

BERNARD MONTAUD

« Le corps ne ment jamais, laissons-le parler ! »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Inventer une nouvelle forme de psychanalyse ? C'est ce qu'a eu l'audace de faire en 1982 Bernard Montaud en créant la psychanalyse corporelle... ou quand le corps et l'esprit réunis dévoilent avec une précision stupéfiante les archives de notre personnalité et ravivent notre capacité à d'abord nous aimer, avant d'aimer les autres. Après trente-huit années de recherche et d'expérimentation sur les lapsus corporels et plus de 50 000 séances, la psychanalyse corporelle ouvre aujourd'hui ses portes à un large public. En témoigne la publication, en mars dernier, de Laisse parler ton corps ⁽¹⁾ qui retrace la genèse et les fondements de cette approche. Ce livre témoigne à merveille de la conversation ultrasecrète, qui s'établit si bien en psychanalyse corporelle, entre ce que raconte notre corps et ce que veut bien entendre notre esprit... Un voyage en terre inconnue dont on ressort transformé !

Tout est parti d'une santé fragile... Bernard Montaud passe ainsi la majeure partie de son enfance dans la solitude de sa chambre. Il expérimente, de manière précoce, une vie intérieure et une écoute subtile du corps. Ce rapport avec le corps malade le conduit à entamer des études de kinésithérapie, à Lyon. Après l'ouverture de son cabinet à Vienne (Isère), insatisfait des méthodes classiques, il se forme auprès de Françoise Mézières, pionnière des approches psycho-

corporelles. En 1980, dans son cabinet de kiné, il découvre chez ses patients l'existence de mouvements involontaires et conscients, qu'il appellera par la suite « lapsus corporels ». Là est l'origine de la psychanalyse corporelle, une technique d'investigation du passé

Tout se passe comme si le corps était capable de laisser échapper des lapsus corporels hautement chargés de sens, et qui sont des portes d'accès vers une réconciliation durable.

basée sur la mémoire du corps, dont il est le fondateur. Le récent ouvrage qui lui est consacré nous ouvre le Grand Livre du corps qui se souvient...

Quelle est la clé de lecture de votre nouveau livre, *Laisse parler ton corps* ?

Au-delà de la découverte d'une technique d'investigation du subconscient clairement définie, devenue la psychanalyse corporelle, et de la compréhension des traumatismes que nous traversons tous, cet ouvrage ouvre la porte d'une possible réconciliation durable avec notre passé nous permettant d'instaurer un mode relationnel apaisé, sans victime ni bourreau, dans notre présent. Pour résumer, la psychanalyse corporelle vise la réconciliation intérieure pour re-comprendre le passé et mieux vivre au présent. Avec soi-même. Avec les autres.

Quels sont ces traumatismes fondateurs qui impactent notre présent ?

Dès le début de nos recherches, nous avons été confrontés à des interrogations essentielles. Tout d'abord, qu'est-ce réellement un traumatisme ? Pour quelle raison un instant de notre vie devient-il un traumatisme, alors que les autres se transforment seulement en souvenirs ou bien en oublis ? Est-ce que tout le monde a des traumatismes, et combien ? Et à quoi peut bien servir un traumatisme dans une vie ? Une autre interrogation nous habitait également : quel est le rapport entre nos traumatismes du passé et notre personnalité humaine actuelle ?

Car durant les séances, des êtres retrouvent des scènes-clés de leur histoire, si importantes qu'elles paraissent expliquer tous leurs comportements de souffrance. Quel est donc le lien entre nos différents traumatismes et la répétition permanente des mêmes modalités de souffrance quotidienne ? Existe-t-il un processus précis régissant ces comportements ? Et nous qui oublions tout si facilement, y compris notre grandeur, comment faisons-nous jour après jour pour ne pas oublier notre personnalité ? Au fil du temps, nous allions donc de mieux en mieux saisir pourquoi l'homme a besoin d'une imperfection chronique, d'une « boiterie », et comment il lui reste fidèle à vie. Ces deux notions de traumatisme du passé et de cycle comportemental traumatique du présent constituent deux piliers de cette approche.

De quelle nature est cette « boiterie » existentielle ?

Nous avons mis à jour une véritable « grammaire » du monde traumatique – chaque traumatisme ayant une place précise, un contenu et une nature spécifiques selon la période de vie concernée. Nous distinguons, à l'heure actuelle de nos connaissances, deux catégories de traumatismes : un traumatisme primordial et trois traumatismes secondaires. Le premier semble déposer un message que les trois autres ont pour mission de répéter, chacun à leur tour, aux différents âges de l'existence. Le premier, le traumatisme périnatal, que nous avons qualifié de « primordial » parce que nous n'en avons pas (pour l'instant du moins) trouvé d'antérieur, programmerait chacun de nous dans une personnalité ; c'est-à-dire une façon toute personnelle de se comporter dans la vie, dans ses bonheurs comme dans ses souffrances. Tandis que les trois autres – celui de la petite enfance, de l'enfance et de l'adolescence – constitueraient des rappels, réactualisant le programme initial selon les conditions spécifiques à chaque âge. Il semble, en plus, que nous traversons tous le même type de souffrance dans les mêmes tranches d'âge. Par exemple, les traumatismes de la petite enfance ont une construction semblable, liée à la découverte d'un « secret familial ». Mais quel que soit le traumatisme, pour un être donné, c'est toujours la même histoire qui se répète.

Du corps, vous dites qu'il est « un petit animal sauvage qui ne ment jamais »...

Vous savez, le corps est au cœur de tout mon parcours. C'est même le fil rouge de toute ma vie : le corps de l'enfant malade que j'ai été, le corps du rugby qui m'a sauvé de la fragilité chronique, le corps de la kinésithérapie, le corps de l'ostéopathie, le corps des arts martiaux (Aikido), le corps du yoga (avec Josette Martel), le corps de la méditation (avec

Mais plus les lapsus corporels vont être précis et concrets, et plus les émotions vont être associées à des images de plus en plus claires, jusqu'à produire sur l'écran de la télévision intérieure le film complet d'une scène traumatique qui s'est déroulée des décennies plus tôt. Ainsi, au fil de l'évolution de cette technique nous avons pu, jusqu'à ce jour (les recherches se poursuivent), mettre en évidence huit niveaux de lapsus corporels, décrits dans le livre. Ils permettent, comme en écho, de solliciter huit couches de profondeur de mémoire (en lien avec le psychisme et le sens) qui délivrent chacune une nature d'émotions et d'images de plus en plus précises et concrètes.

Cette mémoire s'exprime-t-elle exclusivement en gestes et mouvements ?

Elle contient deux grandes parties : une première d'ordre symbolique et une seconde qui, dépassant le niveau symbolique, exprime alors un niveau événementiel très concret. Dans la première partie, le corps manifeste donc des lapsus posturaux – mouvements, gestes, postures, tensions – d'ordre seulement symbolique. Le corps évoque mais ne revêt pas encore pleinement la situation précise du traumatisme. Il faudra attendre la deuxième partie pour que le corps parvienne à avoir l'audace, dans un ultime élan de sincérité, de reproduire très concrètement le drame qui s'est joué dans le passé de la personne, en le mimant de plus en plus précisément. Nous considérons comme capital d'avoir la rigueur d'aller jusqu'aux niveaux concrets, pour accéder à l'information de ce qui s'est réellement passé (il est arrivé que des personnes, à la suite d'une séance corporelle, verbalisent un abus sexuel subi durant l'enfance, alors que dans un niveau de séance plus profond, il s'est parfois avéré que l'abus n'avait pas de réalité physique mais seulement symbolique). Ce qui se joue dans les derniers niveaux est donc essentiel pour la fiabilité de la recherche, car le corps va confirmer ou infirmer ce qui auparavant pouvait n'être que des interprétations.

Mais ces lapsus, certes conscients mais involontaires, ne submergent-ils pas les personnes, au point de leur faire perdre pied ?

Non, car ce qui est remarquable dans la psychanalyse corporelle, c'est que le niveau de lapsus révèle ce que les gens peuvent voir – ce qu'ils peuvent supporter à ce moment-là. Ils voient d'ailleurs de façon symbolique pour que le cerveau supporte ce qui est mis à jour, comme s'il s'entraînait à la difficulté de ce qu'il allait réellement découvrir par la suite.

Revenons aux mouvements sacrés, qui surviennent au huitième niveau de lapsus corporels : quel est leur sens et leur essence ?

Ce huitième niveau de lapsus corporel va introduire une toute nouvelle dimension de séance comme si le corps, débarrassé de ses problèmes du passé avec le niveau précédent (septième niveau) de « ni bourreau ni victime »⁽²⁾ produisant un renversement émotionnel, se retrouvait assez naturellement devant ses problèmes du futur : « *Qu'est-ce que tu vas faire de ta vie, maintenant que tu n'es plus enchaîné à la répétition de ton histoire ?* » Ce huitième niveau est encore en expérimentation dans notre groupe de recherche, mais il pose l'hypothèse – et là, je mets beaucoup de guillemets, car nous sommes encore en pleine recherche, d'une psychologie du futur qui permette de voir celui-ci avec autant de précision que le passé révélé à travers l'analyse. Un niveau où l'on pourrait apercevoir ce pourquoi nous sommes venus sur Terre ; notre « Tâche », comme disait Gitta Mallasz. Car nous avons tous une mission de vie à accomplir. Peut-être est-ce là le sens des traumatismes de l'enfance ? Avec le nécessaire travail qu'ils appellent, ils ouvrent un champ de miséricorde – ils nous préprogrammeraient donc, en quelque sorte, pour cette mission. Mais ce ne sont que des hypothèses, à ce stade-ci.



dans toute la France, les groupes d'assise immobile de l'association Artas que j'ai fondée dès 1983) et, enfin, le corps de la psychanalyse corporelle ! Le corps, toujours le corps, comme unique moyen pour explorer la nature humaine et ses fonctionnements. En fait, ce corps qui ne ment jamais est notre héritage du monde animal sauvage – cet animal à même de réagir sainement à tous ses instincts. C'est stupéfiant, les degrés de sincérité qui habitent le corps ! Une fois qu'il est réconcilié avec sa propre histoire, que l'on a traversé le miroir, on retrouve l'origine des gestes et mouvements sacrés. Il y a des séances bouleversantes, où les analysés se retrouvent transfigurés, assis, les bras en croix. Nous avons vu littéralement des corps en grâce, dans une puissance et une beauté naturelles sans aucune exagération, sans aucune emphase... seulement une extrême sincérité, cette fois-ci positive. C'est à pleurer ! D'autant que certains sont athées, voire contre toute foi religieuse. Dans ce huitième niveau de lapsus corporels, on retrouve le sens du sacré, du corps sacré.

À quoi correspondent les différents niveaux de lapsus corporels et que représentent-ils dans le fil d'une psychanalyse corporelle ?

Tout comme la psychanalyse classique se sert des lapsus verbaux, ce que nous appelons ici un lapsus corporel est un mouvement ou un geste conscient mais involontaire qui manifeste une partie de l'inconscient. En fait, tout se passe comme si le corps placé dans certaines circonstances physiques, conscientes, était capable de laisser échapper des lapsus corporels hautement chargés de sens, et qui sont des portes d'accès vers une réconciliation durable. Le lapsus corporel échappe à l'analysé durant sa séance, comme si le corps se mettait à « parler », à exprimer quelque chose, hors du contrôle de la volonté et de l'intelligence. Dans les circonstances de la séance, le lapsus corporel a ainsi le pouvoir de révéler à l'esprit des émotions et des images issues de l'inconscient de la personne. Il s'agit tout d'abord d'émotions sans sens, un peu comme quand on vient d'allumer une télévision et que les chaînes ne sont pas encore réglées, et qu'il n'y a que de la « neige » sur l'écran.

Quel est le déroulement d'une séance de psychanalyse corporelle ?

Il y a d'abord le temps du corps, de la séance proprement dite, accompagnée de la « projection du film ». Car pendant que le mouvement a lieu, il est naturel que l'esprit cherche à « scanner » ce qui se passe (quand ai-je déjà fait ça ?) – un film se tourne donc dans la tête. Ensuite, il y a un cercle de partage : exprimer permet de conscientiser. Enfin, les personnes écrivent individuellement ce qu'ils ont vécu pour une conscientisation maximum.

C'est donc un travail de groupe ?

On favorise le travail principalement en petits groupes. Se retrouver à plusieurs (5 à 10 personnes) encourage la sincérité mutuelle. Si quelqu'un rame pour s'exprimer, il est soutenu par les autres membres du groupe. Il y a une contagion de sincérité.

Quelle est l'articulation entre la psychanalyse corporelle et votre expérience intérieure de fervent défenseur de la vie spirituelle, depuis votre rencontre avec Gitta Mallasz, à qui l'on doit *Dialogues avec l'ange* ?

Précisément, sans l'intérêt et l'étonnement profond de Gitta Mallasz face aux recherches et expériences de découverte de ce que furent les prémisses de cette technique, je n'aurais sans doute pas été amené à créer la psychanalyse corporelle. J'étais trop du côté du corps et pas assez du côté de la psychologie, de la psychanalyse, pour croire à ce qui se passait... car c'était incroyable (Rire) ! À cette époque, j'avais commencé à travailler sur les corps avec mon ami André Cognard (nous avions déjà découvert ces étranges sursauts du corps qui se manifestent quand on le stimule d'une certaine façon, sans pour autant encore parler de « lapsus corporels »)

Vivre le meilleur de soi-même est une tendance naturelle. Mais se mettre en route vers ce « meilleur » exige de commencer par aimer son pire.

quand Gitta Mallasz m'a dit un jour, à la terrasse d'un café : « *Dis donc, mon vieux, je sais que tu vois les corps, mais qu'est-ce que tu en fais de ce don dans ta vie ? Gaspiller un don, c'est presque un blasphème !* »

En effet, à quoi sert de réinterroger son passé, autrement que par curiosité malsaine, si ce n'est pas pour améliorer son présent ? ! Là est l'articulation entre la psychanalyse corporelle et l'expérience intérieure, qui permet de vivre librement le présent dans notre vie quotidienne. Car l'état de grâce, propre à la fin du revécu d'une scène en psychanalyse corporelle, est éphémère. Il a donc besoin d'être actualisé au présent. La connaissance du passé est indissociable d'un vrai travail sur le présent.

Est-ce ce qui vous a amené à créer l'Artas (voir « Pour aller plus loin »), qui initie une voie spirituelle s'inscrivant dans la lignée du Dialogue Inspiré transmis par Gitta Mallasz ?

Oui, l'Artas est une mise au présent de ces découvertes au passé. La psychologie nucléaire – terme un peu « psychologisant » pour traduire l'enseignement de Gitta Mallasz – permet de re-comprendre le *nucleus* (le noyau) de l'être humain. Additionné aux compréhensions de la psychanalyse corporelle, cela fonde une nouvelle hypothèse du fonctionnement de l'intériorité humaine.

Pourquoi plus exactement ce terme de « nucléaire » ?

Parce que nous sommes des êtres nucléaires ! De fission lorsque nous agissons sur le mode de la guerre et de la rivalité. De fusion lorsque nous fonctionnons par amour et miséricorde.

Dans votre vision atypique, la vieillesse renvoie plutôt à la sagesse d'un corps réconcilié avec son histoire (si ce travail de connaissance de soi, propre à la psychanalyse corporelle, a été accompli), plutôt qu'à l'image de décrépitude dans laquelle notre société enferme les corps vieillissants...

Absolument ! La vieillesse est une grâce qui nous est offerte pour que la beauté devienne intérieure. Il nous faut la vieillesse – l'essoufflement, la solitude, le silence – propice à la sagesse. Ainsi vivre l'expérience du meilleur de l'Homme. Notre société est malade de ses modèles, de ses idoles ; les sages et les saints sont remplacés par des sportifs qui se dopent, des chanteurs idolâtrés... On a perdu notre cap ! Dès lors, on assimile la vieillesse à l'incapacité de s'assumer, à une fin de vie déplorable. Mais la vraie vieillesse, c'est cet âge incroyablement aimant, puissant, miséricordieux ! Le temps des grands amours, du grand sens de la vie, des engagements pour se tourner vers les Cieux. Sinon, oui, on va gémir et chercher à avoir une importance de rechange auprès de la société et de ses proches à travers ses maladies et ses rhumatismes.

On assiste là aussi à un retour en enfance, comme on le dit souvent à propos de la vieillesse, puisque vous expliquez dans votre ouvrage que l'enfant développe des maladies pour redevenir important aux yeux notamment de sa maman, comme ça a été votre cas...

(Silence) Intéressant que vous souligniez ça... En y réfléchissant, c'est vrai : le corps n'est alors qu'une source de problèmes qui incarnent et hurlent à merveille la terrible solitude – que ce soit celle d'un enfant ou d'un vieillard.

L'art de réenchanter le quotidien traverse tout votre parcours et votre approche. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

J'en reviens à ce que je disais : à quoi sert de retrouver les pires instants de son passé, qui désenchantent le quotidien... si ce n'est pour le réenchanter ? ! Il s'agit donc de dépasser ce pire issu du passé pour aller vers le meilleur du présent, libre du passé. Vivre le meilleur de soi-même est une tendance naturelle. Mais se mettre en route vers ce « meilleur » exige de commencer par aimer son pire. Le début du meilleur de soi-même demande donc d'aimer sa propre misère, ses traumatismes, son passé, ses parents défaillants, etc. Et ça, c'est le plus difficile ! Ensuite, en étant réconcilié avec sa propre misère, on peut se réconcilier avec celle des autres. ■

(2) *Au septième niveau de lapsus corporels, les mouvements paroxysmiques conscients et involontaires livrent les images d'une scène où on voit tout mais sans plus aucune douleur, contrairement au niveau précédent.*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire : (1) *Laisse parler ton corps... Les fondements de la psychanalyse corporelle*, Bernard • • • • • (Eyrolles, 2018). La sortie du livre donne lieu à une tournée de **conférences-rencontres en France, Belgique, Suisse** (voir sites Internet ci-dessous)... Parmi ses autres ouvrages, épinglons son best-seller *César L'éclaircur*, préfacé par Gitta Mallasz (Dervy), récit de sa quête spirituelle où Bernard Montaud évoque en filigrane, de manière symbolique et métaphorique, sa rencontre avec Gitta Mallasz, la scribe inspirée des *Dialogues avec l'ange*, qui transformera sa vie. Autre ouvrage-phare : *L'accompagnement de la naissance* (Edit'as). Sur www.psychanalysecorporelle.net (site de l'Institut Français de Psychanalyse Corporelle®), vous trouverez plus d'informations sur cette approche, ainsi que sur les formations. Voir aussi le site de l'association Artas (www.artas.org), mouvement spirituel créé en 1983 dans la lignée du Dialogue Inspiré transmis par Gitta Mallasz, dont il a été un compagnon de route.