

A close-up photograph of a horse's face, focusing on the eye area. The horse has a dark brown coat with a prominent white blaze running down the center of its face. The hair is long and fine. A black rectangular text box is overlaid on the right side of the image, containing white text in a serif font.

*Introduction à une
lecture du corps
(Draft-10-2017)*

Contenu

1. Introduction à une lecture possible du corps	1
2. Les 5 types de caractères.....	4
3. Caractère schizoïde.....	4
4. Caractère oral.....	6
5. Caractère psychopathe	8
6. Caractère masochiste.....	9
7. Caractère rigide.....	10
8. Stratégie de lecture du corps :	12
9. Les points de vigilance et les dangers des approches corporelles :.....	12
10. Un exemple d'utilisation en hippocoaching.....	12
ANNEXES 1 : quelques cuirasses caractéristiques.....	14
ANNEXES 2 : organisation du caractère oral.....	15

1. Introduction_à une lecture possible du corps

Une hypothèse :

- Il y existe des **contraintes mutuelles** entre le système neuronal, le système hormonal et le système locomoteur
- Par extension, il existe un lien **repérable** entre l'appareil psychique et les tensions induites au niveau du système musculaire
- C'est ce que Willem Reich appelle la cuirasse caractérielle.

=> Repérage d'un lien entre des caractéristiques psychiques et des caractéristiques corporelles : les typologies caractérielles

Avertissements :

- il ne s'agit de typologies absolues pouvant constituer une réelle classification mais des repérages à questionner, des hypothèses à évaluer
- Il ne faut pas tomber dans le piège d'une idéalisation du corps au détriment du psychique : le corps ne dit pas plus la vérité que la mémoire, il peut dire autre chose et autrement. Il faut, donc, croiser les différentes approches.

Présentation (cf. diapos en annexe) :

- à titre d'exemple, présentation d'une typologie simplifiée d'après Lowen
 - o oral
 - o psychopathe
 - o masochiste
 - o rigide
- pour une présentation plus approfondie se reporter à l'ouvrage de Reich : « analyse caractérielle »
- Les signes qui doivent attirer l'attention :
 - o Le regard (mode de contact, tonalité, symétrie...)
 - o La respiration (forme, ampleur, fréquence)
 - o Le rapport entre les grandes masses musculaires (segment supérieur/segment inférieur par exemple)
 - o Les « coupures » entre les différents segments (torse et jambes par exemple : cf. diapos de présentation)
 - o La statique (contact avec le sol, colonne vertébrale)

Intérêt de cette approche pour le coaching :

- être présent à son corps pour être présent à l'autre
- mettre en perspective certaines émotions induites au premier contact (conscience du contre transfert)
- se donner des hypothèses de travail par une appréhension global du matériel
- faire prendre conscience en mobilisant le corps :
respiration, marche, voix, voire exploration de certaines émotions par prise de contact :
 - ⇒ prises de conscience plus facile pour certaines personnalités
 - ⇒ Mise en court-circuit de résistances trop installées (par exemple rationalisation) => nouvel aménagement des résistances pouvant donner accès à un autre type de matériel.

Les dangers :

- Erotisation et violence si non perçues ou mal maîtrisées (il faut être formé aux approches corporelles et émotionnelles)
- Se contenter d'une réaction émotionnelle sans remise en perspective
- L'intégration ne peut se faire que par une prise de conscience dans le verbal et la mise en rapport avec des comportements observés, privés ou professionnels (c'est au coaché à faire le lien !),
- il faut toujours vérifier les hypothèses faites dans le champ corporel par l'exploration du champ verbal

Caractère et cuirasse musculaire

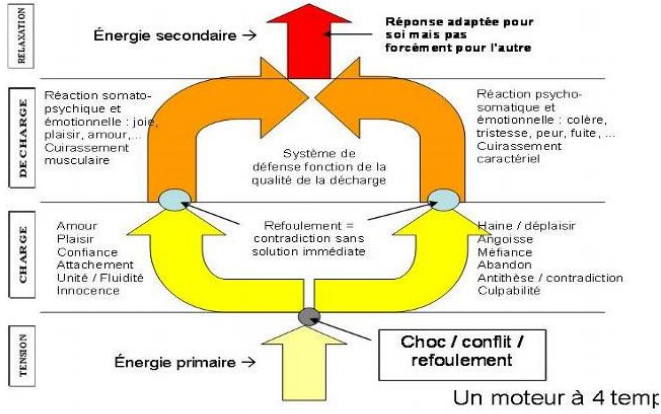
C'est une notion introduite en psychanalyse par W.Reich et reprise par ses successeurs.

Les caractères sont des ensembles spécifiques d'organisation du moi construits à partir des expériences infantiles du sujet. Ils correspondent à des mises en place spécifiques de modes de défenses caractéristiques des étapes du développement infantile.

Chaque caractère, du fait de la prégnance des réactions somatiques aux schémas défensifs psychologique s'inscrit dans le corps sous forme de tensions musculaires organisées : la cuirasse musculaire.

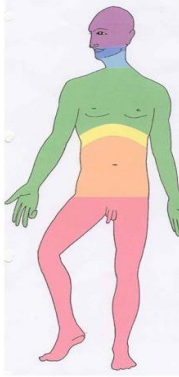
Le nombre de caractères identifié par Reich puis Lowen a varié dans le temps. Nous nous arrêtons ci-dessous à la version la plus simple qui reconnaît 5 types de caractères.

Schéma de l'unité fonctionnelle



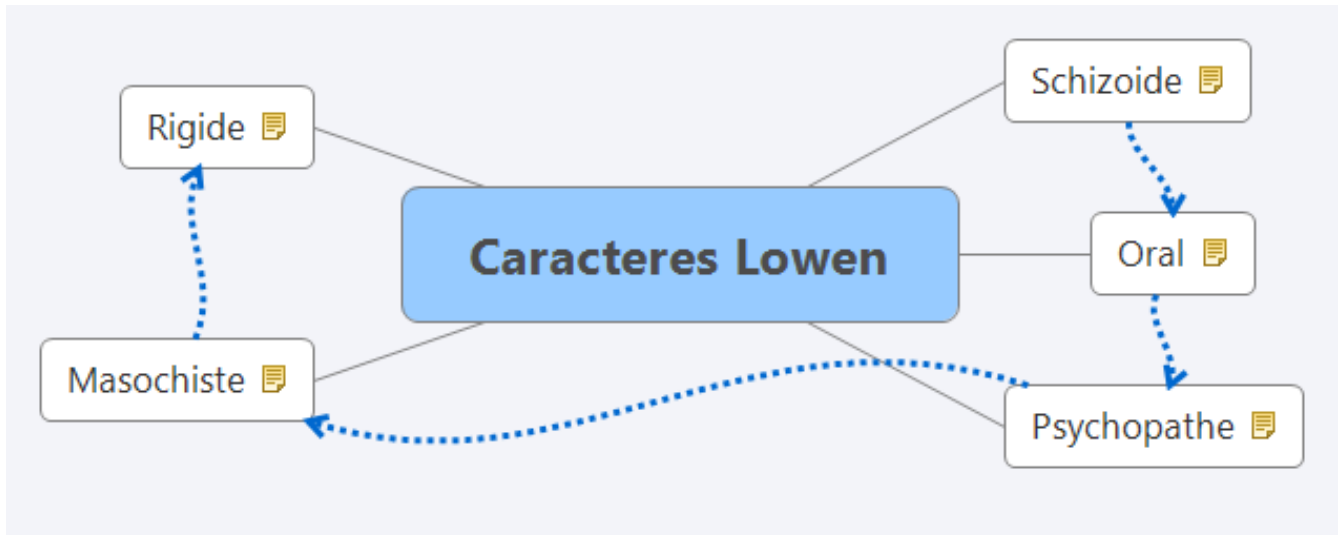
Cuirasse musculaire (soma)

segments	lieux	stade	fonctions
oculaire	Yeux, oreilles, nez	-9 mois + 9 mois archaïque	Agressivité Contacter Être aimé
Oral	Bouche, dents, mâchoires, lèvres	Naissance à 18 mois Oral	Alimenter Parler Contacter Être aimé
cervical	Nuque, cou	De 18 mois à 4 ans - Annalité	Conserver combattre
Thoracique	Mains, bras, thorax, cœur	À 3 ans Phallique narcissique	Aimer Hair Créer, prendre
Diaphragmatique	diaphragme	A 3 ans masochisme	Vivre Ne pas vivre
abdominal	ventre	A 3 ans expulsion	Attaquer, salir, retenir, expulser
Pelvien	Bassin, pelvis, organes génitaux, anus, jambes	De 3 à 7 ans Génital - Complexe d'Oedipe	Procréer, expulser, déplacer

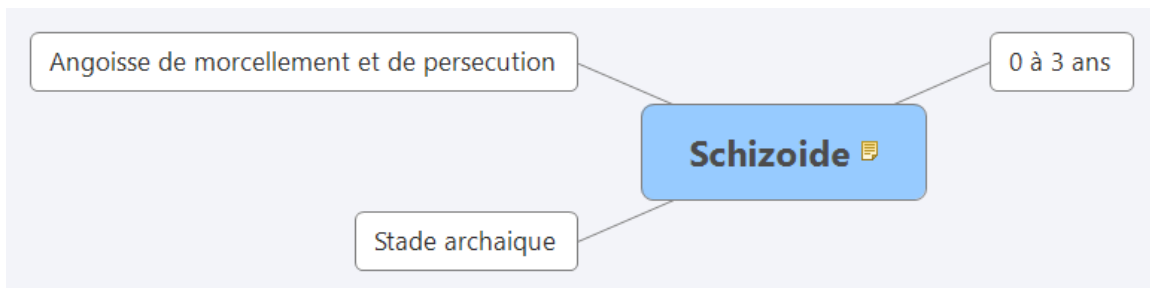


La cuirasse musculaire est organisée en « anneaux » :

2. Les 5 types de caractères



3. Caractère schizoïde



Age 0-1 ans

Conflit exprimé :

Être désiré, reconnu et aimé.

Dès que le sentiment de droit à l'existence n'est plus assuré l'énergie est bloquée au centre du corps par des tensions musculaires qui partent du cou, des épaules et du pelvis. Il y a une dissociation entre les zones de contact (peau, mains...) et les émotions fortes qui devraient s'y rattacher. Cette dissociation corporelle est liée à une dissociation psychique résultant d'une défense précoce contre un rejet maternel, avec affects de terreur et de rages contenues.

Type d'angoisse : Annihilation, morcellement

Présentation de l'individu :

- Scission de la personnalité
- Retrait intérieur
- Contact inquiétant
- Respiration minimale
- Charge interne comprimée (pouvant exploser d'une manière destructrice).
- tête décollée, masque facial et regard vide, tension oculaire et présence fréquente de terreur dans les yeux, tension à la base du cou,
- corps étroit à la taille avec tension diaphragmatique et contractures abdominales, pelvis sous-énergétisé.

L'énergie circule mal dans un corps qui est dissocié. Le schizoïde s'intériorise avec perte de contact avec la réalité. **Il a peu de contact avec son corps et ses émotions.** Notons ici, que dans le travail corporel et émotionnel avec les "psychotiques", la catharsis émotionnelle n'est pas à rechercher. Le psychotique est souvent incapable de symboliser et de "mettre en sens" à partir d'un travail émotionnel. Par contre le travail corporel va l'aider à prendre contact avec son corps et ses émotions et à augmenter la perception de son Moi. Le Moi est faible, il est sous-énergétisé.

En général le corps est mince, s'il existe des éléments paranoïdes, le corps devient plus athlétique. Le narcissisme et la toute-puissance peuvent l'amener à une illusion de pouvoir et de domination, mais si cette illusion s'écroule alors il y a désagrégation ou dislocation du Moi avec dissociation voir mise en place de personnalités multiples.

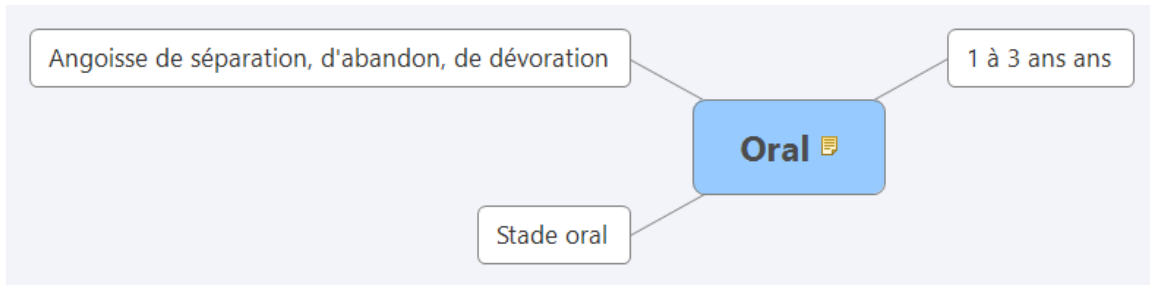
Étiologie : abandon, rejet précoce, enfant non-désiré... la Mère est ressentie comme hostile et/ou menaçante. Dans tous les cas, on a des preuves évidentes de l'existence d'un rejet précoce par la mère, ressenti par le patient comme une menace pour son existence. Ce rejet était accompagné d'une hostilité parfois secrète mais le plus souvent déclarée de la part de la mère. Du coup, le sujet a eu peur que toute demande ou toute affirmation de lui-même ne le conduise à être annihilé

L'historique révèle le manque de toute émotion positive forte, de sécurité ou de plaisir. Les cauchemars étaient fréquents pendant l'enfance. Le retrait affectif était la règle, accompagné d'éclats de colère occasionnels, ce qu'on appelle comportement autistique. Si l'un des parents

effectue un investissement secondaire sur l'enfant au moment de la période oedipienne, cela rajoute un élément paranoïde à la personnalité.

0 à 3 ans

4. Caractère oral



: Age 1- 3 ans (Etre sécurisé et aimé - Besoin contre indépendance)

Conflit exprimé :

- C'est le manque qui a prédominé à la petite enfance
- Le caractère oral pense qu' « on » lui doit toujours quelque chose, « le monde » doit assurer son existence. Son message fondamental est : « donnez-le-moi, j'y ai droit, vous me le devez ».

Type d'angoisse : Angoisse de séparation, d'abandon

Présentation de l'individu : les zones de contact sont peu vivantes, le niveau énergétique est très faible. La respiration est superficielle, correspondant à un manque affectif précoce et **un besoin avide des autres**. L'aspect psychosomatique est immature avec les traits caractéristiques de la fixation orale : le corps est long, les muscles fins et sous-développés, la poitrine est plate (le sternum souvent enfoncé), la respiration reste superficielle, les membres sont sans force ; on a l'impression qu'il va tomber. Les extrémités sont froides, le bassin est sans vie, la génitalité est réduite. Dans l'ensemble, il est sous chargé, énergie et tensions dans les deux niveaux supérieurs.

Le caractère oral sent un vide intérieur, vide refoulant une intense nostalgie qui peut s'exprimer par une grande détresse.

Dépendant et dans le besoin, il ne perçoit pas son agressivité qui reste masquée.

Saute d'humeurs : Son humeur peut varier de la dépression à l'exaltation.

Étiologie : Privation précoce de la figure maternelle chaude, rassurante, sécurisante, et affective (maladie, mort, travail, dépression, mère abandonnique).

Ainsi, le sujet oral puise l'énergie dans son univers environnant pour se recharger et l'Autre, mis à rude épreuve, peut craquer au bout d'un moment, ne résistant pas au poids de la demande. La nature extravertie du sujet oral lui rend difficile la capacité à avoir du recul sur son comportement et n'y voit aucune incohérence, car toujours « vrai » dans l'instant. La réelle continuité et cohérence du comportement résident finalement dans la structure orale elle-même.

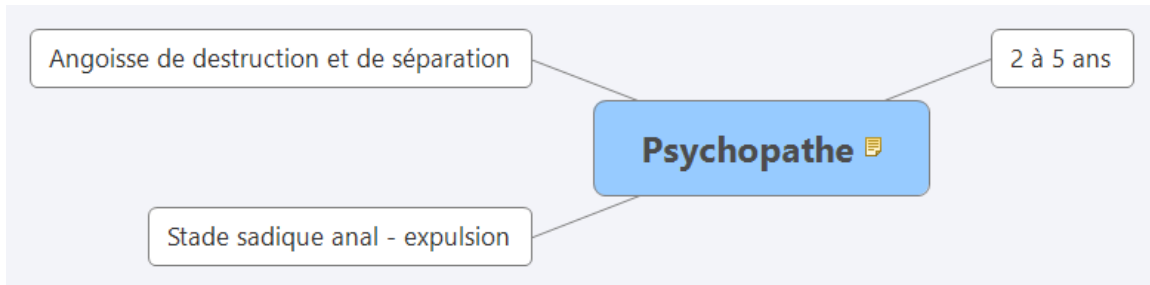
Les caractères oraux recherchent de préférence une compagnie qui nourrit leur besoin de chaleur et de dépendance : des vrais indépendants matures dispensateurs de chaleur, souvent généralisés et voir avec des structures perverses.

L'équilibre se crée donc l'archaïque oral et le post-archaïque psychopathe (voir plus loin), masochiste (voir plus loin) ou pervers.

Le caractère oral présente une forme de bipolarité, en mode fusionnel, il se laisse aller à la fusion totale, irréaliste, voire mystique avec l'autre qui va jouer le jeu, sans aucune logique mais avec grand plaisir. Il vient donc de trouver dans le milieu extérieur « un objet » de projection qui lui procurera flux, vie, chaleur, jouissance et protection ; il s'exalte et dépense alors l'énergie sans compter, comme un enfant, sachant que sous l'œil protecteur de sa mère, il peut se lâcher à fond dans l'énergie du jeu.

En mode échec, il se remet de l'échec précédent, où l'objet projeté s'est encore révélé être un leurre qui n'a pas supporté le poids de la demande, la dépense énergétique a été trop grande d'où morosité, dépression et effondrement.

5. Caractère psychopathe



Age 3-5 ans

Conflit exprimé : Besoin de contrôler de dominer soit par intimidation soit par séduction
L'insécurité fondamentale s'installe quand l'enfant ne peut pas accéder à son autonomie et à son indépendance en général du fait d'un parent séducteur ou manipulateur qui l'utilise à ses propres fins (parfois sexuelles).

On aura deux types de psychopathes :

- Le dominateur
- Le séducteur

Type d'angoisse : destruction

La Typologie Générale du Psychopathe : Il présente toujours une surcharge d'énergie qui entraîne une valorisation du haut du corps (tête, épaules) et les yeux sont méfiants. Il présente une image de lui hypertrophiée (narcissisme important) avec un besoin de dominer et de contrôler.

Il est dans la recherche permanente du pouvoir et de la réussite, il ne peut pas admettre l'éventualité d'un échec. Il doit donc sortir vainqueur de tout conflit. Il est manipulateur et dominateur. Il utilise toujours la sexualité dans ce jeu pour le pouvoir. Il séduit par son apparence de « puissance ». Si les autres ont besoin de lui alors il ne peut pas être mis sous contrôle, il va nier ses besoins, il évite ainsi d'être objet de l'Autre.

Nous allons décrire deux typologies de psychopathes.

1/ Le Psychopathe de type dominateur :

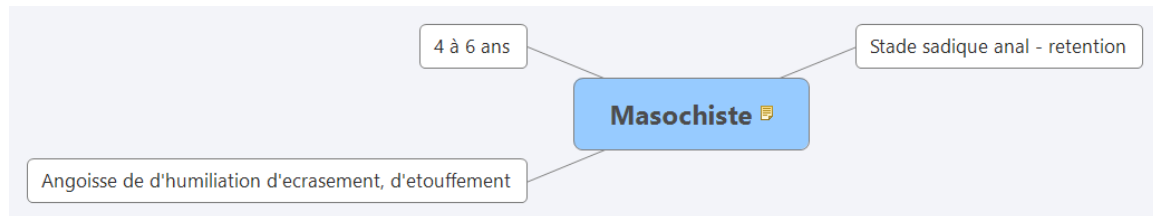
La surcharge énergétique du haut du corps aux dépens du bas du corps est très importante et entraîne une forte tension au niveau des muscles de la tête et du cou, les yeux sont méfiants et dans le contrôle. Il présente un gonflement narcissique de la partie supérieure du corps et de fortes tensions de la taille et du diaphragme. Le bassin est étroit, le pelvis sous chargé, les fesses rebondies et contractées.

2/ Le Psychopathe de type séducteur :

Le corps est mieux proportionné, la partie inférieure plus forte, le bassin plus mobile, le pelvis est chargé mais déconnecté. Le séducteur utilise beaucoup l'érotisme et la sexualité.

Etiologie : Un des parents au moins est séducteur, la séduction est masquée et a pour but de répondre aux besoins narcissiques du parent. Ce dernier a mis en place des excitations au niveau sexuel. Le parent séducteur rejette parfois l'enfant quant-à ses besoins d'aide et de contacts affectifs, créant ainsi un manque et une fixation de type oral. La relation de séduction met l'enfant en rivalité avec le parent de même sexe et augmente l'identification au parent de sexe opposé. Il a alors deux solutions : ou ne pas être objet en utilisant la domination, ou manipuler en utilisant la séduction. Des tendances masochistes peuvent apparaître ; elles sont le résultat de la soumission au parent séducteur. Ces tendances masochistes sont plus nettes chez le séducteur, elles peuvent devenir sadiques lorsque l'attachement s'est fait dans la manipulation séductrice. Le manque d'aide et de contact nécessaire explique la fixation orale de la structure.

6. Caractère masochiste



:

Age 5-6 an

Conflit exprimé : Enfant étouffé et sévèrement culpabilisé s'il s'affirme ou s'oppose

Type d'angoisse : Peur de l'étouffement et de l'humiliation

Typologie

Le caractère masochiste (non dans le sens de la perversion sexuelle) a un niveau énergétique suffisant mais il y a rétention de l'énergie au centre et un faible investissement des zones périphériques. Il y a aussi de fortes tensions au niveau du cou et de la taille. On note une propension à l'angoisse et un comportement provocateur.

Présentation de l'individu : séducteur et soumis, il ne ressent pas la rancune, la supériorité et l'hostilité. Sa cuirasse musculaire très épaisse empêche toutes les émotions de passer. Il a la tête rentrée, un cou trapu et court, une forte tension au niveau des trapèzes et des omoplates, fortes tensions entre la bouche et l'anus (retenir). Déféquer et vomir sont douloureux et

vécus comme dangereux. Les muscles sont épais, le pelvis est projeté en avant, les fesses sont serrées et rentrées. L'énergie est en surcharge dans le ventre, elle est retenue mais non figée. Là où stagne l'énergie, on peut noter : une augmentation de la graisse ou de la coloration de la peau.

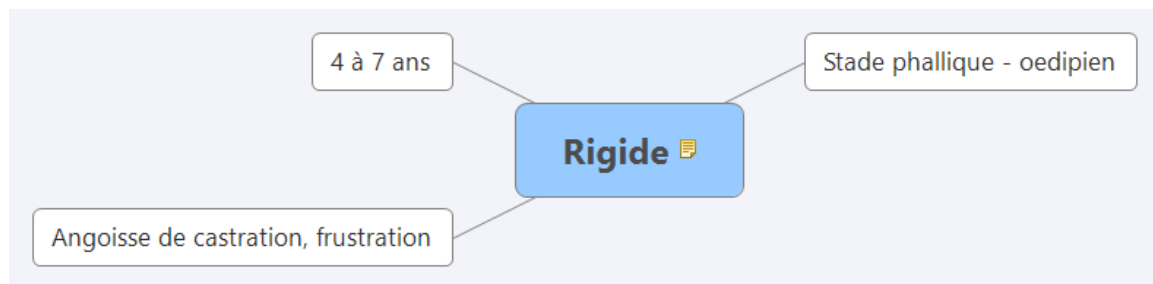
Les traits principaux masochistes sont : son sadisme, son incapacité à supporter la solitude (car elle est pour lui synonyme de mort), la perturbation de sa sexualité et l'importance de la rage contenue à l'encontre de ses parents.

L'attitude soumise dans le comportement face au milieu extérieur masque une attitude intérieure tout à fait opposée : au plus profond niveau émotionnel, **cette structure caractérielle ressent de la rancune, de la négativité, de l'hostilité et de la supériorité.** Sa peur serait liée à l'image négative que pourrait lui renvoyer le milieu extérieur, ce qui pour lui est inconcevable car il se veut parfait, irréprochable, gentil, serviable, avec de l'humour etc..

Un comportement provocateur remplace l'agressivité ; il a pour but d'obtenir de l'autre une réaction énergique assez forte pour permettre au masochiste de réagir violemment et d'exploser autrement et sexuellement. De façon paradoxale, il peut utiliser ses échecs pour se renforcer dans l'illusion de supériorité et de mépris des autres.

Étiologie : Mère surprotectrice ou Mère dominatrice qui « s'est sacrifiée » pour son enfant (avec tout ce que j'ai fait pour toi...!) Le Père est souvent passif et soumis. Souvent chez la mère, on trouve un intérêt porté sur la nourriture et les selles (fais caca pour faire plaisir à maman... !). **La structure caractérielle masochiste se développe dans une famille où l'on trouve amour et acceptation combinés à de sévères pressions.**

7. Caractère rigide



Age 6-7 ans

Besoin : Droit à l'affirmation des désirs et des émotions sexuelles refoulés (interdit de la masturbation par exemple). Refus de céder car soumission signifie pour lui effondrement. Refus des impulsions à s'ouvrir : peur d'être utilisé.

Type d'angoisse : Peur Du Rejet (Conflit Oedipien)

Typologie

1/ Contenu manifeste : sujets orientés vers le monde, ambitieux, compétitifs et agressifs. La passivité est ressentie comme une vulnérabilité. Cette structure caractérielle peut rendre le sujet obstiné mais rarement rancunier. Les relations sexuelles et affectives sont bonnes mais le sujet reste quand même sur ses gardes, malgré l'apparence d'intimité et d'engagement.

2/ Contenu latent : le caractère rigide est défensif, rigide et opiniâtre, il a peur de céder car cela signifie pour lui soumission et effondrement. La rigidité est une défense contre une tendance masochiste sous-jacente. L'obstination résulte de la fierté ; il a peur de paraître « halluciné » s'il se laisse aller et donc il se retient. Cela vient de sa peur : la soumission pourrait entraîner une perte de liberté.

Présentation du sujet : les zones de contact sont fortement chargées et l'expression émotionnelle est retenue. Les muscles sont tendus, résistants. Il y a eu prohibition des pulsions dans l'enfance du sujet. La tête est portée avec fierté, les tensions des muscles de la base du crâne entraînent une nuque raide. La surcharge énergétique de l'ensemble du corps entraîne une raideur dorsolombaire, une rigidité générale, une démarche raide, un corps harmonieux.

Retenons donc **raideur et fierté** par peur de la soumission et défense contre les tendances masochistes. Agressif, ambitieux et obstiné, son corps est vivant, les yeux sont brillants et le teint coloré.

Étiologie : Prohibition des pulsions pendant l'enfance, en particulier la masturbation. Rejet de gratification érotique vécu comme une trahison de sa demande d'amour.

8. Stratégie de lecture du corps :

Il est bon pédagogiquement de s'astreindre à un examen systématique :

- **Impression générale**
- **Observation des appuis et de l'équilibre**
- **Organisation des tensions et circuits énergétiques (coupures)**
- **La qualité de la respiration**
- **Le regard**

9. Les points de vigilance et les dangers des approches corporelles :

Travailler avec le corps induit des niveaux très archaïques qui vont toucher au narcissisme du sujet et à la toute puissance du coach.

Il faut donc être formé (et seule une tranche de thérapie significative dans un champ psycho corporel permet de déblayer sérieusement le terrain.

Globalement les dangers sont d'ordre psychologique !

Ou méthodologique :

- Erotisation et violence si non perçues ou mal maîtrisées (il faut être formé aux approches corporelles et émotionnelles)
- Se contenter d'une réaction émotionnelle sans remise en perspective
- L'intégration ne peut se faire que par une prise de conscience dans le verbal et la mise en rapport avec des comportements observés, privés ou professionnels (c'est au coaché à faire le lien !),
- il faut toujours vérifier les hypothèses faites dans le champ corporel par l'exploration du champ verbal

10. Un exemple d'utilisation en hippocoaching

voici un exemple réel où la lecture du corps m'a été particulièrement utile :

« Physiquement Irma est trapue, un corps dense presque masculin, trop dense évoquant une carapace qui protège à la fois et qui retient comme une forteresse assiégée. Pendant les exercices de mobilisation corporelle, le corps ne se donne pas dans l'effort, l'énergie reste faible en contradiction avec la solidité apparente de la charpente. Les appuis au sol sont inconsistants et l'on voit apparaître dans l'effort une forme de lascivité aérienne très curieuse. La tête semble indépendante du corps, perchée (et pourtant le cou est d'une longueur

normale), les muscles du cou tendus à l'extrême, le regard est, tour à tour, scrutateur, inquiet et méfiant.

Cette description évoque certains traits du caractère schizoïde (Elbaz, 1998, et Lowen, 1977) sans que d'ailleurs je fasse tout de suite le lien qui s'imposera au cours du temps. »

On comprend qu'il ne s'agit pas de poser un diagnostic mais de proposer une stratégie de travail à partir des défenses spécifiques que l'approche corporelle permet d'identifier.

Dans l'hippocoaching l'observation et les interventions doivent s'effectuer strictement à l'interface comportement professionnel/comportement situationnel (hippocoaching).

Il n'est pas question de renvoyer un quelconque diagnostic psychologique qui ne ferait que renforcer les résistances mais de travailler, ici et maintenant, sur la manière dont les mécanismes de défense s'actualisent dans la situation.

La connaissance en arrière-plan de la structure caractérielle permet au coach de discerner ce qui doit être respecté du mécanisme de défense et ce qui peut être travaillé.

Ce n'est pas rien....

Pour le client, le ramener à son corps, à ses sensations, à ses émotions, ici et maintenant, permet de le décaler de ses rationalisations habituelles : il n'est pas rare que de nouveaux liens puissent alors se faire.

ANNEXES 1 : quelques cuirasses caractéristiques

• Observation du haut du corps

• **Le type cintre à vêtements.** Les épaules sont haussées, assez carrées, la tête penche en avant. Les bras pendent mollement des épaules et la poitrine est gonflée. Le corps paraît suspendu à un cintre invisible. Il s'agit d'un verrouillage dans une attitude de peur dont on a perdu la conscience. La tête, portée en avant, est une négation de la peur, une façon symbolique de l'affronter. Cette position affecte le reste du corps (la respiration et l'assise).

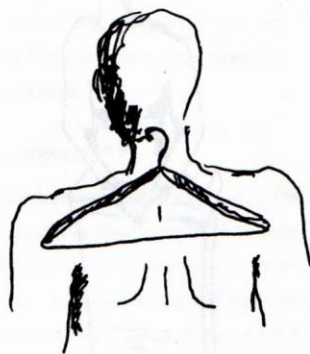


Figure 1
Le cintre à vêtements



Figure 2
La bosses de bison

• **La bosses de bison** ou fixation en croc de boucher, fixation fréquente chez les femmes. C'est un amas de tissu qui s'accumule juste en dessous de la septième vertèbre cervicale à la jonction du cou, des épaules et du tronc. Cette localisation correspond à une fixation de la sensation de colère (voir le hérissément de la colonne vertébrale chez un chat ou un chien en colère).



Figure 3
Le piedestal

• **Le piedestal**, autre moyen, pour la moralité sexuelle, de «fixer» une femme. Eloignement du sol : tout le bas du corps à partir du pelvis est raide.

LA BIOÉNERGIE



Figure 4
La potence

• **La potence** : la tête penche légèrement sur le côté, comme si le lien avec le reste du corps était rompu. Fixation associée à la structure de caractère schizoïde. Les fonctions du moi (de la tête) et les fonctions du corps sont scindées, avec de très fortes tensions musculaires à la base du crâne. Là aussi l'assise au sol est faible. En bioénergie, on accomplit un travail considérable sur ces tensions afin de rétablir l'unité du sentiment corporel.

ANNEXES 2 : organisation du caractère oral

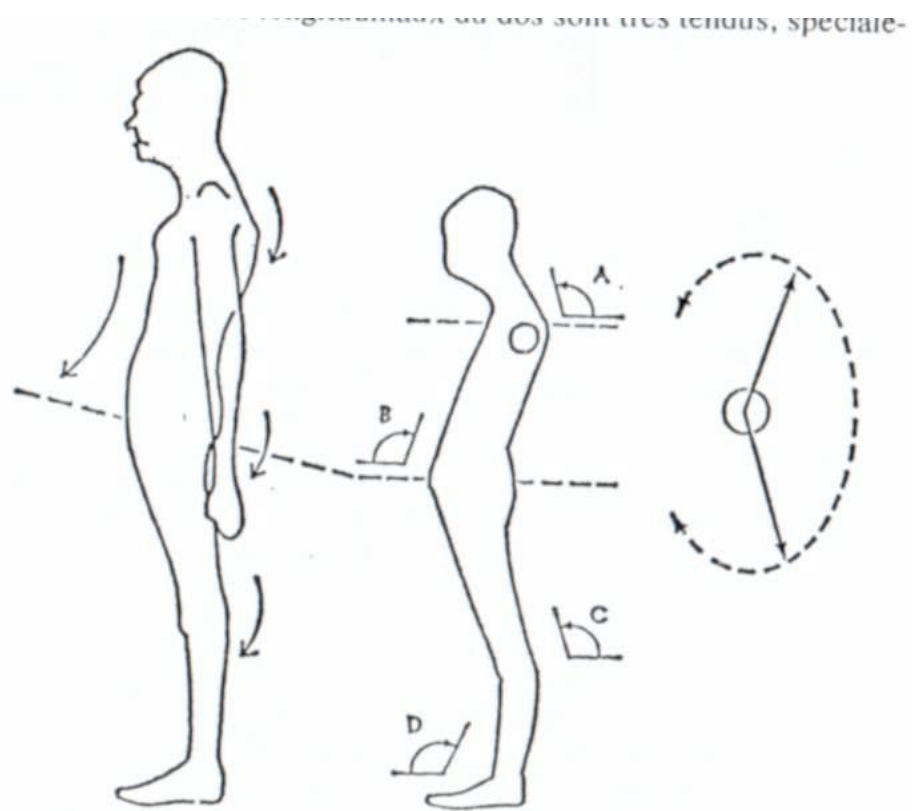


Fig. 12.
Position orale : L'analyse du diagramme postural indique des angles obtus

(A, B, C, D) aux points de compression. Les jambes, des genoux aux pieds, sont contractées et sous-chargées.

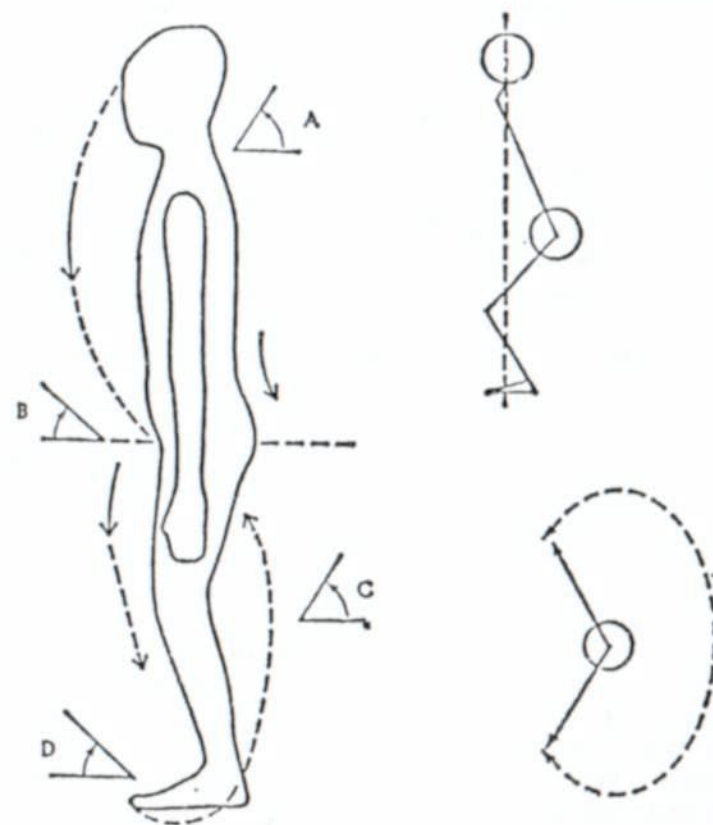


Fig. 13.

Position naturelle : Il y a des angles aigus (A, B, C, D) aux points de tension.

L'analyse du diagramme indique une attitude de « prêt-à-bondir ».