



# QUAND LE MOUVEMENT DEVIENT LE GESTE, QUAND LA RESPIRATION DEVIENT LE SOUFFLE :

## l'objet de la thérapie

« Au commencement était le verbe... ».  
La phrase tournait en boucle, en surimpression  
du titre : « le geste et le souffle ».  
Ce commencement-là signe l'importance  
de la parole.



Par Martine Potentier

### INTRODUCTION

Au tout début, était le réflexe et le mouvement. Quand l'enfant paraît ce réflexe vital et l'inspiration s'organisent petit à petit autour du mouvement et de la respiration. Ainsi devient le geste par l'attachement aux sensations que manifestent la vie et la relation à l'autre.

Toute notre vie psychique s'ancre dans le plaisir du bien-être, en opposition avec l'autre manifestation tout aussi importante, celle du dé-plaisir (ce gouffre qui plonge le bébé dans un désarroi total). L'intensité y gagne à condition qu'il y ait alternance.

La vie se nourrit de ces composantes et s'élabore à l'infini dans les méandres de notre histoire. C'est dans ces interactions que se construisent la communication et le langage. On parle bien là d'une érotisation qui fait le lit de la

future sexualité révélée par la puberté. Le parcours thérapeutique aura à faire avec ces éléments-là, notre objet.

Le geste et le mouvement ne sont pas identiques. Le mouvement garde son origine dans le réflexe (*réaction immédiate et mécanique à une impression donnée et précédant toute réflexion*). Le geste est un mouvement du corps volontaire ou non, mais qui révèle un état psychologique visant à exprimer ou exécuter quelque chose <sup>(1)</sup>. Le geste a un sens, une intention, une histoire, il est conscience.

Le souffle, je ne sais s'il n'est pas antérieur dans cet élan qui a fait se rencontrer deux êtres pour en créer un troisième. Mais le souffle est l'autre temps de la respiration après l'inspiration, celui qui sera le dernier après avoir porté l'élan. Le souffle est la force qui anime, le souffle vital. « *Avoir du souffle* » c'est dire une inspiration puissante... <sup>(1)</sup>

On n'en sort pas. L'inspiration et l'expiration, les deux temps de la respiration, pas d'expiration sans inspiration, pas d'inspiration sans l'élan donné par le souffle. C'est dire comme l'un nourrit l'autre... et que nous sommes dans le sens profond du geste.

Je vais avec l'aide de quelques expériences professionnelles vous faire partager le parcours des patients dans la réappropriation de leur corps confiant. La honte, la peur, le manque qui avaient figé le corps de ces patientes, les avaient déconnectées du sens de leur corps dans sa sexualité pour Claire, dans sa féminité pour Hélène.

#### CLAIRE

Elles dansent au son des percussions qui les engagent à remuer le corps, les yeux protégés par un foulard, dans un rythme saccadé et répétitif de transe hypnotique. Les corps se délient, la chaleur est palpable, la transpiration exhale, de longues minutes pendant lesquelles les passivités sont secouées, les langueurs dépassées, la respiration haletante et... STOP !

Changement de rythme, du fond de la percussion, une mélodie naît, engageant au mouvement harmonieux. La percussion est encore maîtresse et la mélodie tisse une histoire infinie avec des allers et retours du plus subtil et suspendu à la sensualité la plus énergétique. Les corps ondulent, les pieds et les jambes sont fermes, ils s'ancrent dans le sol, la dynamique

est à l'œuvre dans une harmonie solide entre l'enracinement et la liberté du geste aérien et...

*STOP !... « Immobile ! Sentir, laisser venir les sensations de votre corps animé, réchauffé par la danse. »*

... Elle, Claire, s'accroupit, elle se dandine en pleurant... en pleurant à chaudes larmes, comme une enfant. Un long moment, les yeux bandés dans son chagrin refoulé depuis longtemps, les pleurs deviennent rauques comme un râle qui vient du ventre. Elle accouche de quelque chose...

Elle m'en parlera plus tard : « *Quand je dansais, c'est comme si mes frères me regardaient, ils riaient, j'avais honte.* » Entrée dans une transe, elle est entrée dans son corps et là au fond de son ventre, elle a trouvé le chagrin, celui de la honte d'elle-même, comme une interdiction à être elle-même.

Il s'agit d'un groupe de danse libre avec des patientes prises en charge personnellement. Les participantes ne voient pas ce que font les autres, elles ne se voient pas bouger non plus. Ainsi le regard sur soi est érudé (en partie on l'a vu), l'image de soi est moins présente, l'inhibition moindre pour elles. Ce qui est vécu en séance est retravaillé a posteriori.

Pour Claire la charge émotionnelle associée à son souvenir a pris un



sens symbolique. Il a fallu du temps pour qu'elle puisse comprendre ce qui s'était rejoué là, prendre de la distance et investir une confiance en soi qui était fragile. L'érotisation de la vie, du corps, de la relation pouvait prendre place.

Plus tard, avec son nouvel amant, elle a retrouvé l'intensité et une sensation de libération qu'elle avait connues pendant l'épisode de la danse. Cette fois-là, ce n'était plus une sensation étrange, elle pouvait lui faire confiance et le plaisir est venu sans que l'anxiété ne l'arrête.

## HÉLÈNE

**Elle voyait tout en gris...**

Hélène avait été très malheureuse au milieu de parents violents qui la battaient : elle, rêvait une autre vie. Après un mariage avec un homme

qui n'insiste pas à la pénétrer, ils auront trois enfants « ante portas ». Son corps alourdi était dédié à la maternité et à ses enfants qu'elle veut « réussir », dit-elle. Trente ans plus tard, ils sont adultes et équilibrés, elle réalise un rêve. Elle aura un chien, Ulysse. Avec lui, elle fera 15 kilomètres par jour dans les collines, se muscle, maigrit, se nourrit mieux. Elle divorce. Elle se fait belle sous le regard d'un homme qui la fait exister, par son regard respectueux et chaleureux... Il sera son amant attentionné sans qu'elle puisse ressentir quoi que ce soit.

Elle attend avec anxiété une sensation, mais tout est gris ! Musclée et trop active, elle n'a jamais développé l'espace intérieur pour recevoir du plaisir avec un homme.

Je lui propose de se détendre avec l'aide de la respiration. En position confortable, allongée, les genoux surélevés, je lui donne la permission de demander de l'aide, si elle ressent la moindre gêne : « *N'hésitez pas à changer de position si c'est inconfortable.* »

« *Laissez venir la sensation de votre corps en contact avec la table...* »  
Après un moment : « *Quels sont les points de votre corps que vous sentez posés ?* »

Sa réponse me donne une information sur sa perception et la représentation de son corps.

Je reprends l'invitation à laisser venir les sensations du corps par étape. La concentration acquise : « - *Mettez vos mains sur le bas du ventre... qu'est-ce que vous ressentez ?* – Rien, dit-elle. » La suite va lui permettre, par la sensation de la différence avec une main sur le thorax, de sentir par étape et de constater que « *ça bouge en haut et en bas* ».

Entre les mains rassemblées sur le bas-ventre et le sacrum posé au sol, la sensation de la fluctuation de la respiration permet d'élaborer une représentation, étape par étape, d'un corps qui a deux côtés : devant et derrière, à gauche et à droite, puis entre le périnée et le dia-phragme. Puis en volume, comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle autour du centre du ventre...

Autant d'éléments qui construisent une représentation en volume, c'est-à-dire que le milieu a la place pour remuer, pour s'exprimer, pour vivre. Dans un autre temps, nous associerons la couleur rouge qui pourra s'intensifier avec la concentration expiratoire et préfigurer la représentation de la chaleur émotionnelle.

### **Respirer avec la sensation du passage de l'air...**

Cette patiente n'a pas cette difficulté, très commune, à situer la différence entre inspirer et expirer. Il y a un autre exercice fondamental qui consiste à se concentrer sur le passage de l'air à l'entrée et à la sortie des narines. Nommer « inspire » au moment

ou le patient inspire, et de même pour l'expiration, c'est se calquer sur son rythme, une manière de le recon-ditionner calmement. Nous savons que nombre d'angoisses et de difficultés de respiration viennent des premiers temps de la vie. Donc associer la sensation du flux respiratoire à la perception du sens du passage de l'air, puis de la différence de température, à tous les niveaux de l'appareil respiratoire sensible, facilite la concentration. C'est un exercice sur la sensation de quelque chose du corps qui est vivant, c'est-à-dire qui varie tout le temps et ne peut se contrôler sans malaise. Il est bien difficile de respirer consciemment longtemps sans être obligé d'entendre ce que dit le corps de sa vie propre, celle qui va aider à lâcher prise. La respiration pourra s'approfondir sans que ce soit un geste mental, un geste de contrôle, mais au contraire avec la plénitude de la sensation, de tous les sens.

Cette respiration est celle de l'élan amoureux, celle qui est émotion et prend sens : le souffle qui va porter l'excitation sexuelle jusqu'à son aboutissement cathartique.

Le chemin est très long, mais chaque petit progrès dans le sens de la détente du geste est source d'une grande émotion, de bien-être et du sentiment d'être bon pour soi.

### **Quand son corps prend des couleurs...**

Hélène dira qu'elle a appris à se toucher en se faisant du bien. Elle a

appris à se masser quand elle est tendue dans le cou, le dos, les pieds, mais aussi les seins, les fesses, le sacrum. Elle a appris à se masser le ventre et à le faire quand elle est ballonnée d'anxiété. Prendre soin d'elle et continuer à mettre de l'énergie dans son évolution pour se respecter, ressentir du bien-être. Erotiser, son vécu ordinaire, mettre du plaisir dans la vie, mettre de la « couleur »...

Un jour Hélène se sent dire et répéter quelque chose qu'elle n'avait jamais pu dire à son amant : « *Je t'aime, je t'aime...* », jusqu'à l'ivresse. L'immense bonheur qu'elle ressent fait lâcher la barrière du déni. Elle se faisait confiance, elle pouvait faire confiance.

L'activité coordonnée du bassin avec le souffle évoqué plus haut éveille les sensations sexuelles. L'alternance de la contraction et de la détente provoque forcément une sensation au niveau du sexe par la musculature du périnée.

Et Hélène disait qu'elle ne sentait rien ! Elle ne sentait pas ce qu'elle attendait, ce n'est pas la même chose.

Elle aimait donner envie à son amant, lui donner du plaisir, elle se dépensait sans compter, en jeu, en mise en scène pour masquer son manque de désir sexuel. Ça lui plaisait. Elle aimait faire l'amour mais ne pouvait ressentir dans son ventre, au fond d'elle-même. Elle avait appris à se provoquer un orgasme avec un objet électrique, et là maintenant tout était différent...

Le geste, le souffle, la parole interagissent constamment. La sexualité est au cœur de cette trilogie. Chaque fois que la pulsion sexuelle s'exprime, l'être prend des couleurs, il a besoin de plaire, de se montrer. Il ressent des émotions, des sensations exacerbées, l'esprit est plus vif. Dans le même temps, c'est la détente profonde qui permettra à la sexualité de s'exprimer.

Le bonheur et la joie sont si importants dans la vie sexuelle ! Ces sentiments-là ouvrent la cage thoracique, accélèrent le cœur, le diaphragme est plus vibrant. Ils font comme une aspiration vers le haut de tous les éléments de l'abdomen. C'est un bouleversement qui fait fi de la pesanteur. Il met le périnée et le sexe dans un état d'allégresse qui les invite à se manifester.

Hélène poursuivra son chemin et éprouvera progressivement du plaisir sexuel dans une relation de partage de plus en plus ouverte. Elle m'a écrit plus tard pour me dire qu'elle avait atteint le sommet de ce qu'elle espérait, dans un grand bonheur.

Pour qu'elle puisse se laisser aller à la montée orgasmique, il a fallu, si je puis dire, qu'elle balise le chemin. Elle a appris à reconnaître des sensations, à mettre des mots à partir de la relaxation. Elle a appris à entendre et écouter ses douleurs et à être active par des massages, étirements inscrits dans la vie quotidienne, pour se soulager, comme signalé plus haut.

Elle a vécu un grand contentement à ne plus être suspendue à son médecin au moindre bobo. Elle était tout simplement moins angoissée. Elle était plus capable de résoudre ses problèmes fonctionnels et expérimentait le sentiment de puissance que donne la liberté. Ainsi, elle a pu concentrer son esprit sur ce qu'elle fait en évitant de ruminer sur des fonctionnements négatifs.

Je voudrais signaler qu'elle est venue après avoir fait une vraie psychothérapie avec soutien médicamenteux et quelques séances d'EMDR très bénéfiques.

#### **PETIT RAPPEL PHYSIOLOGIQUE**

La physiologie décrit deux systèmes nerveux autonomes, ainsi qualifiés parce qu'ils ne peuvent être consciemment dirigés.

- Le Système Nerveux Sympathique dirige l'attention de l'organisme vers l'extérieur et le met en état d'alerte, décharge l'adrénaline, accélère le système cardiaque, hausse la tension artérielle et musculaire.
- Le Système Nerveux Parasympathique tourne l'attention vers l'intérieur et fait baisser les défenses, le flot d'acétylcholine, ralentit les pulsations cardiaques, baisse la tension artérielle, relaxe les muscles entraînant un état de calme, portail de la paix intérieure <sup>(2)</sup>.

Nos deux systèmes régulateurs ne sont pas atteignables directement.



Mais nombre d'expériences ont montré que des activités comme la relaxation, l'hypnose, la sophrologie, le massage... les équilibraient par leur action. Cela crée une sorte de boucle vertueuse.

**Cependant, il y a un danger à utiliser la respiration comme outil pour la détente. Etant donnée son efficacité, le risque c'est de chercher à la contrôler « tout le temps ». Cela n'est ni possible ni souhaitable pour deux raisons :**

- L'enthousiasme de la solution miracle risque de déclencher un comportement irréaliste, impossible à tenir. C'est créateur de tensions, de découragement et d'abandon devant

l'énormité de la tâche. Ce peut être aussi « l'obsessionnalisation » tout aussi dommageable pour l'évolution du patient.

- Alors que « une prescription » a minima, avec permission à l'adapter suivant les circonstances et présentée sous forme ludique du genre : « *Vous choisissez deux ou trois moments dans la journée pour faire cinq respirations, le temps où vous êtes disponible, c'est tout.* »

C'est la capacité à être présent qui compte, respirer en sensation. Certains jours ce sera trois minutes, d'autres plus. C'est aussi l'effort plusieurs fois répété pour retrouver le bon geste qui éduque et stimule la commande cérébrale. A part quelques personnalités très laxistes, dans l'ensemble c'est une manière de proposer qui est efficace. L'effet positif qui apporte du mieux-être sera forcément recherché, consciemment ou pas, lorsque le besoin s'en fera sentir.

#### **ELOGE DU PATIENT EN FORME DE CONCLUSION.**

Il va donc falloir puiser dans les ressources du corps, lui faire confiance pour cela, apprendre à faire ami avec lui. Sortir du poids de l'autorité, du formatage de l'obéissance « à l'autre qui sait », il s'agit bien de développer son intimité, d'être sujet. Par quel moyen ?

- Apprendre à se faire du bien, être bon pour soi. Apprendre à se soigner

des petits travers de tous les jours, remonter petit à petit la chaîne des mémoires du corps.

- Accepter de se toucher, se masser quand on a mal. Réguler le corps en le respectant, utiliser la formidable ressource des réflexes harmonisateurs qui nous soutiennent depuis la vie utérine que sont le bâillement et l'étirement.

- Rechercher la force et la souplesse. Les deux donnent l'aisance et la résistance, l'autonomie. Savoir s'occuper de soi ne demande pas de temps. Simplement de faire les gestes quotidiens en étant concentré. Être présent à ce que l'on fait. Quel que soit le geste ordinaire... mais pas tout le temps !

Autant de savoirs qui orientent tout entier l'être vers la satisfaction de ses désirs sans se couper de ses racines. C'est une démarche écologique au sens propre du terme (« écologie » : la science de la maison, l'habitation). Et quelle est notre première habitation ? Vous avez deviné, n'est-ce pas ? Notre corps !

*« Où vas-tu habiter si tu ne prends pas soin de ton corps ? »* Proverbe chinois

Au-delà du poids du passé et de son travail d'investigation nécessaire pour en libérer sa force de répétition négative, c'est l'activation dans une position actuelle de changement concret qui se réaffirme et mobilise le métabolisme. L'énergie nécessaire pour la réactivation des mémoires pourra alors affleurer.

Inspirer, chercher l'inspiration, peu ou prou, aller chercher toute forme de souvenir (puiser dans ses ressources), souffler et agir. Agir maintenant pour mieux se ressourcer dans les acquis du passé et de ses leçons.

Le geste sans le souffle s'épuise... Dès les premiers instants de la vie, les deux prennent sens, relation et langage, ou bien c'est la mort psychique dont l'enfant meurt inexorablement. C'est dire leur synergie.

Allez, rêvons un peu, le contact avec la fragilité humaine ne peut pas faire oublier les potentialités des êtres humains et leur capacité de résilience. Quand l'être est mature, il a investi son corps et son geste, son esprit et son souffle. Activé suffisamment par le feu de la sexualité pour être épanoui et fort, il a tout son sens, il peut avancer. Elle aussi bien sûr. Et... danser la vie.

*« Le souffle est guidé par la pensée et la pensée est guidée pas le souffle. »<sup>(3)</sup>*

MARTINE POTENTIER

Masseur- Kinésithérapeute, Sexologue  
Paris-Marseille.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Dictionnaire Le Robert.
2. « Psychologies » magazine.
3. « Le secret de la fleur d'or »,  
Lu Tsou, livre ancien chinois.



## En juin 2015, L'ASTRE est apparue dans la galaxie sexologique.

Acronyme de « **Association Sexologique de Travail de Réflexion et d'Enseignement** ». Celle-ci s'inscrit dans la lignée des anciens étudiants de Paris XIII-Bobigny aujourd'hui diplômés dont le flambeau est repris actuellement par les enseignements de Paris VII- Diderot.

Elle est ouverte à tous les professionnels oeuvrant ou intéressés par le champ de la santé sexuelle. L'un de ses objectifs est d'aider les plus jeunes dans leur pratique clinique, par un travail de supervision et dans les difficultés rencontrées lors de leur installation. Elle permettra des réflexions collectives pouvant déboucher sur un travail d'écriture et/ou de communications. Les dimensions culturelle et de convivialité y seront toujours présentes. Venez nous rejoindre.

**Catherine Leboullenger.** Présidente  
**Joëlle Guilbaud.** Secrétaire générale  
**Michel Febvre.** Vice-président