

# Table des matières

AVANT-PROPOS.....	9
-------------------	---

## I

### Prolégomènes

1. UN PARCOURS VERS LA RELAXATION.....	13
2. LE CORPS STRESSÉ : UN NOUVEAU PARADIGME.....	21
Parce que la détente est la chose la plus difficile au monde... et la plus urgente.....	23

## II

### Voyage au cœur du primitif

3. L'ÊTRE PRIMITIF.....	29
Quand la sensorialité chemine librement.....	32
Un organisateur puissant du travail psychocorporel.....	34
4. AU CŒUR DE LA PRATIQUE :	
UN DIALOGUE TONICO-ÉMOTIONNEL REVISITÉ.....	39
Une pratique psychomotrice intégrative.....	40
Tant que l'humain est humain :	
le tonus et sa régulation.....	41

L'intensité d'un dialogue tonico-émotionnel :	
rencontre avec Ange.....	42
Journal de bord pour Ange.....	43
5. LE PARADOXE DE LA DÉTENTE.....	51
La détente : entre conscience, réalité et rêverie .....	52
Tonus chez le patient.....	53
Tonus chez le thérapeute.....	54
Le tonus, vecteur de rencontre .....	54
6. L'EXPÉRIENCE DU VIVANT SENSORIEL :	
LES RACINES DE L'ÊTRE.....	57
Quand tout va bien.....	57
Une première expérience d'accès au calme :	
un bébé se réveille, son corps a faim.....	58
Quant tout ne va pas si bien.....	59
7. AUX CONFINS DE L'HISTOIRE DU CORPS :	
UN ENVIRONNEMENT HUMAIN ET NON HUMAIN .....	63
Victor, l'enfant qui mangeait les murs.....	63
La psychomotricité : une façon de faire,	
un environnement proposé et partagé.....	66
De la question de l'environnement	
à sa source conceptuelle.....	68
L'environnement non humain de Searles	
au regard de la pratique du psychomotricien.....	70

### III

#### De la détente à la relaxation

8. TIM, OU DES PIEDS QUI NE TOUCHENT PAS TERRE .....	79
Mon protocole d'observation : trois séances .....	80
Tim.....	83
Pour conclure.....	88

9. NALA, OU LA DÉTENTE APRÈS LES TEMPÊTES.....	91
Il était une fois, une toute petite fille.....	91
Premier entretien.....	93
Partir, est-ce ne plus exister ?.....	94
Un ballon pour lâcher la colère, du rythme pour se détendre et jouer enfin.....	95
Réinstaurer une atmosphère sensible.....	96
10. SWAN, OU FAIRE QUE LA DÉTENTE DEVienne UN PORT D'ATTACHE.....	99
L'enfant dont personne ne voulait.....	101
Swan a 7 ans.....	102
Swan a 8 ans.....	105
Une enveloppe thérapeutique constitutive d'un environnement humain et non humain.....	109
Et la douceur est venue.....	111
11. CES ENFANTS EXCITÉS... GROUPES EN RELAXATION .....	113
Les enfants ont-ils changé en quarante ans ?.....	114
Hypothèse de la psychomotricité et des médiations psychomotrices groupales.....	116
Place de la relaxation dans les groupes .....	117
La relaxation comme étape préparatoire.....	118
Déroulement des séances.....	119
Kaïs : se démêler de l'autre pour se trouver est toujours un long chemin.....	120
Edgar : séduire pour fusionner .....	122
Apprendre à se détendre, connaître son corps dans le calme .....	124
En conclusion.....	125
12. DE L'EMPRUNT À L'EMPREINTE.....	127
Swan : comme un accouchement sans fin ? .....	127
César : un matelas pour écraser et faire empreinte, enfin !.....	129

Flavia : des formes d'identification très primitives.....	131
Swan, César, Flavia : une escale pour souffler .....	134

#### IV

### La relaxation psychothérapique

13. UNE THÉRAPIE QUI TOUCHE LE CORPS ET LA PSYCHÉ .....	137
Le processus mis en jeu dans la relaxation.....	138
De l'empathie corporelle à l'empathie métaphorisante..	139
L'état de régression sensorielle.....	140
Des contre-indications à la relaxation ?.....	141
« Alone ».....	143
Un corps lourd à porter.....	146
Des outils... ou des écueils.....	148
14. LA PSYCHOTHÉRAPIE EN RELAXATION.....	151
Dis-moi, Laurette.....	151
Mon protocole d'observation/évaluation.....	154
15. TAO, OU QUAND IL Y A TANT DE VIOLENCE	
DANS LES MUSCLES ET DANS LA CHAIR.....	157
À l'adolescence, une quête identitaire.....	157
Chronique d'un échec annoncé.....	159
Première consultation.....	159
Tao est absent.....	161
Première séance de relaxation.....	162
Tension et douleur du corps.....	163
Une enveloppe poreuse.....	164
De la sauvagerie à l'émotion.....	165
Une séance... hoquetante.....	166
Séparation, lâchage, rupture ?.....	167
Force, violence, attraction, vibration.....	168

16. AGATHE : ET LE DIABLE COURAIT ENCORE.....	173
Premier entretien.....	174
Deuxième entretien.....	175
Relaxation : le silence.....	176
Comme une ombre.....	177
Atmosphères.....	178
Une peau.....	178
Prendre sa place dans l'espace.....	179
Quelque part, un bébé hurle.....	180
Du courage.....	181
La sorcière.....	181
Un dos pour sentir.....	182
Laisser pleurer la petite fille.....	182
« Comment peut-on en arriver là ? ».....	183
La haine de soi.....	183
Quand s'éloignent les démons.....	184
Se détendre.....	184
Propulsion.....	184
La rage de vivre.....	185
17. UN DERNIER DÉTOUR : DIALOGUE À L'ORÉE D'UN CHEMIN.....	187
POUR CONCLURE.....	191
EN CETTE SORTIE DE CRISE, LETTRE OUVERTE AU LECTEUR.....	195
POSTFACE	
LES MOT POUR DIRE LE CORPS, <i>Fabien Joly</i> .....	197
Le primitif et le sensoriel en relation.....	199
La relaxation comme paradigme et la clinique comme horizon permanent... quelques moments et mouvements « sacrés » entre corps et psyché.....	204
Pour réouvrir enfin... du côté du paradigme psychomoteur.....	209
BIBLIOGRAPHIE.....	213