

Jacqueline Besson

## École Française d'Analyse Psycho-Organique (EFAPO)

L'École Française d'Analyse Psycho-Organique (EFAPO) est un des instituts de formation de l'Analyse Psycho-Organique. Elle a été fondée en 1985 à Paris par Paul et Joëlle Boyesen, Jacqueline Besson, Yves Brault, Anne Fraisse et Jean-Pierre Magnant. Actuellement le Conseil de Direction comprend les cinq premiers fondateurs auxquels se sont joints Éric Champ et Claudie Mothe. Elle forme au métier de psychothérapeute dans les régions francophones : France, Suisse Romande et Belgique, mais a aussi développé des groupes de formation au Québec (Montréal), en Lettonie (Riga), au Liban (Beyrouth), au Brésil (Rio) et dernièrement en Russie (Moscou).

Dès sa fondation, l'EFAPO a été présente en Suisse où elle a formé 40 étudiants. Au total on compte environ 600 personnes formées par EFAPO. Actuellement 200 psychothérapeutes sont membres de l'Association d'Analyse Psycho-Organique (régions francophones) dont 11 Suisses francophones.

L'EFAPO est entrée dans la Charte en 2000.

### Présentation de la méthode

Héritière des travaux de Freud, Jung et Reich et élaborée par Paul Boyesen dans les années 1975, l'Analyse Psycho-Organique a l'ambition de faire le pont entre la psychanalyse et les approches psycho-corporelles. Elle allie intimement le travail corporel et le travail analytique dans ses concepts et sa pratique psychothérapeutiques.

Dans les années 60, la pensée de Gerda Boyesen (psychologue et physiothérapeute norvégienne), inspirée par W. Reich, a servi de fondement à la méthode. À cette époque le corps était surtout vu comme un *objet* sur lequel on travaillait (notamment par le massage)

pour favoriser, en même temps, le travail régulateur du système neuro-végétatif et l'équilibre psychique de la personne mais il n'était pas perçu comme faisant partie intégrante d'un « *sujet parlant* ». Dès la fin des années 70, Paul Boyesen introduit des concepts nouveaux et la perception du corps change radicalement dans la théorie et la pratique de l'Analyse Psycho-Organique. On ne travaille plus *sur* le corps mais *avec* le corps. Il y a donc une *rupture épistémologique* car « *L'Analyse Psycho-Organique ne donne pas seulement de l'importance au sens de l'expérience et à la sensation de l'expérience, mais aussi au verbe qui les lie* » dit Paul Boyesen.

### Le fondateur

Paul Boyesen, né en 1948 à Oslo, est le fondateur de l'Analyse Psycho-Organique. Il est président de la Fondation Boyesen et est actuellement vice-président de l'AEP (Association Européenne de Psychothérapie).

Paul Boyesen a créé la sensologie qui est selon sa définition *l'intégration personnelle que fait chaque personne de la philosophie*. C'est une part importante de l'Analyse Psycho-Organique puisqu'elle touche aux croyances et aux valeurs fondamentales de chaque être humain. Il est l'auteur de « *Pour qui je me réveille le matin ?* » et de nombreux articles.

### La vision de l'homme par l'Analyse Psycho-Organique

Dès sa conception, l'être humain fait partie d'un monde social et culturel dont il ne peut s'échapper qu'au prix de la folie ou de la mort ! Aussi en Analyse Psycho-Organique concevons-nous toujours l'être humain dans sa relation aux autres,

c'est-à-dire à son environnement familial, social, culturel et cosmique.

Selon l'Analyse Psycho-Organique l'être humain se construit en relation, en symbiose, en confrontation, opposition ou ressemblance, en partenariat avec l'Autre. Mais ce développement ne se fait absolument pas de manière aléatoire car toute la vie de l'homme est marquée par des images symboliques qui sont à la fois la source et ce vers quoi l'homme se dirige. Ces images symboliques sont semblables à un code génétique, présent dès la conception, qui donne à chaque moment de l'existence, le but et la forme que doit incarner l'action présente. Elles sont en tension avec les « images réelles » (seulement images de la réalité et non pas réalité car ce ne sont que des choix d'expérience et non pas une réalité objective) chaque fois qu'il y a tentative d'incarner, c'est-à-dire de faire un acte (grand ou petit) signifiant, créatif, transformateur.

### La santé et la maladie

La santé est perçue en Analyse Psycho-Organique comme un *état dynamique* où la personne peut avoir une part active et une réponse adaptée dans les choix qu'elle fait dans sa vie et donc ne pas simplement subir les événements désagréables ou heureux qui arrivent dans l'existence. Pour vivre d'une manière que l'on peut qualifier de saine, l'être humain doit être capable d'être en relation d'une part avec lui-même, c'est-à-dire qu'il doit pouvoir faire communiquer les différents niveaux qui le constituent (microrégulation) et d'autre part être en relation avec le monde extérieur de manière ajustée (macro-régulation).

---

Adresses : EFAPO, 48, rue Monsieur Le Prince, F-75006 Paris, ou Ruth Leibelt, 21, Clos de la Fonderie, CH-1227 Carouge (Genève), Suisse, [www.efapo.fr](http://www.efapo.fr)

## Microrégulation

L'être humain n'est pas un bloc monolithique, il est fait de plusieurs niveaux toujours en interaction. Nous en distinguons trois : l'organique profond, les connexions organiques et le concept (en lien réciproque à travers le système hormonal qui régit l'organisme dans son ensemble).

*L'organique profond* est le niveau des régulations neurovégétatives gérées par le système endocrinien. Il a un rôle sécurisant, il se manifeste par les sensations et met ainsi en contact avec les besoins basiques et primaires. L'organique profond est le soubassement de la personne, il est constamment présent et résonne continuellement à ce qui se passe dans les autres niveaux.

*Le niveau des connexions organiques* est celui de la posture corporelle ; c'est l'inscription dans le corps d'une histoire singulière et de la manière dont la personne a réagi aux événements de sa vie. La posture du corps devient un langage (notamment à travers les émotions) qui exprime l'intrication du passé et de la manière dont chaque instant présent est vécu.

*Le niveau du concept* est celui du cortex, du système nerveux central ; c'est le monde des représentations, des pensées. Le travail avec les mots et les images prennent là une place centrale.

Lorsqu'il y a coupure entre ces différentes parties, il y a désordre, parfois même maladie : le sens de la vie se perd, les sentiments sont parfois complètement désorganisés, le corps peut somatiser. Au contraire, lorsque ces trois niveaux fonctionnent en harmonie, l'être humain peut mettre un sens sur une situation, les sentiments qui y sont attachés et les sensations organiques perçues. Nous disons alors que la personne est capable d'une bonne microrégulation et donc de maintenir sa santé psychique.

## Macrorégulation

Le deuxième axe de communication est celui de la relation au monde et tout

particulièrement aux autres. Là aussi nous différencions trois modes de relation qui tentent de s'équilibrer par une mise en œuvre souple et complémentaire : les formes unaire, duelle, et ternaire.

*Le mode unaire* a trait à *l'existence* : l'être humain doit d'être capable de constituer une enveloppe stable qui le différencie du reste du monde – donc exister tout simplement au milieu du cosmos, sortir de l'indifférencié.

*Le mode duel* a trait à *l'identité* : cela suppose qu'un autre *différent* existe et que l'on veuille entrer en relation avec lui sur un mode complice ou compétitif. C'est ici le niveau du territoire, de « l'ici et maintenant » et du désir.

*Le mode ternaire* concerne *l'ordre social*, la place dans la famille, l'ordre des générations, les échanges sociaux. Le temps dans sa progression inexorable est un facteur organisateur prépondérant.

La santé va alors consister à utiliser souplement les différents modes de relation à l'autre et au monde. Il est nécessaire d'équilibrer ces trois formes car si l'une prime sur les autres ou est trop défaillante, le risque de maladie est important. Lorsqu'une forme ne peut jamais s'actualiser ou si au contraire elle est omniprésente, des désordres psychiques graves peuvent se manifester.

## La psychothérapie

### La psychothérapie s'inscrit dans une relation

La psychothérapie est essentiellement une mise en forme particulière d'une relation entre le client et le psychothérapeute. Toute relation thérapeutique a un caractère très spécifique, unique. Cette relation est le moteur de la psychothérapie, elle participe du réel, de l'imaginaire et du symbolique.

### Le client est actif, il est le détenteur du savoir sur soi

La compréhension de la thérapie est bien sûr en adéquation avec notre ma-

nière d'envisager la santé et son corollaire la maladie. Il est bien clair que nous considérons la psychothérapie comme un processus actif de la part du patient : c'est lui qui sait. Le psychothérapeute n'a, comme le dit J. Lacan, qu'un « supposé savoir » sur son client et seulement celui que son patient lui donne !

### La psychothérapie cherche l'expression d'une parole vraie

Le psychothérapeute est très attentif à ce que son client trouve des mots, des paroles pour dire vraiment son ressenti et sa pensée. Le psychothérapeute laisse du temps et des silences à son client pour qu'il puisse trouver cette expression.

### La psychothérapie suppose un processus

Il est important pour la santé d'une personne qu'elle se connaisse bien sans se voiler la face envers ses aspects les moins reluisants. Trouver son ombre, ses peurs, ses haines, sa passivité fait partie du processus thérapeutique. Mais il faut aussi trouver ses désirs, ses valeurs essentielles, le sens de sa vie. La thérapie est un cheminement qui éclaire les différents enjeux qui agissent sur une personne ; cela suppose donc un travail dans la durée et la régularité.

### Nouveaux choix d'expériences

La psychothérapie est un système de mises en relation, de mises en perspective. Elle ne permet pas de changer le passé mais elle permet de le revisiter, de faire des liens inattendus entre des événements particuliers, de faire de « nouveaux choix d'expériences ». La psychothérapie est très paradoxale car elle s'appuie sur un processus qui se fait en bonne partie de manière inconsciente et en même temps elle est un travail de prise de conscience, la transformation se faisant presque à l'insu du client et du psychothérapeute !