016). *Anatomie pour le mouvement* (6è éd). Mondovi, Italie : Désiris.

Cayol, C. (2017). *Pourquoi les chinois ont-ils le temps ?*. Paris, France : Tallandier.

Chabert, C., Cupa, D., Kaës, R. & Roussillon, R. (2012). *Didier Anzieu : le Moi-peau et la psychanalyse des limites* (2è éd.). Toulouse, France : Érès.

Chapouthier, G. (2011). Mort biologique, mort cosmique. *Le Carnet PSY*, *154*(5), 46-48. doi:10.3917/lcp.154.0046

Chappé, R. (2003). Spinoza s'est-il contredit : Monisme ou parallélisme, et autres apories dans la philosophie de Spinoza. *Le Philosophoire*, *21*(3), 145-170. doi:10.3917/phoir.021.0145

Cilia, C. (2014). « *L'engagement du psychomotricien dans la relation auprès de jeunes enfants. Une histoire de lâcher-prise ? »* (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Sorbonne Université, Paris.

Claeys, D. (2017). La conception de structures en tenségrité : Analogies systémiques. *Lieuxdits*, 12, 22-27.

Condamin, C. (2009). Trauma, résilience et mémoire du corps. À propos d'un cas d'enfant sexuellement maltraité, approche projective et théorico-clinique. *Bulletin de psychologie*, *503*(5), 457-466. doi:10.3917/bupsy.503.0457

Cristaldi, M. (2013). *« Psychomotricité et interculturalité dans la méditerranée »*. (Thèse présentée en vue de l'obtention du Doctorat en Sciences de l'Éducation). Université de Toulouse, Toulouse.

Darcourt, G., (1993). *Internat de psychiatrie – Nouveau programme*. Paris, France : Heures de France.

Delaroche, R. (2018). *«« La psychomotricité par elle-même » : contribution à l'auto-modélisation d'une discipline »* (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Sorbonne Université, Paris.

Dolto, F. (1984). *L'image inconsciente du corps*. Paris, France : Seuil.

Dubourg, T. (2012). « *Psychomotricité en soins palliatifs : un temps pour lâcher-prise ?* » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme de psychomotricité). Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice, Paris.

Fedon, M.-E. (2017). « *La perte du sentiment de continuité d'existence chez le sujet atteint de démence : perspectives de soin en psychomotricité* » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme de psychomotricité). Université de Bordeaux, Bordeaux.

Fontanel, C. (2017). « *Du mouvement au sujet, d'un sujet en mouvement. Quand la psychomotricité permet au sujet de vivre son corps en mouvement*. » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d' État de psychomotricité). Université Claude-Bernard, Lyon.

Frecon, O. (2013). « *La marche : trait d'union entre soi et l'autre. Approche psychomotrice des enjeux relationnels de la marche chez le jeune enfant et la personne âgée*. » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Université de Bordeaux, Bordeaux.

Fromage, B. (2007). Approche du vieillissement à travers l'expérience subjective. *L'information psychiatrique*, *83*(3), 229-233. doi:10.3917/inpsy.8303.0229

Grabot, D. (2004). *Psychomotricien - Émergence et développement d'une profession*. Cahors, France : Éditions Solal.

Grim, O. « Anthropologie du handicap ». 2019. IFP Pitié-Salpêtrière. Non publié à ce jour.

Grim (2017). Psychomotricité insoumise. Dans J. Boutinaud & F. Joly, *Thérapies psychomotrices. 10 cas cliniques commentés*. Paris, France : In press.

Hery, L. (2016). « *« Tu seras militaire ma fille ! » : enveloppes et précarité en périnatalité* » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Sorbonne Universités, Paris. ffdumas-01359585f

Lamer, J. le (2018). « *Lorsque début de vie rime avec ruptures et discontinuités : Le soin en psychomotricité au service d'une sécurité interne défaillante chez l'enfant en situation de placement familial* » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Université Claude-Bernard, Lyon.

Laplanche, J. & Pontalis, J.-B. (2004). *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris, France : Broché.

Lefèvre, A. (2011). *100% Winnicott*. Paris, France : Eyrolles.

Lehmann, J.-P., (2007). *La clinique analytique de Winnicott. De la position dépressive aux états-limites*. Paris, France : Érès.

Lesage, B. « Anatomie fonctionnelle ». 2/09/2020. IFP Pitié-Salpêtrière. Non publié à ce jour.

Lesage, B. (2013). « Notes de cours Benoît Lesage : Flux posturaux-moteurs et chaînes musculaires ».
Repéré à http://www.danzaterapia-esprel.it/images/sussidi/chaines-doc-roma2013-r.pdf

Lesage, B. (2017). *Jalons pour une pratique psychocorporelle. Structures, étayage, mouvement et relation* (2è éd.). Toulouse, France : Érès.

Lesage, B. (2012). Dedans/Dehors. Dans B. Lesage (dir.), J*alons pour une pratique psychocorporelle* (p. 116). Paris, France : Érès.

Lesage, B. (2006). *La danse dans le processus thérapeutique. Fondements, outils et clinique en danse-thérapie*. Ramonville Saint-Agne, France : Érès.

Miglioranza, S. (2010). Quand la discontinuité laisse des traces. Dans : Pierre Denis éd., *Continuité des soins, continuité psychique: Dans les traces de Myriam David* (pp. 195-207). Toulouse, France: ERES. doi:10.3917/eres.denis.2010.01.0195

Moore, J. & Ducroux-Biass, F. (2009). Le lâcher-prise de qui je pense être : écouter le soi non conditionné. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, *10*(2), 68-84. doi:10.3917/acp.010.0068

Musitelli, C. (2006). « *La dépression : arrêt d'un processus en mouvement*. » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du diplôme de Danse-Thérapie IRPECOR). Échay, France.

Nazou, R. (2015). « *L'élaboration d'un cadre contenant en psychomotricité : l'importance de la contenance et du cadre thérapeutique dans l'accompagnement de l'instabilité psychomotrice* » (Mémoire en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Sorbonne Universités, Paris. ffdumas-01187936f

Olié, J.-P., Poirier, M.-F. & Loô, H. (2003). *Les maladies dépressives*. Paris, France : Flammarion.

Paillard, J. (1976). Tonus, postures et mouvements. Dans C. Kayser, *Physiologie*, 3e éd. (p. 521-728). Paris : Flammarion.

Passemar, D. de (2013). « *Soigner la dépression en psychomotricité : prendre conscience de son corps, aller à la rencontre de soi, devenir sujet* » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Sorbonne Université, Paris.

Pavot-Lemoine, C. « Tonus et fonction tonique ». 2020a. IFP Pitié-Salpêtrière. Non publié à ce jour.

Pavot-Lemoine, C. « Perception et représentation du corps : schéma corporel et image du corps ». 2020b. IFP Pitié-Salpêtrière. Non publié à ce jour.

Peccia-Galletto, C., (2009). Le traumatisme psychocorporel : traces et empreintes contrastées. *Enfances & Psy*, *45*(4), 140.

Pifteau, L. (2017). « La création de soi. Comment le psychomotricien favorise-t-il le processus de croissance ? » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme de psychomotricité. Sorbonne Université, Paris.

Potel, C. (2010). La question du cadre thérapeutique : La contenance, les limites, le corps. Dans C. Potel, *Être psychomotricien* (pp. 321-345). Toulouse, France : Érès. doi:10.3917/eres.potel.2010.01.0321

Potel, C. (2019). *Être psychomotricien, un métier du présent, un métier d'avenir*. Paris, France : Érès.

Redfield, J. A. (2010). Temporalités de l'être : Le Zen, la modernité, le contemporain. *Diogène*, 232(4), 123-146. doi:10.3917/dio.232.0123

Robert-Ouvray, S. (2007). *L'enfant tonique et sa mère*. Paris, France : Desclée de Brouwer.

Robert-Ouvray, S. (2015). *Intégration motrice et développement psychique : une théorie de la psychomotricité*. Langres, France : Desclée de Brouwer.

Robert-Ouvray, S. & Servant-Laval, A. (2011). Le tonus et la tonicité. Dans P. Scialom, F. Giromini & J.-M. Albaret (dir.), *Manuel d'enseignement de psychomotricité*. (p. 145-177). Paris : De Boeck-Solal.

Roussillon, R. (2013). *Paradoxes et situations limites de la psychanalyse*. Paris, France: Presses Universitaires de France. doi:10.3917/puf.rous.2013.01.

Sechaud, E. (2007). La pensée de Didier Anzieu. *Le Carnet PSY*, *117*(4), 18-23. doi:10.3917/lcp.117.0018

Suzuki, D.-T. (1958). *Essais sur le bouddhisme Zen*. Paris, France : Albin Michel.

Taly, V., Pesneau, A., Nagara, E., Riou-Bourdon, M., Clouët-Coudreuse, M. & Amar, M. (2013). Le développement de la capacité à être seul chez un enfant observé. *La psychiatrie de l'enfant*, *56*(2), 585-601. doi:10.3917/psye.562.0585

Tanguay, F. (2018). « *Le lâcher-prise : une approche historique* ». (Mémoire de Maîtrise en sciences des religions). Université Laval, Québec.

Toledano, C. (2010). Le lâcher prise Entre angoisse de mort et angoisse de vie. *Gestalt*, *38*(2), 163-178. doi:10.3917/gest.038.0163

Vandewalle, B. Meurin, B. & Busschaert, B. (2007). Des esprits animaux aux neurotransmetteurs, qui sait ce que peut le corps ? *Écrits de Psychomotriciens*, *3*, 1-22.

Veeser, A. (2015). Chapitre 8. Contenance en psychomotricité : Accueillir l'autre pour l'aider à se révéler…. Dans : E. Pireyre, *Cas pratiques en psychomotricité* (pp. 136-153). Paris, France : Dunod.

Vogel, F. (2015). « *La fonction contenante : un double ancrage corporel et relationnel*. » (Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'État de psychomotricité). Université de Bordeaux, Bordeaux.

Wallon, H. (1954). *Les origines du caractère chez l'enfant*. Paris, France : Puf.

https://www.lemonde.fr/politique/article/2020/04/13/nous-tiendrons-l-integralite-du-discours-d-emmanuel-macron_6036480_823448.html

https://books.google.fr/booksid=RdKrAQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=colette+portelance&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjfkvXyxtHoAhXuA2MBHY4oCgkQ6AEIMDAB#v=onepage&q=colette%20portelance&f=false/

https://books.google.fr/books?id=qN0vDwAAQBAJ&pg=PT263&lpg=PT263&dq=L%27#v=onepage&q&f=false/

https://cnrtl.fr/etymologie/comprendre/

http://evene.lefigaro.fr/citations/nicolae-iorga/

http://www.devansens.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=150:le-lacher-prise-un-equilibre-entre-detachement-et-confiance/

https://www.streetpress.com/sujet/1584637765-confinement-luxe-dont-pauvres-sont-prives/

https://www.youtube.com/watch?v=HvoanfZ3Zjc/

RÉSUMÉ

A partir des années 1990, le lâcher-prise se développe en premier lieu dans le champ du développement personnel pour être progressivement utilisé dans de multiples domaines, y compris médicaux. En interrogeant une vingtaine de personnes sur leur vision du lâcher-prise, je fais le constat d'une incarnation du lâcher-prise en psychomotricité, en tant qu'il soulève les notions relatives au tonus, aux sensations, aux émotions, au temps et à l'espace, mais aussi la relation, la confiance et le cadre thérapeutique.

Le lâcher-prise apparaît comme un outil de compréhension de l'organisation psychomotrice de ma patiente souffrant de dépression. Les polarités “tenir” et “lâcher” me mènent à penser que le lâcher-prise est partie intégrante d'un mouvement vital, amenant l'individu à moduler sa structure du corps, son rapport à soi et à son environnement.

Le mouvement entraîne l'individu à lâcher et contacter ses appuis, pour mieux les repousser. Pris dans ce mouvement plus global, le lâcher-prise se situe dans une circularité vitale participant à la modulation, la transformation et l'évolution de l'être humain en tant que matière vivante et tensègre. Dans la relation en psychomotricité, il met en évidence l'importance du dialogue tonico-émotionnel comme vecteur de la prise en charge. Présent pour soi en même temps que dans la relation, il apparaît comme une modulation à l'échelle de l'environnement, amenant les individus à se transformer en même temps qu'ils transforment le monde dans lequel ils sont inscrits.

Mots clés : lâcher-prise - psychomotricité - lâcher - tenir - mouvement - dépression

ABSTRACT

Since the 1990's, the Letting Go has been expanding in the field of personal development and progressively in many other fields including medical ones. After interviewing more than twenty people about their vision of Letting Go, I noticed there is a possible embodiment of Letting Go in the psychomotricity field, as it raises the notions of tone, sensations, emotions, time and space, but also relationship, trust and therapeutic framework.

Letting Go is a tool that helps to understand the psychomotor organization of a patient suffering from depression. The polarities "hold on" and "let go" let me think that Letting Go is part of a vital movement that allows the individuals to adjust their body structure, their relationship to the self and their environment.

The movement leads the individuals to let go and feel their supports, in order to better repel them. Once caught in this global movement, the Letting Go is involved in a vital circular process by participating in the modulation, transformation and evolution of the human being as a living and tensing matter. In the psychomotor relationship, it highlights the importance of tonic-emotional dialogue as a vector of psychomotor therapy. Present for oneself as well as in the relationship, the Letting Go appears to be a modulation from the environment point of view, leading individuals to transform themselves while they transform the world in which they are evolving.

Key words: Letting Go – psychomotricity – let go – hold on – movement - depression