

# **PSYCHOTHÉRAPIE QUÉBEC**

**(Page couverture, voir Michel St-Pierre)**

**(Sous-titre à inscrire sur la page couverture: )**

**Énergie et psychothérapie**

*Volume 2, numéro 1*

*1999*

**PSYCHOTHÉRAPIE QUÉBEC**

## **Comité de rédaction**

**Rédacteur en chef** Pierre Gauthier

**Membres** Micheline Dusseault  
Claude Gendreau  
Victor Levant

## **Comité des aviseurs professionnels et scientifiques**

Manon Besner, Jean-Charles Crombez, Suzanne David, Gilles Delisle, Ouriel Ouaknine, Andrée Thauvette Poupart

**Direction artistique** ACOR

## **Illustration couverture**

## **Parution et abonnement**

La revue *PSYCHOTHÉRAPIE QUÉBEC* est publiée annuellement par la Société québécoise des psychothérapeutes professionnels(les).

Tarifs d'abonnement:

Individus: 7\$

Organismes: 10\$

Les abonnements sont payables en dollars canadiens à l'ordre de la revue, par chèque ou mandat-poste adressés à

*PSYCHOTHÉRAPIE QUÉBEC*

C.P. 68, succursale Ahuntsic

Montréal, Qc H3L 3N5

Tél. (514) 388-7216

Fax (514) 288-3216

Courriel « gaupier@cam.org »

## **SOMMAIRE**

Éditorial. Le point sur l'accréditation professionnelle des psychothérapeutes  
Guy Forest

La psychothérapie et les écoles de formation  
Jean-Claude Tremblay

Énergie et psychothérapie  
Pierre Gauthier

Connaissance et connexion à l'élan vital: un antidote à la dépression  
Josée de Grandpré

Le concept d'énergie, une Tour de Babel !  
Pierre Girouard

À lire sur le thème *énergie et psychothérapie*  
Manon Besner

Amour, travail et connaissance à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, un congrès fort spécial

**Guy Forest**

**En guise d'éditorial**

## **LE POINT SUR L'ACCRÉDITATION PROFESSIONNELLE DES PSYCHOTHÉRAPEUTES**

Guy Forest, psychothérapeute, président de la Société québécoise des psychothérapeutes professionnels(les). 5135, rue St-Denis, Montréal, Qc, H2J 2M1. Tél.: (514) 272-6648.

Depuis le 12 juin 1998, la loi 433 portant sur la réserve du titre de psychothérapeute est sanctionnée. Cette première étape mènera à l'application de la loi, sous la gouverne de l'Office des professions du Québec.

Dans un ouvrage antérieur élaboré par l'Office, celui-ci proposait l'intégration de quelques catégories de professionnels (psychoéducateurs, sexologues) à des ordres déjà existants. La loi 406 modifiant le code des professions a récemment permis à l'Office de réaliser sa proposition en favorisant l'intégration des psychoéducateurs et des sexologues à l'Ordre des conseillers et conseillères en orientation professionnelle du Québec. Dans le même plan de travail, l'Office suggérait que l'Ordre des conseillers et conseillères en orientation accepte les psychothérapeutes compétents n'appartenant à aucun ordre professionnel.

Le plan de travail en question traitait des exigences requises pour l'obtention d'un permis de psychothérapeute, dont nous présentons ici le résumé.

- Une formation comportant au moins 60 crédits de cours dont 20 dans un programme ayant conduit à l'obtention d'une maîtrise pertinente à la psychothérapie et répartis entre les cinq thèmes suivants:
  - 1) dimension psychique, sociale, affective et cognitive de la personne (au moins 15 crédits);
  - 2) processus psychothérapique (au moins 10 crédits);
  - 3) psychopathologie et évaluation clinique en psychopathologie et évaluation clinique en psychothérapie (au moins 10 crédits);
  - 4) éthique en psychothérapie (au moins 2 crédits);
  - 5) habiletés cliniques et formation pratique en psychothérapie (au moins 12 crédits).
- 1800 heures d'exercices professionnels dans un domaine clinique lié aux psychothérapies, réparties sur au moins 2 ans, dont 400 heures d'exercices des psychothérapies soumises à

60 heures de supervision spécifique au candidat, par un superviseur satisfaisant aux conditions prévues par le bureau (habileté à se prononcer sur les critères de formation à la psychothérapie).

- L'examen par le bureau du rapport produit par le superviseur aux fins d'évaluer l'application par le candidat des connaissances et des habiletés cliniques propres à la relation psychothérapique dans le cadre de l'exercice des psychothérapies.

Depuis sa fondation, la SQPP a toujours prôné la réserve du titre de psychothérapeute, soucieuse de la protection du public et du développement de la psychothérapie au Québec. En ce sens, nous avons effectué des représentations auprès de différentes instances gouvernementales de façon à être mandatés pour régir ce que nous considérons être une profession à part entière. Nous sommes donc en accord avec cette réglementation car les objectifs de la SQPP et ses recommandations appuient largement la décision du gouvernement d'encadrer cette profession et, à peu de choses près, nos critères ressemblent à ceux proposés par l'Office des professions. On se demande même, sans prétention, si nos critères n'ont pas été une source d'inspiration pour lui, sauf en ce qui concerne deux points:

- notre exigence que tout psychothérapeute doit avoir effectué lui-même une démarche en psychothérapie;
- notre ouverture face aux organismes privés offrant des formations professionnelles à la psychothérapie, un dossier auquel nous avons consacré beaucoup d'attention.

Dans toute la réforme actuelle, chacune des catégories de personnes voulant s'intégrer au nouvel ordre est représentée par un officier qui détient un ou plusieurs votes mais ce privilège n'est pas accordé aux psychothérapeutes compétents non admissibles à un ordre professionnel. À l'heure actuelle il ne sont officiellement représentés par personne! Qui sont-ils? Où sont-ils? Qui est apte à parler au nom de cette catégorie de professionnels? Le plus grand souhait de la SQPP est d'obtenir le mandat de représenter les psychothérapeutes compétents dans le processus d'intégration au nouvel ordre en question. Nous orientons toutes nos forces dans ce sens.

Il faut comprendre toutefois qu'il ne s'agit pas de l'intégration de la SQPP elle-même, mais bien de ses membres. Selon les conditions actuelles suggérées par l'Office des professions, les personnes désireuses de détenir le titre de psychothérapeute devront posséder entre autres une maîtrise universitaire ou l'équivalent. Dans le cas où les écoles de formation parallèles aux universités seraient reconnues comme ayant des programmes équivalents à ceux de la maîtrise, tous les membres de notre société pourraient accéder à cette accréditation. Dans le cas contraire, une partie de nos membres ayant déjà une maîtrise ou un doctorat pourraient s'en prévaloir moyennant, pour certains, l'ajout de quelques crédits dans le domaine des psychothérapies. Et, toujours dans

l'hypothèse que les écoles professionnelles privées ne seraient pas reconnues comme donnant une formation de niveau maîtrise, nos membres diplômés de ces seuls organismes devront compléter leur formation en suivant des cours universitaires de deuxième cycle. Conscients de cette éventualité, nous avons entamé la négociation avec des universités pour élaborer un programme de maîtrise offrant à nos membres la possibilité de répondre aux critères d'accréditation préconisés par l'Office des professions du Québec.

Selon l'article de loi régissant les permis de psychothérapeutes, dans l'alinéa 187-6 il est mentionné que « *l'office est autorisé à prendre les mesures transitoires applicables au cours des six premières années suivant l'entrée en vigueur du présent article* ».

Dans l'application de la loi résident les enjeux majeurs pour les psychothérapeutes compétents qui, actuellement, ne sont pas membres d'un ordre professionnel. La SQPP entend prendre toutes les dispositions nécessaires pour s'en faire les représentants afin que, là où existe une réelle compétence, elle soit officiellement reconnue.

**Jean-Claude Tremblay**

## **LA PSYCHOTHÉRAPIE ET LES ÉCOLES DE FORMATION**

Jean-Claude Tremblay, M. Ps., psychologue, psychothérapeute et formateur.  
1222, boul. St-Joseph ouest, Montréal, Qc, H2J 1L6. Tél.: (514) 525-8902.

Les Écoles, instituts et centres de formation à la psychothérapie ou reliés à celle-ci, comme tous ceux qui s'intéressent à l'avenir de la profession de psychothérapeute ne peuvent pas rester indifférents à ce qui se passe actuellement dans le domaine de la psychothérapie. L'adoption de la loi, en définissant les balises qui engagent la pratique de la psychothérapie, pose la question de son devenir, de la légitimité de ceux qui ont le droit de la pratiquer. Elle se répercute aussi sur les contenus et les modalités de la formation.

Dans ce texte, je traiterai des aspects particuliers que le débat actuel semble soulever pour les écoles de formation à la psychothérapie: former à quoi, former qui? Qui forme les psychothérapeutes? Mais avant je veux parler des échanges entre les écoles, les instituts et les centres qui font de la formation professionnelle dans ce domaine.

### **Dialogue difficile**

Bien que souhaitable, les échanges et le dialogue entre les écoles, centres et instituts me semblent au premier abord difficiles. Voyons quelques-uns des obstacles. Le premier tient peut-être à la personnalité même des directeurs et fondateurs de ces lieux de formation. Ce sont des hommes et des femmes qui travaillent beaucoup et voyagent aussi très souvent pour leur travail. Le temps disponible pour des rencontres est rare. De plus, ce sont des entrepreneurs qui ont au fil des années

structuré des institutions, créé des méthodes, développé des techniques, etc.. Pour la plupart ils ont travaillé en tout petit groupe, ne rendant compte qu'à leur idéal, à leurs clients ou à leur affiliation. Sortir de cet isolement pour mettre en commun et discuter de leur structure de fonctionnement, de leurs critères de formation, etc., est souvent difficile et exigeant. Il faut aussi le reconnaître, ce sont des compétiteurs.

Pour désirer se regrouper et engager un dialogue srieux et productif, les écoles doivent d'abord dégager un intérêt commun ou partager ensemble un même idéal. À la suite d'une réunion convoquée par la SQPP en décembre 1996 pour discuter des effets du projet de loi sur le titre de psychothérapeute, six directeurs et fondateurs d'écoles, de centres, et d'instituts privés ont décidé de relever le défi d'engager le dialogue. Ils se sont rencontrés dans un premier temps pour parler de leurs objectifs, de leur idéal de formation, de l'avenir de la profession de psychothérapeute, de leur peur et de leur réserve aussi... Après plusieurs réunions, ils décidèrent de former l'Association québécoise des écoles privées de formation de psychothérapeutes et de relation d'aide (AQEPFRA).

### **Former à quoi?**

C'est bien là une première question à poser à celui ou à l'école qui fait de la formation dans le domaine de la psychothérapie. Comme on ne peut y répondre sans faire référence à la conception ou à une définition de la psychothérapie, la question à poser est davantage celle qui porte sur cette définition dont découleront les objectifs de toute formation.

C'est ainsi qu'en dehors de toute conception ou définition de la psychothérapie, le ministère propose des critères qui mettent clairement l'accent de la formation sur le savoir intellectuel et sur le savoir technique. Il n'y a rien sur le savoir être. Tout en étant absolument nécessaires, le savoir et le savoir faire ne sont pas suffisants pour plusieurs écoles. Il leur manque la dimension du savoir être. Veut-on évacuer le fait que la profession de psychothérapeute a pour objet l'être humain et qu'elle se vit à travers une relation privilégiée? Il est vrai que le savoir être est beaucoup plus difficile à définir et à mesurer. Cependant, plusieurs écoles le reconnaissent comme un aspect essentiel de leur formation.

À toute fin pratique, pour les écoles, le dilemme se pose en ces termes : forme-t-on des gens compétents à appliquer une technique? C'est alors l'application même de cette technique qui fait le psychothérapeute. Ou bien forme-t-on des psychothérapeutes qui utiliseront une technique ou une autre? Ces deux approches dans la formation à la psychothérapie peuvent-elles coexister?

### **Former Qui?**

Voilà une autre question que les écoles de formation ne peuvent éviter. Je la formule ainsi: doit-on former exclusivement des universitaires, membres d'un ordre professionnel, qui vont ajouter

un titre supplémentaire à leur profession ou va-t-on former des professionnels de la psychothérapie, des psychothérapeutes? Les avis là-dessus semblent partagés. Quelques écoles croient qu'être psychothérapeute constitue une profession en soi.. Ce qui implique que la formation peut s'adresser à un public plus large sans pour autant que les critères d'acceptation et les exigences de la formation ne soient diminués. Le problème que nous rencontrons ici est de se retrouver devant deux catégories de psychothérapeutes: les professionnels qui sont psychothérapeutes et les psychothérapeutes professionnels. Les premiers, redevables de leur pratique à leur ordre professionnel qui définit la psychothérapie et les critères de son application (donc autant de définitions que d'ordres impliqués), seraient des psychothérapeutes légalement acceptables et les autres, les psychothérapeutes professionnels, des psychothérapeutes tolérés. Ceci nous met en situation d'approfondir les concepts de légalité et de légitimité.

Dans les écoles, il est facile de constater que le plus souvent le choix de devenir psychothérapeute est un choix de maturité et donc un deuxième choix de carrière. Cette possibilité de deuxième choix, pourquoi devait-elle être exclusivement réservée à un groupe de personnes spécifiques, celles qui sont déjà membres d'un des six (6) ordres professionnels désignés?

## **Conclusion**

Ce texte est loin de faire le tour de la situation. Je n'ai pas du tout abordé par exemple la question suivante : qui est habilité à faire de la formation de psychothérapeutes? Quelle instance décide ou va décider des conditions à satisfaire pour être reconnu formateur de psychothérapeutes? On devra répondre à ces questions et à bien d'autres encore.

Il est dans l'intérêt de la psychothérapie au Québec que ceux qui, depuis des années dans le secteur privé, offrent des services de formation professionnelle dans le domaine de la psychothérapie, puissent engager un dialogue honnête et élargi sur tous les aspects de la formation de psychothérapeutes. Les écoles doivent se parler, s'unir et prendre ensemble des décisions afin de participer activement au débat actuel sur la psychothérapie. L'AQEPFPRA est déjà un pas dans ce sens.

**Pierre Gauthier**

## **ÉNERGIE ET PSYCHOTHÉRAPIE**

Pierre Gauthier, Ph.D., psychothérapeute et formateur.

1020, boul. Henri-Bourassa est, Montréal, Qc, H2C 1G2 Tél.: (514) 388-7216. Courriel: « gaupier@cam.org ».

## **Résumé**

La notion d'énergie est très fréquemment employée en psychothérapie sans que ses utilisateurs en aient au préalable établi une définition conceptuelle exacte. Dans cet article l'auteur

retrace les origines du concept et en propose une définition qui tienne compte de ses aspects scientifiques, philosophiques et théologiques. Il en montre ensuite des applications dans la psychothérapie d'allégeance reichienne.

### **Abstract**

*Energy* is frequently referred to in psychotherapy without its users proposing a concise, conceptually satisfying definition of the concept. In this article, the author retraces its origins and offers a definition which takes into account its scientific, philosophical and theological aspects. He then shows some of its applications in psychotherapy of reichian allegiance.

*Pour simplifier la rédaction et la lecture, le masculin désigne ici les deux genres.*

### **Les origines du concept**

Le concept d'énergie, largement utilisé par les psychothérapeutes, surtout par ceux qui sont d'allégeance psychodynamique ou psychocorporelle, remonte à la plus haute antiquité. Il est philosophique et théologique bien avant de se retrouver dans le champ psychothérapique actuel. Dans la religion védique redéfinie par Zarathoustra (VII<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), on voit l'énergie représentée en tant

« qu'Esprit saint, Spenta Mainyou ou Ahoura Mainyou, (qui) semble divisé en deux entités, une bonne au service d'Ahoura Mazda et une mauvaise au service de son ennemi Ahriman. Le premier est le créateur de l'univers, père de l'Esprit saint qui le seconde, et, point fondamental, il est le seul digne d'adoration avec ses émanations: outre l'Esprit saint, donc, la Justesse, Asa, la Bonne Pensée, Vohou Manah, et l'Application, Armaiti. L'autre est l'esprit destructeur et le dieu du Mal. Car c'est Zarathoustra qui a inventé le Diable. Un combat sans merci se déroulera jusqu'à la fin des temps entre Ahoura Mazda et Ahriman. » (1 a)

La même tradition nous présente le dieu Mithra. Il est « Dieu des religions à mystère, ou de salut, distributeur de l'énergie vitale, souverain des armées, nommé le Dieu ou le Soleil invaincu (Sol invictus). » (1 b)

Vers le VI<sup>e</sup> millénaire avant notre ère, l'hindouisme le représente sous les traits de Shiva, dieu créateur du monde. Celui-ci est « à la fois la vie et la mort, puisque la vie se consume pour aboutir à la mort, la thèse et l'antithèse de tout, mâle et femelle, symbolisé dans l'union de l'un et de l'autre. » (2)

Barbara Brennan retrace également le concept d'énergie dans la tradition indienne: « L'antique tradition spirituelle de l'Inde, remontant à cinq mille ans, parle d'une énergie universelle appelée prana . Elle est considérée comme l'élément constitutif de base et la source de toute vie. La prana, le souffle de vie, traverse toutes les formes et les anime. » (3) Au XII<sup>e</sup> siècle de notre ère Hildegarde de Bingen rejoint cette conception de l'énergie lorsque, relatant une vision mystique, elle fait dire à Dieu: « C'est moi l'énergie suprême, l'énergie ignée. C'est moi qui ai enflammé chaque étincelle de vie. » (4)

Par ailleurs, toujours en lien avec la notion d'énergie, la tradition chinoise nous offre le concept du *ch'i*, illustré par la pratique millénaire du *tai ji* qui propose, à travers tout un ensemble d'exercices et de pratiques, de prendre conscience d'un foyer d'énergie localisé en un point précis du corps. « En *tai ji*, nous appelons *ch'i* l'énergie de la respiration. C'est l'énergie que nous utilisons lorsque nous bougeons. Le bas de l'abdomen situé juste au-dessous du nombril s'appelle le *tantien*, et il est considéré à la fois comme un réservoir pour le *ch'i* et comme le point d'origine du mouvement. » (5 a) Cette énergie vitale, à la base de tout ce qui existe, se manifeste selon deux polarités, mâle et femelle, ying et yang, dont l'équilibre, chez les êtres vivants, produit la santé alors que son déséquilibre engendre la maladie. Rappelons ici que le *ch'i* chinois trouve son équivalent en plusieurs langues: l'*anima* en latin, le *baraka* en arabe, le *ki* en japonais, le *pneuma* en grec, le *rouah* en hébreu. (5 b)

Reprenant probablement la notion de force vitale où, au début du XXe siècle, Durkheim voyait l'origine de toute religiosité, le philosophe Henri Bergson a proposé le terme d'*élan vital*, qui nous semble éminemment applicable à la définition du mot *énergie* tel que nous l'employons en psychothérapie: « À un certain moment, en certains points de l'espace, un courant bien visible a pris naissance: ce courant de vie, traversant les corps qu'il a organisés tour à tour, passant de génération en génération, s'est divisé entre les espèces et éparpillé entre les individus sans rien perdre de sa force, s'intensifiant plutôt à mesure qu'il avançait . » (6) Bergson explique l'évolution de la vie en recourant à une idée qui lui apparaît comme centrale, celle « d'un *élan originel* de la vie, passant d'une génération de germes à la génération suivante de germes par l'intermédiaire des organismes développés qui forment entre les germes le trait d'union . » (7)

Avec l'astrophysicien Hubert Reeves, nous pouvons situer cet élan vital dans la continuité de l'élaboration globale de l'univers. Décrivant l'infrastructure de la fécondation d'un ovule humain par un spermatozoïde, l'astrophysicien écrit: « Tous les niveaux du monde réel, dans le passé, le présent et l'avenir, interviennent dans cette scène de la vie courante. » ... « Le code génétique, inscrit dans les cellules sexuelles, s'est édifié dans la soupe océanique primitive. Aujourd'hui, l'action se perpétue au niveau de la chimie, de l'activité cellulaire et sur le plan de la vie sentimentale des amants. Elle porte la promesse de sa propre prolongation dans l'avenir. La « vie » est présente à tous ces niveaux; l'acte le plus simple prend sa source au début du temps. » (8) L'énoncé d'Hubert Reeves se trouve conforté par une abondante littérature anthropologique où E. Goldsmith démontre que l'harmonisation individuelle et collective avec la force vitale, cosmique, est considérée comme un impératif absolu dans un grand nombre de cultures non industrielles. (9)

Le concept d'énergie décrit par les scientifiques rejoint donc l'antique notion de Dieu qu'on retrouve dans la symbolique des premiers êtres humains pensants, l'homme de Néanderthal, vers 60 000 ans avant J.-C., et l'homme de Cro-Magnon, vers 30 000 ans ou 40 000 ans avant J.C..

Étudiant les vestiges de la mythologie de ces époques, Joseph Campbell écrit: « Nous pensons toujours qu'une divinité est une entité existant quelque part. Que Dieu est un fait. Mais Dieu n'est que l'image que nous nous faisons du symbole de la transcendance et du mystère. » (10) Ici Campbell rejoint un constat fréquent en psychothérapie: à une personne qui, dans son cheminement personnel, se trouve en présence de la transcendance et du mystère, il est éminemment difficile de soutenir l'expérience sans utiliser l'échappatoire fournie par une mythologie préconstruite, sans se réfugier dans la rationalisation. Si elle évite ces faux-fuyants pour demeurer en présence du « vide » ainsi créé, il arrive souvent qu'elle fasse des découvertes importantes sur elles-mêmes, les autres ou le sens de la vie.

L'énergie, qu'elle soit définie par les théologiens, les philosophes ou les scientifiques, se symbolise mieux qu'elle ne se définit. Elle est onde, élan organisateur, alternance de vie et de mort donnant lieu à des élaborations sans cesse plus complexes. Qu'est-elle exactement? Facile à évoquer, sans cesse retrouvée sous de multiples formes dans les mythes et les élaborations de mythes que sont les religions, éminemment difficile à définir d'une manière qui satisfasse la pensée conceptuelle. Transcendance et mystère.

### **Vers une définition de l'énergie psychique**

L'énergie est un concept universel, élaboré aux tous débuts de l'humanité, mais évanescent. Tout le monde en parle mais il est très difficile d'obtenir une définition concise de sa nature. Chacun en décrit le *comment*, très peu osent en définir le *quoi*. S'agit-il d'un flux de particules semblable au flux d'électrons dans les fils qui alimentent nos foyers? Chez les êtres vivants, d'un flux d'impulsions nerveuses et de fluides corporels susceptibles d'étude et de manipulations par les biologistes? Parlons-nous d'un phénomène à prédominance psychique relié à l'imaginaire et à la représentation conceptuelle?

Il semble bien que l'énergie vitale dont parlent les philosophes et les psychanalystes, en particulier Wilhelm Reich et tous ceux qui s'en inspirent, soit un phénomène complexe dont le substrat physique et biologique est premier. Proposant une synthèse des divers points de vue déjà cités, empruntant surtout aux conceptions d'Henri Bergson et d'Hubert Reeves, nous pouvons définir l'énergie comme un mouvement à la fois extrêmement puissant et subtil qui a présidé au *big bang* originel décrit par les astrophysiciens. Ce mouvement a donné lieu à la formation des molécules qui constituent les éléments de base de notre univers, se combinant et se recombinant sans cesse en des êtres de plus en plus complexes: les trois règnes, minéral, végétal et animal sont interreliés par un mouvement de combinaison-décomposition-recombinaison, vie et mort, aboutissant à l'élaboration des êtres pensants et ressentants que nous sommes. Dans cette perspective notre intelligence conceptuelle et nos émotions, profondément inextricablement enracinées dans notre dynamique biologique, sont des manifestations de cette énergie universelle. Comme le propose

Bergson, non seulement la conscience émane du mouvement énergétique dont toute vie est tributaire, elle en est une élaboration. (11)

Dans quel sens va le mouvement, vers la vie ou vers la mort? Sur cette question les réponses des mystiques sont tout à fait concordantes: l'énergie est orientée vers la vie et le support de la vie, l'énergie est fondamentalement « amour ». Mais les philosophes et les mythologues ne cessent de le rappeler, le mouvement de combinaison à l'infini comporte de façon inéluctable l'alternance vie-mort. L'élan de base est d'amour, mais il inclut la mort. Cette considération est capitale pour tout psychothérapeute: il participe, dans sa propre existence et celle de ses clients, au dialogue infini de la vie et de la mort.

### **En psychothérapie**

Reich, disciple dissident de son contemporain Freud et père de la psychothérapie corporelle, donne une définition de l'énergie dont nous nous sommes largement inspiré pour écrire le paragraphe qui précède. Et certaines de ses hypothèses, originellement considérées comme farfelues, trouvent des éléments scientifiquement valables de confirmation. Ainsi cette recherche citée par Barbara Brennan:

« Dans l'État de New York, en 1979, un autre chercheur, le Dr Robert Becker, de l'Upstate Medical School de Syracuse, dressa la carte d'un champ électrique extrêmement complexe évoluant autour du corps humain: ces réseaux vibratoires épousent non seulement la forme exacte du corps, mais ils reproduisent également tous les détails du système nerveux central. Il donna à ce champ le nom de « Système de contrôle du courant direct » et découvrit que les fluctuations de sa forme et de son intensité étaient associées à l'état psychologique et physiologique du sujet testé. Puis il prouva que les particules circulant dans ce champ magnétique étaient de la taille des électrons. »

Et Brennan écrit: « Nous voici donc plongés dans un monde de champs d'énergie, de formes-pensées, de courants bioplasmatiques épousant les contours de notre corps.» (12) Elle rejoint ainsi Reich, pour qui le flux énergétique (« orgonique ») dans l'organisme humain peut être entravé par des blocages d'origine émotionnelle qui se manifestent principalement aux niveaux musculaire, respiratoire et circulatoire, entravant ainsi le développement psychosexuel. Sous le nom de « végétothérapie » il a proposé des exercices d'assouplissement musculaire, de libération des systèmes respiratoire et circulatoire qui trouvent leur accomplissement dans le libre accès à la mobilisation de l'énergie sexuelle. La végétothérapie élaborée par Reich inspira ses disciples Lowen, Pierrakos et plusieurs autres à créer la bioénergie, qui constitue présentement une très importante composante de la psychothérapie corporelle. (13)

Ces exercices et approches psychothérapeutiques à fort contenu de stimulation musculaire et respiratoire, par exemple par l'alternance tension musculaire maximale - relaxation, se donnent pour objectif d'aider le thérapeute à prendre conscience d'expériences émotionnelles oubliées ou refoulées dont il ne ressent plus que certains symptômes physiques pour lesquels la médecine ne

trouve pas d'origine organique (tensions dans diverses zones du corps, maux de tête, palpitations cardiaques); ou dont les manifestations sont des troubles du comportement tels que des épisodes de panique sans commune mesure avec l'incident déclencheur.

Ainsi donc, pour tous ceux qui utilisent le concept de « libération de la circulation énergétique dans l'organisme », des expériences émotionnelles, souvent vécues dans les débuts de la vie, donnent lieu à des contractions musculaires qui peuvent devenir plus ou moins permanentes et ainsi exercer une forte influence sur l'ensemble de l'organisme. La réaction émotionnelle défensive provoque des mouvements de crispation musculaires particulièrement bien décrits par S. Keleman.

(14) À leur tour ces mouvements de crispation musculaire tendent à s'établir à demeure et l'organisme apprend

- à ne plus réagir à la douleur causée, sauf s'il y a augmentation de la tension due à de nouvelles stimulations;
- à « oublier », en termes psychanalytiques « refouler », le contenu émotionnel de l'expérience pénible.

Mais cet oubli est constamment menacé par des stimulations nouvelles qui risquent de faire surgir l'émotion initiale; cela donne lieu à une augmentation de la tension musculaire qui « emprisonne » davantage l'émotion à un niveau inconscient.

L'individu est ainsi aux prises avec une spirale de tension somatique/émotionnelle qui l'entraîne dans des comportements et attitudes névrotiques. Dans ces cas, l'intervention psychothérapique consistera à établir une relation thérapeutique suffisamment forte pour que le thérapeute accepte:

1. de s'engager dans des exercices corporels susceptibles de dénouer la tension musculaire qui s'est en quelque sorte consolidée au cours de toute sa vie;
2. de vivre ou revivre les expériences émotionnelles subjectivement très pénibles qui ont entraîné les constrictions initiales.

Dans la pratique psychothérapique, la notion d'énergie n'est donc pas seulement théorique, elle préside à une théorie de la personnalité, entraîne un ensemble de méthodes et techniques d'intervention. Comment en vérifier la validité? Outre l'examen des origines du concept de base, de ses fondements théologiques, philosophiques et scientifiques, il est possible d'utiliser l'exercice même de la psychothérapie comme moyen de validation. Pour faciliter sa compréhension du concept, le thérapeute est invité à prendre conscience de sa façon de concevoir le monde. S'il vit dans un univers newtonien, peuplé de corps solides s'attirant les uns les autres selon leur masse et leur densité, alors l'utilisation de l'énergie en psychothérapie apparaît comme une fantaisie de plus attribuable à la mystique du Nouvel Âge.

Si par contre le thérapeute conçoit l'univers dans une perspective einsteinienne, où le « solide » disparaît, où tout est fait d'ondes et de particules en mouvement, sans que la distinction entre les deux termes puisse s'établir clairement; si encore il habite un monde d'interconnexions où

toutes les particules sont engagées dans des mouvements qui s'interpellent, de sorte que ce qui arrive à l'une d'entre elles affecte toutes les autres (15), alors il peut accorder une grande signification à l'antique notion d'énergie où se rejoignent physiciens et mystiques. Dans cette vision du monde devient plausible la notion reichienne d'un flux organique parcourant chaque être humain, reliant les humains entre eux et au reste de l'univers. Et l'on peut concevoir que le système nerveux central lui-même fonctionne sur la base d'ondes énergétiques. Le psychothérapeute peut alors adopter cette notion comme hypothèse de travail, vérifiant par ses applications si elle correspond à un phénomène réel. C'est dans cette perspective qu'ont été et sont développées des approches telles que l'eutonie, la gestalt thérapie, la « sensory awareness » et beaucoup d'autres thérapies psychocorporelles.

En ce cas, l'expérience subjective représente plus qu'une manière symbolique de parler. Ainsi les maîtres de *tai chi* se moquent éperdument de la distinction entre « subjectif » et « objectif ». Pour eux l'expérience subjective, animée par la volonté et l'intention, soutenue par une longue et régulière pratique sous la direction d'un maître, dépasse la *réalité objective* tant valorisée par les scientifiques positivistes (16). Elle mène à une prise de conscience graduelle de l'énergie dont dispose chaque personne, la reliant ainsi à l'énergie qui dynamise l'ensemble de l'univers. Elle permet à un individu d'augmenter l'intensité et la vitesse de circulation de l'énergie dans son organisme pour affronter l'adversaire, ou l'adversité, pour s'engager activement dans la réalisation de ses désirs de tous ordres. Sommes-nous en présence d'une croyance ou d'un fait observable et vérifiable? Les preuves scientifiquement irréfutables sont difficiles à accumuler, mais de nombreuses expériences auprès de praticiens du yoga sur le rythme cardiaque et les ondes cérébrales ont bien démontré que l'on peut influencer sur l'ensemble des phénomènes corporels.

Si, à titre d'hypothèses de travail, le psychothérapeute adopte les énoncés des maîtres de *tai chi*, éminemment compatibles avec les principaux énoncés reichiens, il peut aider son client à augmenter considérablement son niveau d'énergie, à l'utiliser pour son développement personnel et sa contribution au monde qui l'entoure:

- par la prise de conscience de sa circulation énergétique et des blocages ou distorsions qui nuisent à cette circulation;
- par le vécu d'expériences corporelles et émotionnelles susceptibles d'éliminer les blocages, de corriger les distorsions du flux énergétique. Ces expériences sont d'ordre psychosomatique en ce sens qu'elles portent à la fois sur les grandes fonctions biologiques (systèmes osseux, musculaire, respiratoire, circulatoire) et sur les concepts et émotions liés au développement de ces fonctions durant la vie du sujet.
- Par la prise de conscience de la dynamique socioculturelle qui a influencé le développement du sujet tout au long de son existence.

Dans tout ce processus il apparaît possible que, littéralement, le thérapeute transmette de l'énergie au thérapeuté par sa présence physique et psychologique, par simple rayonnement si l'on en croit Barbara Brennan, par le verbe ou par la médiation corporelle, entre autres sous formes d'exercices bioénergétiques, de toucher thérapeutique et de massothérapie.

Sans que nous ayons procédé à des tests systématiques portant sur des sujets recrutés au hasard, avec groupes contrôles, pré-tests, post-tests etc., notre pratique professionnelle et notre expérience subjective nous montrent constamment que l'on peut, par exemple, se mettre en état de relaxation profonde, ce qui suppose un tonus général très ralenti. Au contraire, il est possible de stimuler sa respiration, son action musculaire et son rythme cardiaque au point d'atteindre des états de conscience où l'on peut mobiliser une énergie hors du commun, permettant d'accomplir des actions physiques qui, à l'état de conscience ordinaire, apparaissent comme impossibles (v.g. exercices d'entraînement physique exigeants, danse très active durant de longues périodes, performances sportives, sprints de travail). Habituellement, de fortes variations de niveaux d'énergie s'accompagnent de prises de conscience importantes. Et ces expériences s'avèrent renouvelables à volonté. Au meilleur sens du terme, on peut jouer avec son énergie. L'utilisation à des fins psychothérapeutiques d'activités qui modulent ou stimulent l'énergie, par exemple dans le cas d'états dépressifs ou de réactions à des événements traumatisants, nous est toujours apparue comme allant de soi et nous y avons recours très fréquemment.

L'énergie et le travail sur l'énergie constituent donc un champ éminemment fertile pour l'application de moyens d'intervention psychothérapeutique centrés sur l'expérience psychocorporelle, à condition d'être appliqués avec vigilance et rigueur au niveau des définitions conceptuelles, des processus et des résultats, dans le respect de la capacité d'intégration du sujet. Ils requièrent ouverture d'esprit et créativité chez le client, chez le psychothérapeute et au sein de la communauté psychothérapeutique.

### Références bibliographiques

- 1 a. Messadié, G., 1997. *Histoire générale de Dieu*, Paris: Robert Laffont, 159.
- 1 b. Chevalier, J. et Gheerbrant, A., 1982. *Dictionnaire des symboles*. Paris: Robert Laffont / Jupiter, 639.
2. Messadié, G., *ibid.*, 114.
3. Brennan, B. A., 1993. *Le pouvoir bénéfique des mains*. Paris: Éditions Sand, p. 65.
4. Pernoud, R., 1994. *Hildegarde de Bingen*. Paris: Éditions du Rocher, 89.
- 5 a. Huang, A.C., 1987. *Embrace Tiger, Return to Mountain, the Essence of Tai Ji*. Berkeley, Calif.: Celestial Arts, 23. Notre traduction.
- 5 b. Flak, M. et de Coulon, J., 1985. *Des enfants qui réussissent*. Paris: Desclée de Brouwer, Épi, chap. 4.
6. Bergson, H., 1996. *L'évolution créatrice*. Paris: Quadrige/PUF, 26.
7. Bergson, H.. *Ibid.*, p. 88.
8. Reeves, H., 1981. *Patience dans l'azur*. Québec, Qc: PUQ, 124.
9. Goldsmith, E., 1997. Le chemin, vision écologique du monde. Montréal: *Interculture*, vol. XXX, no 1, 3-39.
10. Campbell, J., 1993. *Les mythes à travers les âges*. Montréal: Le jour, éditeur, p. 22.
11. Bergson, *ibid.*, 182.

12. Brennan, B. A., *ibid.*, 46-7.
13. Reich, W., 1971. *L'analyse caractérielle*. Paris: Petite bibliothèque Payot, no 289. Aussi Boyesen, G. (1985). *Entre psyché et soma*. Introduction à la psychologie biodynamique. Paris: Payot, chap. 1.  
Lowen, A. (1975). *La bioénergie*. Paris: Ed. du Jour-Tchou, Chaps II, III, VII, VIII.  
Lowen, A. (1977). *Langage et lecture du corps*. Québec: Ed. St-Yves, 2e partie.  
Painter, J. W. (1992). *L'intégration posturale: manuel pratique de travail psycho-corporel*. St-Hyacinthe, Qc: EDISEM.  
Painter, J.W. (1992). *Travail psycho-corporel en profondeur*. St-Hyacinthe, Qc: EDISEM.  
Pierrakos, J.C. (1975). *Human Energy Systems Theory*. New York: Institute for the New Age.
14. Keleman, S., 1987. *Embodying Experience*. Berkeley: Center Press, 1-50.  
Keleman, S., 1985. *Emotional Anatomy*. Berkeley: Center Press, chaps 2-3.
15. Crombez, J.-C., 1994. *La guérison en écho*. Montréal: Publications MNH, 251.
16. Stevanovitch, S., 1993. *La voie de l'énergie*, Éditions Dangle, 14.

**Josée de Grandpré**

## **CONNAISSANCE ET CONNEXION À L'ÉLAN VITAL: UN ANTIDOTE À LA DÉPRESSION**

Josée de Grandpré, psychothérapeute.

1020, boul. Henri-Bourassa est, Montréal, Qc, H2C 1G2. Tél.: (514) 388-7216.

### **Résumé**

Le négativisme chronique des personnes souffrant d'états dépressifs entraîne un processus cognitif particulier qui affecte leur perception de la réalité et, par conséquent, leur adaptabilité au sens dynamique du terme. Par ailleurs les états dépressifs correspondent à des faiblesses de l'individu au plan énergétique. Une approche psychothérapeutique comportant à la fois la thérapie cognitive et la connexion avec l'élan vital apparaît comme particulièrement efficace.

### **Abstract**

Individuals in depressive states follow cognitive processes which distort their perception of reality and, consequently, their adaptive powers. Depressive states are also accompanied by deficiencies in the energy available for the conduct of daily life. Hence a psychotherapeutic approach combining cognitive and energetic therapy is proposed as highly rewarding.

*Le masculin désigne ici les deux genres.*

### **Une question pour l'intervenant**

Un individu souffrant d'états dépressifs peut-il apprendre à dynamiser son processus cognitif et se connecter à son énergie vitale afin de reprendre goût à la vie et pleinement assumer ses activités quotidiennes?

Ces préoccupations se sont présentées à notre esprit dès le début d'entrevues psychothérapeutiques auprès d'une clientèle affectée d'états dépressifs; elles nous semblent toujours

d'actualité et nous tentons ici de répondre à nos questions en recourant à notre travail en pratique privée et dans un centre de thérapie pour adultes toxicomanes.

Bien que ces adultes aient déjà effectué une ou plusieurs thérapies, au cours desquelles ils ont pu acquérir une connaissance rationnelle de leur problème, ils demeurent encore dysfonctionnels dans un ou plusieurs secteurs de leur vie. Leur problématique fortement teintée d'un sentiment d'impuissance (1) et leur orientation vers un état intérieur négatif les éloignent de toute action gratifiante et constructive (2). En conséquence, pour arriver à les intéresser, toute nouvelle démarche thérapeutique doit être empreinte de nouveauté, de simplicité et d'efficacité, dans un laps de temps relativement court.

Qu'il s'agisse de dépression sévère ou d'états dépressifs, deux points se manifestent chez ceux qui en sont affectés:

- une vision négative d'eux-mêmes, de leur environnement et de leur futur (3).
- un ralentissement ou une inhibition de l'action dans un ou plusieurs secteurs de leur vie (4).

Compte tenu de l'état de pensée négatif chronique de l'individu dépressif, nous nous sommes d'abord demandé si ce négativisme faisait partie d'un processus cognitif particulier; en ce cas, si les schèmes négatifs représentaient une perturbation pouvant affecter l'adaptabilité du sujet à la réalité. Dans un deuxième temps, une approche énergétique, permettant au sujet de ressentir son énergie vitale, viendrait-elle stimuler son goût de vivre et pourrait-elle, ainsi, rejaillir sur son processus cognitif?

### **Perturbation au niveau du traitement de l'information**

La théorie cognitive de la dépression, initiée par Aaron T. Beck dans les années '60, constitue une précieuse source d'informations (5 a). Selon cette étude, il est moins important d'évaluer l'attribution causale attribuée par l'individu à un événement que sa façon de voir cet événement et les conséquences qui en découlent. Le dépressif y est étudié à partir de ses perceptions et interprétations négatives; celles-ci donnent lieu à un processus en chaîne, constitué de cognitions erronées de la réalité, s'influençant et se renforçant l'une l'autre. Voyons de plus près ce qui en est.

Tout le bagage autobiographique de l'individu (ses acquis personnels sensori-moteurs, affectifs, et ses acquis culturels dits "impersonnels") est entreposé dans la mémoire à long terme. La perception subjective et l'interprétation que le sujet accorde à ces événements prennent rapidement la forme de postulats et de croyances: le tout vient constituer les **schémas cognitifs** de l'individu.

Ceux-ci traitent l'information de façon automatique, inconsciente et répétitive. Ils deviennent des guides sélectifs, nourris d'impressions erronées. Ils peuvent être inactifs et latents pendant longtemps et être réactivés par des émotions ou des événements déclencheurs.

Dans le cas du dépressif, les perceptions négatives qu'a l'individu des expériences de sa vie, de même que les interprétations erronées qu'il en fait, donnent lieu à la création de **postulats** ou de **croyances** qui envahissent le mental à travers un **langage intérieur** polluant, à teneur impérative. Par exemple: " Pour réussir, je dois exceller en tout, sinon je ne vauz rien." ou encore: "Si l'on m'a laissé, c'est que je ne vauz rien; c'est de ma faute."

Les croyances erronées provoquent donc, dès le départ, une **perturbation** majeure dans le système cognitif et viennent influencer tout le processus ultérieur. En effet, l'adaptation au contenu de l'événement ne pouvant s'effectuer selon une vision équilibrée, il ne s'ensuit aucune accomodation positive et constructive à la réalité. Le processus cognitif joue alors un rôle de **transformateur** de l'information. Les **distorsions cognitives**, constituées d'un ensemble d'**erreurs logiques**, proviennent de **jugements hâtifs** ou **heuristiques** portés par le sujet sur les événements quotidiens ou antérieurs.

Le processus cognitif alimente, chez l'individu dépressif, une série de **pensées défaitistes**, soit l'**événement cognitif**. Ce processus, traitant l'information à partir d'une base négative en prenant appui sur des schémas biaisés, remplit l'esprit de pensées irrationnelles, automatiques, dévalorisantes et, en apparence, incontrôlables. Celles-ci revêtent un caractère de certitude, de conviction et ont un effet d'entraînement de cause à effet négatif, dévastateur. Elles se transforment souvent en obligations morales grandioses à teneur auto-punitive et envahissent le mental à travers un long **monologue obsessif** d'attributions causales erronées élaborées par une pensée dichotomique limitante.

Le processus cognitif du dépressif se retrouve verrouillé à double tour, tant au niveau des schémas qu'au niveau de l'événement cognitif; il ne peut s'ensuivre que des comportements congruents faits d'**évitement**, de **fuite** et d'**inhibition**. La dominance de ces convictions conduit aux autres manifestations motivationnelles ou affectives de la dépression, à travers une vision négative de soi, des autres, de l'environnement et, enfin, du futur. Beck, à travers ce qu'il appelle la **triade cognitive négative**, donne sa description de la problématique du dépressif.

- À cause d'une vision irréaliste et négative de lui-même, le déprimé se sous-estime, se culpabilise à l'excès, est d'une exigence extrême envers lui-même et se croit facilement un fardeau pour les autres. Toute difficulté rencontrée représente pour lui un échec personnel potentiel.
- Il interprète négativement les événements, effectue une sélection inappropriée de ses expériences et de son entourage; il les dévalue constamment.
- Son avenir n'est pour lui que le prolongement de sa douleur présente et permanente; il se construit quotidiennement d'anticipations négatives (5 b).

Dans cette optique, l'engagement dans l'action devient donc futile, voire inutile. Selon Seligman, peu à peu, dans une suite logique, **le sujet développe la conviction de son**

**impuissance face à l'action et face à sa capacité de contrôler les événements de la vie, la conviction de la permanence et de l'irréversibilité du statut d'échec.** (6) . Bibring ajoute que la **frustration de la gratification des besoins narcissiques** est telle chez le pré-dépressif qu'elle le mène invariablement à la conviction de son impuissance (7). A l'âge adulte, toute frustration sera difficilement acceptée et pourra devenir un élément déclencheur de l'état dépressif.

La théorie cognitive a donné naissance à la **thérapie cognitive**; elle s'insère dans la démarche psychothérapique et permet d'envisager d'excellents résultats dans le traitement de la dépression. Tout au long de la démarche, le client et son thérapeute s'efforcent de reconnaître et de modifier les constructions mentales erronées issues des perceptions et des interprétations négatives de la réalité, de rétablir l'efficacité personnelle à faire face aux événements négatifs et à leurs conséquences.

### **L'élan vital**

L'intelligence, selon Piaget, joue un rôle actif dans l'adaptation de l'individu. Le sujet normal exprime une tendance naturelle vers la croissance; il est un être actif, engagé dans un processus de connaissance vivant dans lequel il cherche à coordonner et à assimiler les données provenant de stimuli intérieurs et extérieurs. Il peut ensuite construire des réponses adaptées à la réalité, au moyen de la découverte de nouveaux possibles. Cette équilibration nécessite un processus d'autorégulation: le sujet doit non seulement "agir sur le réel, mais aussi tenir compte des particularités du réel" (8). Cette exigence est évidemment absente chez le dépressif.

De plus, Rehm (9), prend en considération la possibilité d'un **déficit de l'auto-contrôle**. L'auto-contrôle permet à un individu d'anticiper, à long terme, les conséquences positives d'une action par rapport aux conséquences à court terme. Il s'effectue par auto-observation, auto-évaluation et auto-renforcement. Si on applique ce modèle au dépressif, on remarque des déficits à l'intérieur de ces trois niveaux.

Pour l'individu dépressif, comprendre son processus cognitif erroné et arriver à le contrôler suffit-il à lui redonner le goût de vivre? Nous avons observé chez nos sujets dépressifs qu'à un moment de leur vie, ils ont perçu une blessure maternelle comme une coupure brutale avec une source de vie; cette coupure a éveillé leur instinct de mort tout en leur donnant l'impression d'être précipités dans un gouffre. Cette expérience les a plongés dans un vide intérieur suivi d'un sentiment de solitude inextricable ayant comme résultante d'annihiler leur désir d'action. Lorsque le quotidien leur ramène des situations similaires et qu'ils se retrouvent en état de crise, certains clients mentionnent ressentir que toute vie se retire d'eux en s'écoulant par les pieds, ou encore, craignent de s'évanouir.

**Comment peut-on aider ces êtres, atteints du mal d'amour de soi et de la vie?**

Tout comme la thérapie cognitive agit sur le centre des cognitions erronées afin de rectifier le contenu du processus cognitif chez l'individu dépressif, l'utilisation d'une technique énergétique a pour but d'agir sur une de ses lacunes importantes, soit son manque d'énergie ou de connexion à son élan vital. Il va sans dire que la qualité du réservoir des ressources individuelles entre en jeu quand il s'agit de faire face aux perturbations du quotidien (10).

L'utilisation de l'énergie comme action préventive ou thérapeutique est reconnue en Orient depuis des millénaires. Le manuel classique Yoga-Sûtra fait état de "deux aspects à la physiologie du cerveau. D'une part les nerfs et la matière grise, d'autre part l'énergie qui parcourt les nerfs. L'énergie est ce qui transmet le message." (11). Ne nous attardons pas au "concept" d'énergie, mais bien à son expérimentation et à ses résultantes; en effet, ce n'est que par l'expérience que l'élan vital devient réalité et aide à combattre, chez le dépressif, les monologues négatifs obsédants que nous avons mentionnés.

Le Tai Chi, les arts martiaux, le travail favorisant la sensibilisation et le développement du Tan Tien ou centre énergétique du corps, et la respiration énergétique peuvent être utilisés pour conscientiser le *chi* qui circule dans le corps. Pour l'objet de notre démarche, nous privilégeons la respiration telle qu'enseignée par l'Ecole de la Voie Intérieure. Dans notre pratique, le travail sur le centre vital suit de près cette expérience. Pour Vlady Stevanovitch, grand maître de cet art, il n'y a pas de *chi* sans respiration: "Nous nous engageons sur la voie de la vie même. La respiration en est la fonction essentielle. Aborder la voie du *chi* en pensant pouvoir éluder la recherche respiratoire signifie qu'on n'a rien compris, ni au *chi* ni à la vie" (12 a). Pour ce maître, qui a fait de sa recherche intérieure le centre de sa vie, le *chi* est un phénomène indéfinissable qui dépasse le concept d'énergie quantifiable; quoiqu'il en soit, nous dit-il: "cette force se distingue par une particularité qu'elle est seule à posséder, elle obéit à la volonté... Elle est le propre de la vie." (12 b)

### **La respiration énergétique**

La respiration dite "énergétique" est un outil servant à contacter et à dynamiser l'énergie vitale présente en chacun de nous. Elle vitalise le corps et l'esprit, tout comme pourrait le faire une activité sportive. Henri Laborit décrit bien l'apport du rôle de l'oxygène dans l'amélioration du système cardio-vasculaire, dans la qualité du bien-être physique et mental résultant de processus bio-chimiques (13). Mais parce qu'elle permet de prendre conscience du phénomène du *chi* dans l'ici-maintenant, elle dépasse la performance sportive. Deepak Chopra parle en ces termes de l'importance de l'instant présent: "Le "maintenant" renferme une énergie dont la puissance défie l'imagination humaine." (14).

La respiration énergétique s'effectue à l'aide d'une technique simple, précise, rigoureuse. Notons, toutefois, qu'elle permet d'expérimenter un phénomène respiratoire, à la fois concret et

impalpable, qui peut facilement échapper à la compréhension strictement mentale, celle de « l'intellect pur ».

La technique implique une interaction entre aidé et accompagnateur, une mise en situation et une conscientisation de l'action. A l'aide de directives verbales bien précises, de même qu'avec un toucher thérapeutique, le thérapeute accompagne la respiration du sujet et l'invite à dépasser le niveau d'acquisition précédent. Une communication entre aidé et aidant s'établit dans des échanges verbaux et sensori-moteurs; elle procure à l'aidé un sentiment de rassurance et un encouragement qui s'avèrent bénéfiques chez le sujet convaincu de son impuissance lors d'un apprentissage. L'apport du stimulus sensori-moteur est intéressant puisque, selon les stades de développement piagétien, il précède l'acquisition de la pensée logique; or, celle-ci est indispensable pour accéder à une dimension rétrospective et prospective et à un fort sentiment d'identité (15). Peu à peu, le sujet apprendra à gérer seul la technique respiratoire.

L'entrée d'air, lors des inspirations et des expirations, est primordiale: elle doit être modulée en qualité, en quantité et en force. Déjà, à ce stade, l'individu se connecte à des sensations physiques identifiables et agit sur le réel. Puis, peu à peu, la modulation d'entrée d'air régularise la respiration et, bien que le sujet ait l'impression de prendre moins d'air, l'apport d'oxygène semble augmenter à l'intérieur de son organisme: le sujet touche à sa source d'énergie vitale. Pour mieux l'illustrer, comparons-le au deuxième souffle du coureur. En prenant conscience de ce souffle il est possible de l'orienter par la volonté, n'importe où dans le corps, et de s'en servir comme outil thérapeutique, travaillant de l'intérieur, pour aider à dissoudre des blocages; le pratiquant prend alors une part active dans son processus de guérison. Considérant les acquis, l'individu s'ouvre à un changement désirable. Peu à peu, il goûte au désir et au plaisir de passer à l'action. Travailler directement avec la respiration permet à l'individu d'être en contact avec une source de vie qui l'éloigne de l'état léthargique dans lequel il pourrait stagner lors de relaxations profondes.

### **L'application en psychothérapie**

Nous incorporons l'apprentissage de cette technique respiratoire à notre intervention clinique auprès d'une clientèle souffrant d'états dépressifs. Cette étude se base sur l'observation clinique d'individus dépressifs reçus en sessions individuelles ou à l'intérieur de petits groupes restreints de cinq à huit personnes. Sans en établir de statistiques systématiques, nous constatons qu'environ un tiers des participants ressent des blocages au niveau respiratoire, d'ordre physique ou psychosomatique; certains individus ont mentionné avoir ressenti des douleurs physiques, des sensations d'anxiété allant jusqu'à la panique, des envies d'interrompre immédiatement l'expérience ou de fuir, ou encore, un blocage intellectuel devant l'apprentissage d'une technique. Ces perturbations fournissent alors l'occasion d'effectuer un travail thérapeutique, à la fois physique et psychologique, et de favoriser ainsi une équilibration. Un dosage minutieux s'avère indispensable

auprès de personnes sujettes à des épisodes psychotiques ou affectées de maniaque-dépression, afin d'éviter un état de surexcitation ou d'anxiété accrue.

Dans les cas de réactions positives, d'autres individus ont exprimé avoir ressenti des sensations de bien-être physique et mental, une impression de légèreté, de plénitude, de joie; d'autres ont parlé de plaisir de vivre, d'amour inconditionnel; certains ont manifesté une plus grande acuité au niveau des sens, une envie d'arrêter de fumer, de prendre soin de soi et d'entrevoir la vie de façon plus positive. Enfin, certains ont apprécié le fait d'être distraits de leurs malaises habituels.

Quels que soient les résultats obtenus, et pour que ce travail s'avère positif au plan du développement de la personne, nous devons nous rappeler l'importance de garder le sujet en contact avec son corps (16). Dans notre pratique, un travail de sensibilisation du centre énergétique, le TanTien, vient compléter le travail respiratoire. Il permet de conserver les acquis obtenus avec la respiration énergétique, de les transférer dans une utilisation quotidienne ou une situation d'urgence, de demeurer centré et de connecter adéquatement l'élan vital à la réalité.

### **Le transfert des acquis**

En prenant contact avec ce bien-être et ce sentiment d'amour inconditionnel, l'individu s'éloigne de son sentiment de vide initial et prend graduellement conscience de la plénitude de son être; il s'émerveille devant son potentiel intérieur, disponible à tout moment de sa vie pour autant qu'il le souhaite. Pourrait-il, de plus, transférer ses acquis au niveau de ses perceptions cognitives et, ainsi, accroître son adaptabilité à la réalité?

Parce qu'elle passe par un processus d'apprentissage médiatisé (17), qu'elle s'effectue selon une stratégie d'auto-contrôle (18) et qu'elle est orientée vers l'action (19), nous croyons que la technique suggérée a aussi une portée éducative. Grâce à l'équilibration progressive de la respiration, l'individu a la possibilité d'expérimenter dans l'ici maintenant (20) un bien-être articulé sur la synthèse du mental et du physique (21) et d'actualiser ses forces vitales (22).

Par rétroaction, il peut acquérir des notions indispensables à la construction d'un moi positivement engagé dans l'action: la compréhension du rôle qu'il a joué dans la production d'un effet, (23) la notion de prise en charge comme gestionnaire de son action et de ses ressources (24) et l'espoir d'une ouverture par anticipation positive (25).

Tout cela rejaillit-il sur l'ensemble du fonctionnement cognitif de l'individu souffrant d'états dépressifs? Il semble bien que oui: notre propre observation et celle de nos collègues s'avèrent suffisamment positives pour justifier une étude systématique, quantifiée, concernant l'efficacité clinique de la combinaison approche cognitive - technique respiratoire. En certains cas elle pourrait être une alternative à la médication, en autant que le sujet soit attentif aux signes annonciateurs de rechute et maintienne un suivi médical assidu.

Dans notre travail professionnel des deux dernières années, nous avons tenté de combiner la thérapie cognitive avec un travail sur le niveau d'énergie disponible, en d'autres mots sur la conscience de l'élan vital. Les résultats atteints, compte tenu des précautions à prendre avec les sujets à tendances psychotiques, nous semblent particulièrement encourageants. Nous désirons donc continuer dans le même sens en comparant notre approche et ses résultats avec des travaux similaires effectués par des collègues.

### Références bibliographiques

1. Seligman (1975), voir: Beupré, J., 1982. La résignation acquise comme modèle de la dépression. Thèse, Département de psychologie, Faculté des arts et sciences; Blackburn, I.M. & Cottraux J., 1988. *Thérapie cognitive de la dépression*. Paris: Masson.
2. Kuhl, J., 1987. Feeling versus being helpless: métacognitive médiation of failure-induced performance deficits. In F.E. Weinert & Kluwe (Eds.). *Metacognition, motivation and understanding*. 217-235
3. Blackburn et al., 1988, *ibid*.
4. Laborit, H., 1979. *L'inhibition de l'action, biologie, physiologie, psychologie, sociologie*. Paris: Masson, 15-78, 89-177.  
Wildöcher, D. avec la collaboration de Allilaire, J.F., 1983. *Le ralentissement dépressif*. Collection Psychiatrie ouverte, série Nodules. Paris: Presses Universitaires de France.
- 5 a. Beck, Aaron T., 1967, 1976, 1979. Voir Beupré, J. (1982). *ibid*.  
Blackburn et al., 1988. *Ibid*.  
Cottraux, J. & Blackburn I. M., 1995. *Thérapies cognitives des troubles de la personnalité*. Paris: Masson. 1-19, 49-68, 201-211  
Blackburn et al., 1988. *Ibid*.
- 5 b. Beck, Aaron T. (*ibid*). Voir Beupré, J., 1982. *ibid*.
6. Seligman, 1975. Voir Beupré, J., 1982. *Ibid*. Blackburn et al., 1988. *Ibid*. Kuhl, J., 1987. *Ibid*.
7. Bibring, 1953. Voir Beupré, J., 1982. *Ibid*.
8. Piaget, 1975. Voir Larivée, S., 1982. D'une théorie de la connaissance à la modification du comportement ou quelques liens Piaget-Watzlawick. *Handicaps et inadaptations. Les cahiers du C.T.N.E.R.H.I.* 18, 721.
9. Rehm, 1977. Voir Blackburn et al., 1988. *Ibid*.
10. Piaget. Voir Larivée, S., 1993. Grandeurs et illusions de l'approche fonctionnelle. *L'année psychologique*. 93, 527-542
11. Campbell, J., 1993. *Les Mythes à travers les Ages*. Montréal: édition Le Jour, 141.
- 12 a. Stevanovitch, V., 1993. *La Voie de l'Energie*. St-Jean-de-Braye (France): Editions Dangles, 69.
- 12 b. *Ibid*, 12.
13. Laborit, H., 1979. *Ibid*.
14. Chopra, D., 1997. *La Voie du Magicien*. Paris: Editions Robert Laffont, 191
15. Inhelder & Piaget, 1955. Piaget & Inhelder, 1951 b, 1963, 1966. Erickson, 1964. Voir Larivée, S., 1979. Analyse fonctionnelle de l'intelligence des adolescents délinquants. *Apprentissage et Socialisation*, 2. no.3.
16. Lowen, A., 1985. *La Dépression nerveuse et le Corps*. Montréal: France-Amérique.
17. Feuerstein, 1980. Voir Büchel, F. P., 1995. De la métacognition à l'éducation cognitive. In Büchel. *L'éducation cognitive. Le développement de la capacité d'apprentissage et son évaluation*. Paris: Delachaux et Niestlé. 9-44;  
Loarer, E., Lautrey, J., Huteau, M., Chartier, D., 1995. Effets d'une méthode de remédiation cognitive le programme d'enrichissement instrumental de Feuerstein sur une population d'adultes faiblement qualifiés. *Enfance*. 2. 263-371.

18. Sternberg, 1982, Vygotsky 1935-1985. Voir Chartier, D. & Lautrey, J., 1992. Peut-on apprendre à connaître et contrôler son propre fonctionnement cognitif? *L'orientation professionnelle*, 21 (1), 47-74.
19. Kuhl, 1981. Voir Weinert & Kluwe, 1987. Ibid.
20. Larivée, S. (1980). Quelques retombées cliniques du paradigme piagétien. *Cahiers Pédopsychiatriques*. 14, 41-7, 58.
21. Laborit, H., 1979. Ibid.
22. Guindon, J., 1996. *Les étapes de la rééducation*. Montréal: Editions Sciences et Culture. (Nouvelle édition). 10-93, 141-155.
23. Larivée, S., 1980. Ibid.
24. Larivée, S., 1993. Ibid.
25. Larivée, S., 1982. Ibid.

## Pierre Girouard

Pierre Girouard, Ph.D., Welland, Ontario.

## LE CONCEPT D'ÉNERGIE, UNE TOUR DE BABEL!

### Résumé

Le concept d'énergie revêt de multiples facettes qui sont relevées auprès d'ouvrages importants dans le domaine psychosocial. L'hypothèse de la transmission d'énergie entre thérapeute et client est également examinée. Plusieurs indices et témoignages de psychothérapeutes tendent à valider cette hypothèse.

### Abstract

The concept of energy has been defined and treated in multiple ways which are reflected in basic reference works. The issue of energy transmission between therapist and client is also examined. Several indications and testimonies by psychotherapists tend to support the hypothesis.

Note: les traductions de l'anglais au français qui apparaissent ici sont de l'auteur de l'article.

Aborder le concept d'énergie est un défi de taille de par la multitude de facettes qu'il peut endosser et les définitions qui, parfois, semblent relever de l'ésotérisme si l'on abstrait les aspects mécaniques, électriques, astrophysiques, moléculaires ou autres des sciences dites exactes.

Une recension d'écrits, sans être exhaustive, nous permet de percevoir l'existence de ce "quelque chose" de ressenti, de pressenti, parfois qualifié de "palpable" que les auteurs affublent du terme "énergie". Dans le volume *Psychiatrie, approche bio-psycho-sociale* (1), la section sur la métapsychologie présente l'apport de Freud:

« Le point de vue économique définit le fait que l'appareil psychique ne peut fonctionner qu'à partir d'une certaine quantité d'énergie qui émane des motivations de l'individu, lesquelles le portent à employer différents moyens pour atteindre différents buts. Le résultat est l'élimination des tensions nées des diverses excitations, ce qui permet à l'organisme de revenir à un état de quiétude ». (2)

En abordant les états dissociatifs, il est mentionné que: « ... certains éléments ou leur représentation sont maintenus hors du champ de la conscience... Cette réalité suppose une force, une

énergie qui maintient les choses dans leur fonctionnement. » (3) Janet parle de « déplétion d'énergie psychique qui affecte un des éléments déterminants dans la constitution d'une identité. » (4) L'énergie, la perte d'énergie est aussi associée à une fatigabilité chez les déprimés. (5) « Les médecines douces et médecines manuelles véhiculent les notions de transfert ou de transmission d'énergie curative ». (6) « ... Le travail mental exige une dépense d'énergie » (7). « Lorsqu'un enfant fait preuve d'inertie et exécute avec difficulté et lenteur les tâches imposées, il manque d'énergie et est fatiguable ». (8) Cinq autres utilisations du terme énergie sont employées pour expliquer un phénomène dans ce même ouvrage de référence, fort prisé des divers praticiens dans le domaine des sciences humaines. Pourtant aucune définition n'y est donnée.

En consultant d'autres auteurs, dans le volume intitulé *Vital Energy and Health*, (9), nous retrouvons la théorie de l'énergie cosmique vitale:

« L'organisme humain répond à l'ensemble de l'environnement externe, c'est-à-dire qu'un individu est relié à l'énergie cosmique. Les énergies vitales propres à l'organisme individuel réagissent aux mouvements d'énergie dans le milieu ambiant, entre autres, elles sont affectées par les saisons, les cycles de la lune, les marées, les orages électriques, les vents puissants et même par le niveau de bruit. » (10)

Nous ne pouvons taire la relation entre cette théorie et la vision amérindienne des interrelations entre l'homme et son environnement. Le docteur Tom Alcoze, professeur au département des Études amérindiennes de l'Université de Sudbury, lors de son départ en 1988, disait, face à la désolation du paysage de ces lieux et des problèmes de pathologie rencontrés chez les habitants, que l'homme aurait blessé la Mère Terre et qu'il ne pourrait guérir que lorsqu'elle sera elle-même guérie... . « Cette énergie vitale peut aussi être emmagasinée dans le bois et dans d'autres substances précieuses. » (11) Le docteur Alcoze mentionnait aussi qu'il y avait échange égal d'atomes entre un humain et un arbre lorsqu'il y avait contact vivant.

L'antique tradition de l'imposition des mains semble aussi impliquer une transmission d'énergie. « Certains personnes ont naturellement le pouvoir d'imposer les mains sur une personne atteinte de faiblesse ou de maladie, et ainsi, lui transmettre leur énergie vitale, transmettant de la force à leur client. Ceci est la forme la plus simple de traitement, impliquant un partage d'énergie vitale. » (12)

L'auteur parle d'ectoplasmique, d'orgone, selon la théorie de l'énergie de Reich. « L'on devient beaucoup plus vivant, en absorbant plus d'orgone ou en lui permettant de circuler plus librement à travers l'organisme. J'en ai personnellement fait l'expérience après quelques séances de thérapie bioénergétique. » (13) L'auteur aborde la question des ions dans les processus de guérison. Une modification des ions pourrait causer une perturbation de l'équilibre humain. Feu-docteur Estrada Villa, lors d'une session de formation à Montréal, mentionnait la nécessité de se laver suite à une session de thérapie psychocorporelle afin d'équilibrer les ions et d'éviter une contamination

psychique et pathologique. Saint-Augustin, dit-on, demandait à ses moines de changer de bure et de se laver après des sessions de confession afin d'éviter la contamination du mal. Y aurait-il une réalité cachée sous ces suggestions? Une multitude d'auteurs abordent aussi l'aspect du « toucher thérapeutique ». Le docteur Clyde W. Ford (1993) fait une présentation intéressante des effets du toucher dans les processus de guérison. (14)

Jack Lee Rosenberg (1989) présente une approche intéressante qui souligne d'autres hypothèses quant au concept d'énergie: « Nous sommes des constellations d'énergie. Cette énergie, le Soi essentiel, est contenue dans le corps qui est lui-même une masse d'énergie plus ou moins contenue dans une forme solide. Nous sommes également un champ d'énergie qui se projette à l'extérieur de notre corps ». (15) Il aborde la psychothérapie corporelle intégrée, qui cherche à intégrer à la fois le corps, le soi et l'âme.

Depuis l'Antiquité, plusieurs civilisations ont abordé l'énergie sous différentes pratiques spirituelles, militaires ou ésotériques. Le Tai Chi en illustre une des pratiques.

« C'est une énergie intrinsèque, un aspect de la force vitale. C'est un pouvoir intrinsèque, interne, une force vitale inhérente à tout être humain. ... Le Chi est parfois défini comme de l'énergie psychophysique associée au souffle, au sang, à l'esprit. ... Le Chi peut favoriser ou non l'intelligence et la santé. Sans doute le Chi est énergie. L'énergie est pouvoir. » (16)

Le yoga aborde aussi sous sa pratique, l'utilisation de l'énergie. W. Michael Keane et Stephen Cope (17) présentent un essai d'intégration du yoga et de la psychothérapie.

« La notion d'énergie est le fondement de toute expérience corporelle, de toute émotion, de toute activité mentale; c'est la clé de la compréhension du yoga. Ici se rejoignent les mystiques et les physiciens. L'univers est fait d'ondes et de particules qui adoptent diverses structures et formes. ... Nos mots et nos pensées émergent comme vibrations de notre système nerveux. Toutes nos émotions sont les expressions d'une énergie qui provient de notre système corps-esprit. ... L'énergie que chacun considère comme constituant son essence est contenue dans son corps physique. ... Les blocages d'énergie limitent notre perception du monde. » (18)

Nous aimerions, dans l'exploration de cette Tour de Babel, ajouter le point de vue de Jung quant à sa vision de l'énergie psychique.

« Le point de vue énergétique ... est essentiellement final; l'événement remonte la chaîne effet-cause, selon l'hypothèse qu'une sorte d'énergie sous-tend les changements phénoménologiques, qu'elle se maintient constante à travers les changements, pour finalement mener à l'entropie, une condition générale d'équilibre. » (19)

Enfin, pour clore cette recension d'écrits qui n'a pas abordé les travaux de Navarro, Pierrakos, Lowen, Grof et autres membres éminents de l'intelligentsia, nous aimerions mentionner l'apport de Gerda Boyesen (1987) qui a essayé de relier les concepts de Freud, de Jung et de Reich, et qui aborde l'aspect de l'énergie spirituelle: « ... le développement spirituel dépend de l'émergence et de l'intégration des pulsions profondes venues du soma. La purification profonde liée au

rétablissement de la circulation énergétique libidinale, entraîne et rend possible le développement spirituel ». (20)

Cette revue de littérature succincte est loin de clarifier le concept d'énergie. Chaque auteur y va de sa perspective et explique, en fonction de sa vision, ce *quelque chose* de difficilement définissable. Par contre, il nous semble que la lecture de chacune de ces perspectives nous plonge dans une expérience qui semble nous rappeler un vécu significatif dans une pratique d'accompagnement que nous qualifions de thérapeutique.

« Thérapeute, dans l'Antiquité grecque, désignait celui qui, choisissant la voie du guerrier, mettait ses forces physiques, émotionnelles et spirituelles au service d'un guerrier ... Le thérapeute est le double de celui qu'il sert, c'est de lui, au fond, qu'il tire ses forces, aussi doit-il rester en juste communication avec lui, s'il veut les garder et rester efficace. Il a désigné aussi celui qui rendait un culte aux dieux et, branché sur les forces du ciel, pouvait les transmettre. » (21)

La motivation du thérapeute à accompagner crée une énergie qui peut se communiquer et fournit au client déprimé la force nécessaire pour acquérir une certaine quiétude, réduire la fatigabilité chez le déprimé. Serait-ce la transmission d'une énergie curative? Lorsque le thérapeute est conscient de son environnement, qu'il en respecte les interrelations, est-il en relation avec l'énergie vitale cosmique? Sachant que tout contact occasionne un échange d'atomes, une modification d'ions, comment peut-il échanger l'énergie, tout en dosant la qualité et la quantité impliquées? Nous projetons, de par notre *corporalité*, une charge d'énergie à l'extérieur de notre corps. Quelle est la répercussion de cette projection d'énergie dans nos rencontres?

L'énergie psychophysique serait associée avec notre respiration, notre sang et notre esprit. Le *Ha* hawaïen indique la respiration, le souffle de vie. Le don le plus important pour les Hawaïens, c'est l'échange du *Ha*, le pouvoir inhérent de l'humain qui peut donner le souffle de vie. L'univers serait une agglomération de vibrations dont feraient partie nos pensées et nos paroles. Tout serait donc énergie! Si ces énergies sont bloquées, notre perception du monde en serait limitée. Si alors ces constats sont exacts, toute rencontre humaine implique un échange d'énergie incroyable, des modifications constantes qui seraient nécessaires à un équilibre psychique général et à un accès à un développement spirituel.

Peut-être y avait-il dans la construction de la Tour de Babel un langage commun, lorsque les énergies circulaient librement.

### Notes bibliographiques

- (1) Lalonde, Gunbery et collaborateurs, 1988. *Psychiatrie Clinique, approche bio-psycho-sociale*. Montréal: Gaétan Morin Editeur.
- (2) Ibid., 84
- (3) Ibid., 206
- (4) Ibid., 209
- (5) Ibid., 400

- (6) Ibid., 525  
 (7) Ibid., 818  
 (8) Ibid., 930  
 (9) Mann, W.E., 1989. *Vital Energy and Health*. Toronto: Houslow Press.  
 (10) Ibid., 163  
 (11) Ibid., 169  
 (12) Ibid., 170  
 (13) Ibid., 171  
 (14) Ford, C. W., 1993. *Compassionate Touch*. Toronto: Parkside Publishing Co. .  
 (15) Rosenberg, J. L., 1989. *Le Corps, le Soi et l'Âme*. Montréal: Éditions Québec Amérique.  
 (16) Lee, D., 1976. *Tai Chi Chuan*. Burbank-California: O Hara Publication Inc. .  
 (17) Boorstein, S., 1996. *Transpersonal Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press.  
 (18) Ibid., 281  
 (19) Frey-Rohn, L., 1990. *From Freud to Jung*. Boston: Chambhala, Boston & Shaftesbury, 161.  
 (20) Boyesen, G., 1987. *Entre Psyché et Soma*. Paris: Payot, V.  
 (21) Ibid., V-VI.

### **Manon Besner**

pour le Comité de lecture de la SQPP (Andrée Filion, Andrée Thauvette Poupart, Philippe Lévesque, Odile Savaresse)

## **M ITINÉRAIRE DE LECTURE POUR UNE EXPLORATION DU THÈME ÉNERGIE ET PSYCHOTHÉRAPIE**

Manon Besner, docteure en éducation et psychothérapeute.  
10580, boul. Saint-Laurent, bureau 202 D, ontréal, Qc, H3L 2P6. Tél.: (514) 335-3828.

Le mot *énergie* si souvent utilisé dans le travail thérapeutique recouvre différentes connotations: Dieu, principe de vie, Source, le Soi, souffle de vie, respiration, vibrations reçues dans la relation, mouvement de vie, mobilisation, fréquences, ondes ...

Alors qu'est-ce que l'énergie?

**M** Le mot *énergie* se retrouve à tous les niveaux physique, affectif, mental, spirituel. Même si la compréhension du concept provient de l'expérience, nous vous proposons un parcours en lecture afin d'en déchiffrer les subtilités. Comme dans la tradition d'un guide de voyage, les astérisques réfèrent aux points de référence à ne pas manquer. Bonne lecture!

### **Point de vue scientifique**

Bek, L., 1990. *Vers la lumière*. Paris: Ed. Dangles, Collection « Horizons spirituels », 205 p. Le B A BA de la théorie. \*\*\*

Bohm D., 1989. *La danse de l'esprit ou le sens déployé*. Paris: Seveyrat.

La physique quantique accessible aux néophytes.\*\*\*\*

Capra F., 1979. *Le Tao de la Physique*. Paris: Ed. Tchou, 318 p. Présentation des principaux concepts et théories de la physique moderne sans mathématiques et dans un langage non technique.\*\*\*\*\*

Fontaine J., 1986. *Nos trois corps et les trois mondes*. Paris: Ed. Robert Laffont, 326 p.  
Exploration des formes et des qualités vibratoires du corps subtil dans la guérison basée sur le nouveau paradigme des physiciens.\*\*\*\*\*

- Le Lann R.,1984. *Ces Ondes qui nous soignent*. Montréal: Editions Le Rocher. Référence pour la compréhension de l'influence de l'environnement sur la santé.\*\*
- Reeves, H., 1981. *Patience dans l'azur* . Québec: P.U Q. 124 p. La science avec une teinte de poésie.\*\*\*

### **Point de vue spiritualité**

- Coquet, M.,1987. *Pouvoir psychiques et réalisation spirituelle*. Paris: Ed. L'Or du temps. Une pensée articulée sur la conscience et l'énergie.\*\*\*\*\*
- Moss R.,1989. *Le Papillon Noir*. Paris: Ed. Le Souffle d'Or. 394 p. Le changement de paradigme: la dimension énergétique dans la transformation.\*\*\*
- Drouot, P., 1992. *Guérison spirituelle et immortalité*. Monaco: Ed. du Rocher. 352 p. Le point de vue d'un scientifique devenu croyant et qui maintenant travaille à la guérison.\*\*\*
- Kason, Y., 1996. *L'autre Rive* . Boucherville, Qc: Ed. de Mortagne. Guide destiné à ceux qui ont vécu des éveils énergétiques. La kundalini est clairement expliquée.\*\*\*\*
- Rimpoché, S., 1992. *Le livre Tibétain de la Vie et de la Mort*. Paris: La Table Ronde, 555 p. Une invitation à contacter l'énergie de la Joie.\*\*\*\*
- Roussel, D., 1995. *La traversée du Miroir*. Boucherville, Qc: La P.I.S.T.E., Ed. de Mortagne, 270 p. Grille de lecture en sept niveaux énergétiques qui correspondent à ceux de la bio-énergie mais aussi à sept niveaux d'évolution spirituelle et appliquée au psychotarat.\*\*\*
- Teilhard De Chardin, P., 1955. *Le Phénomène Humain*. Paris: Ed. du Seuil, Collection Points Série Sciences humaines, 318 p. Mémoire scientifique d'un théologien sur le phénomène cosmique , tout le phénomène. Les chapitres sur les attributs du point Oméga et sur l'Amour- énergie sont fortement recommandés\*\*\*\*
- Teilhard De Chardin, P.,1962. *L'Energie Humaine* . Paris: Ed. du Seuil, 223 p. Une explication du monde: comment le monde intérieur et le monde extérieur peuvent être réduits à l'unité dans le cadre d'un univers en évolution. Texte philosophique basé sur des données scientifiques. \*\*\*

### **Point de vue thérapeutique**

- Brennan, B. A.,1993. *Le pouvoir bénéfique des mains*. Paris: Ed. Tchou, 477 p. Guide d'une praticienne et de son cadre théorique sur le champ d'énergie.\*\*\*\*\*
- Coquet M., 1993. *Initiation : les Chakras, l'anatomie occulte de l'homme* . Paris: Ed. Dery. L'explication des différents niveaux de conscience et la circulation énergétique.\*\*\*\*\*
- Fontaine J., 1983. *La médecine des corps énergétiques*. Paris: Ed. Robert Laffont, 273 p. Une femme médecin ayant pratiqué la médecine traditionnelle traite d'anatomie, de physiologie et des maladies du corps énergétique.\*\*\*\*
- Lowen, A.,1975. *La bio-énergie*. Montréal: Ed. du Jour, 310 p. Exposé historique et présentation des positions fondamentales de la bio-énergie. Proposition d'exercices d'enracinement, base d'un plein épanouissement du corps et de son énergie.\*\*\*\*
- Lowen, A.,1995. *La spiritualité du corps*. Paris: Ed Dangles. Application de la bio-énergie et réflexions sur la place et la nécessité de la spiritualité en thérapie.\*\*\*\*
- Pierrakos, J. C.,1991. *Le noyau énergétique de l'être humain ou les sources intérieures de l'amour et de la santé*. Paris: Ed. Sand, 381 p. La bio-énergie au service du thérapeute et de son client.\*\*\*\*
- Reich W.,1980. *L'analyse caractérielle- Troisième partie : De la psychanalyse à la biophysique d'orgone*. Paris: Petite bibliothèque Payot. Ouvrage fondamental sur le principe d'orgone et le lien entre l'identité fonctionnelle du caractère et la cuirasse musculaire.\*\*\*\*\*
- Rosenberg, J. L.,1989. *Le corps, Le Soi, L'Ame*. Montréal: Ed Québec Amérique, 416 p. Véritable bible pour le thérapeute qui souhaite intégrer au travail thérapeutique le processus énergétique. Une mine d'or.\*\*\*\*\*

Nous remercions pour leurs suggestions de lecture madame Louise Leblanc, psychothérapeute d'orientation transpersonnelle, doctorante en sciences des religions à UQAM et madame Claire Maillé, homéopathe et thérapeute en traitements énergétiques.

## **AMOUR, TRAVAIL ET CONNAISSANCE À L'AUBE DU XXI<sup>e</sup> SIÈCLE, un congrès fort spécial**

Le 5<sup>e</sup> Congrès international de thérapie psychocorporelle aura lieu à Oaxtepec, Mexique, du 17 au 20 mars 1999. Ce congrès s'inscrit dans un mouvement qui y a débuté au en 1987, s'est poursuivi à Montréal en 1990, donnant lieu à la fondation de la Société québécoise des psychothérapeutes professionnel-les (SQPP), puis à Barcelone en 1993 et à Boston en 1996.

Le thème du cinquième congrès international, *Amour, travail et connaissance à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle*, sera illustré par un grand nombre de présentations sous diverses formes qui aborderont des sujets d'importance majeure. Par exemple:

- Amour et vécu corporel. - Amour et processus psychothérapique. - L'amour dans la relation psychothérapique. - Haine et amour. - Etc.
- Modèles, méthodes et techniques dans la pratique de la psychothérapie. Difficultés rencontrées dans cette pratique.
- Concepts fondamentaux. - Innovations théoriques. - Recherches.

En plus des conférences, tables rondes, panels, ateliers expérientiels et de démonstration explorant un éventail varié de sujets reliés au thème principal, le congrès comportera deux forums généraux, l'un sur les écoles de formation, l'autre sur l'éthique et la déontologie.

Organisé sous l'égide du Comité scientifique international de thérapie psychocorporelle, le 5<sup>e</sup> Congrès sera donc un événement majeur qui se déroulera dans un lieu enchanteur de la campagne mexicaine, où les participants pourront échanger avec des collègues provenant des deux Amériques, d'Europe et d'autres continents. Ils en bénéficieront aux plans personnel et professionnel. Des reconnaissances officielles de participation seront remises sur demande.

Pour toute information ou inscription, s'adresser à: Comité du 5<sup>e</sup> congrès, 1020, Henri-Bourassa est, Montréal, Qc, H2C 1G2. Tél.: (514) 388-7216. Courriel: « gaupier@cam.org ».