

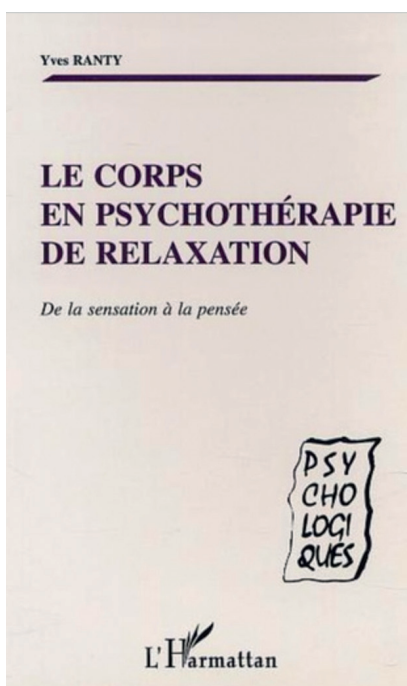
Le corps en psychothérapie de relaxation

Yves Ranty

Un véritable manuel de relaxation psychothérapique, riche de nombreuses vignettes cliniques.

DOMINIQUE FRIARD

Infirmier, superviseur d'équipes.



L'AUTEUR

Né à Limoges, le psychiatre et psychanalyste Yves Ranty (1939-2011) a consacré sa thèse de médecine au syndrome de Gilles de la Tourette, en 1967. Nommé à Limoges, puis à Bordeaux, il se forme très tôt au Training autogène de Schultz, à l'hypnose, et à d'autres méthodes comme la relaxation Ajuriaguerra ou la relaxation de l'enfant de Wintrebert.

Soucieux de réintégrer le corps dans le processus de psychothérapie à une période où celui-ci était oublié, il redonne leur place à des techniques qui ont fait leurs preuves. Sa formation éclectique a ainsi contribué à une élaboration théorique de la psychothérapie de relaxation dans son ensemble. Il a été Président de la Société française de relaxation psychothérapique (SFRP) qui regroupe les praticiens de la

relaxation qui s'inscrivent dans le champ de la psychothérapie.

L'OUVRAGE

On peut considérer ce livre comme un manuel de relaxation psychothérapique. Conçu en quatre parties (le début de la cure; les fonctions thérapeutiques de la relaxation et les vécus corporels; les facteurs de changement; les indications de la relaxation), il propose le panorama complet d'une praxis définie avant tout comme psychothérapique. Les nombreuses vignettes cliniques rendent le propos très vivant, et permettent au lecteur de « cheminer ».

« Faire sentir son corps à un sujet et le mettre en mots est un réel travail psychothérapique » pour peu que l'on prenne en compte le transfert: cette phrase résume le propos du livre. La relaxation est une technique psychothérapique, somatopsychique, qui passe par une concentration mentale sur le corps dans le but d'une meilleure maîtrise et connaissance de soi, en prenant conscience de ses tensions et sensations. Le corps est avant tout une entité psychique.

La neutralité bienveillante de l'analyste est remplacée par l'activité contrôlée du relaxateur, et l'attention flottante, avec la communication d'inconscient à inconscient, fait place à une attention vigilante et une communication de corps à corps (corps réel, corps érogène et corps symbolique). Le cadre des soins, les mots induits enveloppés de la voix, le toucher vont faire du « rapproché » plus ou moins intuitif du relaxateur, un acte créatif. « *Les mots touchent et le toucher émeut.* »

Au cours de la relaxation, surgiraient deux grands types de transfert: les uns « *transitoires* » (magique et érotique) et les autres « *permanents* » (dyadique et œdipien). Ces transferts sont à la base de la

création de sept fonctions thérapeutiques: pare-excitante, contenant, narcissique, spéculaire, esthétique, imageante et enfin lexithymique.

La première sensation recherchée est celle de l'apaisement, à la fois psychique et physique. Au-delà de cette détente, la relaxation, à partir du transfert, va révéler le corps imaginaire et une communication archaïque. Car les tensions et les sensations ont une histoire et une sémiotique: ils sont des protolangages. Ranty insiste bien sur ce passage, la verbalisation n'est recherchée que dans un deuxième temps. Pour beaucoup de patients, une psychothérapie verbale n'aura jamais aucun effet: pour être efficace, la thérapie doit passer par ce travail sur le corps.

Les indications thérapeutiques les plus importantes sont: l'anxiété, le stress, l'insomnie, le manque de confiance en soi, les phobies, les maladies psychosomatiques (notamment les douleurs rebelles), les troubles de l'identité, les troubles sexuels, l'alcoolisme. Notons que le trouble psychotique n'est plus une contre-indication de relaxation: « *La modification des méthodologies et les formations plus rigoureuses des relaxateurs, en particulier leur formation psychanalytique, a ouvert un nouveau champ de recherche avec des perspectives d'aide pour ces patients difficiles en particulier ceux souvent de schizophrénie qui présentent souvent des perturbations majeures de l'image du corps.* »

Ranty conclut: « *Le relaxateur est une sorte de médium, de passeur, qui permet aux mots d'être mieux acceptés par le patient par le passage par la sensation et l'état modifié de conscience.* » Il est aussi alchimiste, archéologue de la chair, révélateur au sens photographique du terme, poète de la chair et enfin peintre des mots.

L'INTÉRÊT POUR LES SOINS

C'est en travaillant sur la relaxation à induction variable de Sapir que j'ai trouvé mes premiers outils pour penser les aspects (psycho)thérapeutiques du soin infirmier, c'est-à-dire l'importance de ces pratiques et de leurs conceptualisations. En tant que soignants, il nous faut sans cesse nous répéter que le corps est psyché, le corps est psyché.

Ranty Y., *Le corps en psychothérapie de relaxation*, Éditions L'Harmattan, coll. Psycho-logiques, Paris, 2001.