



## BASIC N 19 Français Hiver 2009



Editrice: Annie NISSOU  
Mise en Page: Rainer MAHR  
CONTENU

Editorial **Page 1**

Ville de New York - Août 1997 -  
35° centigrade **Page 2-3**  
Un Souvenir Personnel de  
Lowen **Page 4**

Alexander Lowen Memorial

UNE EXPERIENCE THERAPEUTIQUE CLE  
AVEC LOWEN

**Page 8**

HOMMAGE

**Page 9**

MES RENCONTRES AVEC ALEXANDER  
LOWEN

**Page 10 - 11**

SOUVENIRS D' AL LOWEN

**Page 12 - 13**

Hommage à Alexander Lowen

**Page 14 - 15**

Hommage à

**Page 16**

HOMMAGE A AL LOWEN

**Page 17**

A LA MEMOIRE DE AL

**Page 18 - 19**

EN ATTENDANT AL LOWEN : HISTOIRE  
D'UNE LEÇON

**Page 20 - 21**

LES NOUVEAUX ANALYSTES  
BIOENERGETIENS CERTIFIES

**Page 22**

Revue d'Analyse Bioénergétique

**Page 22**

Tableau des Evènements

**Page 23**

## Chère Lectrice, Cher Lecteur

Ce numéro spécial de témoignages pour honorer Alexander Lowen est un juste retour des choses, un hommage, que nous devons à ce Grand Homme précurseur et innovateur dans le monde de la Psychothérapie qu'il a été.

Il a passé sa vie à démontrer les bienfaits de l'Analyse Bioénergétique sur l'être humain.

Il a été mon aîné au même titre que Sigmund Freud et Françoise Dolto. Tous trois m'ont donné l'énergie de continuer à travailler et de ne pas baisser les bras quand cela devenait trop difficile. Et c'est comme cela que je l'ai intégré.

Il faut savoir qu'être Analyste Bioénergéticienne dans un Hôpital Public français, pourtant Universitaire, n'est pas une mince affaire, la rigidité institutionnelle est toujours présente avec de surcroît, la méfiance face à des techniques originales, comme nous le savons le changement est toujours difficile. Il faut s'accrocher, eux n'ont jamais laissé tomber.

Il a donc fallu que j'impose ma façon de travailler, ce qui par la suite, a été plutôt bien accueilli notamment par mes collègues Psychologues Hospitaliers qui se sont prêtés à expérimenter l'Analyse Bioénergétiques dans des ateliers que nous avons menés en commun.

C'est en ce sens qu'Alexander a été ma colonne vertébrale et mon enracinement dans ma vie aussi bien professionnelle que personnelle. Lorsque je l'ai rencontré lors d'un Atelier expérientiel, une phrase tinte toujours en moi alors que j'attendais son approbation pour travailler, il me répondit: « *Qu'est-ce que tu attends ? Fais-le !* ».

C'est ce qui me revient et me pousse dans mes moments d'indécisions...et puis avec un tel regard, ...comment ne pas se sentir soutenue ?

Un immense «*Merci à toi Alexander*».

Je vous souhaite une très bonne lecture.

ANNIE NISSOU  
EDITRICE DE BASIC  
Institut d'Analyse  
Bioénergétique  
France Sud (IABFS)



### Accueil :

France Kauffmann  
29 Av. Des Lauriers  
06610 La Gaude, France  
Tel: +33 4 93 24 40 91  
E-mail: [France-kauffmann@wanadoo.fr](mailto:France-kauffmann@wanadoo.fr)

# VILLE DE NEW YORK - AOUT 1997 - 35° CENTIGRADE<sup>1</sup>

## J'EN'AI JAMAIS RENCONTRE AL LOWEN

Il n'y a pas la clim' au Martha Washington Hostel et la fenêtre à guillotine, coincée par un cintre tordu, laisse entrer les lourdes humeurs et la sourde rumeur de la ville. Les stores vénitiens rayent la façade noire et rouge foncé de l'immeuble voisin, ses escaliers de sécurité et les réservoirs sur les toits, grosses poires pour la soif des incendies.

Les voitures de police, de pompiers et autres ambulances foncent en hurlant sur la voie centrale des chaussées défoncées, poursuivant sans merci les livreurs cyclistes qui s'époumonent le sifflet à la bouche et le mors aux dents, destriers d'un autre monde où le temps vaudrait plus que la vie : l'urgence est dans la rue, huit étages plus bas et la voisine se douche toute télé allumée.

Le plan de ville est clair et implacablement précis. Trois blocs de rues et quatre blocs d'avenues : le siège de l'IIBA, 144 East 36th Street, c'est bien East, je vérifie. Dans ce monde hostile, il me suffit d'y aller, je vais trouver l'IIBA.

J'imagine un havre kitsch avec sa secrétaire accorte, grassouillette et choucroutée, manucurée rose vif, regard bleu papillonnant derrière des lunettes elles-mêmes papillonnées, dorées et diamantées, très occupée au standard, débordée, mais souriante et avenante, même, impeccable, et cependant strictement formelle : le Docteur Lowen n'est pas là, et d'ailleurs il ne reçoit pas sans rendez-vous, et à quoi peut-elle m'aider.

J'ai préparé quelques questions et phrases formulables avec deux cents mots de vocabulaire, sur les ouvrages et revues en consultation à la bibliothèque de l'IIBA, d'éventuelles traductions en français des

ouvrages de Lowen introuvables en Europe, ...les manifestations prévues par l'IIBA pendant les quatre jours qui me restent à NYC, histoire de gagner quelques minutes à squatter l'accueil de l'IIBA, repérer les portes et la disposition des bureaux, bref, le temps pour moi de déjouer cette infernale et efficace poupée Barbie qui protège indiscutablement à longueur de journée Alexander Lowen de tous ces gens qui veulent le rencontrer.

Et elle répète qu'il n'est pas là, mais il est là, c'est sûr. C'est parfois pratique de ne pas comprendre, j'attendrai, et elle va bien finir par m'installer un moment et me laisser une chance, soit de ce standard, soit de la bibliothèque, de l'entrevoir quand il sortira de son bureau, lui-même, en personne, pressé, bien sûr, mais étonné de ma présence en ces lieux, et moi de m'introduire moi-même : « *Etudiante SFABE V, bé oui, le « kicking» m'aide beaucoup merci, je fais de la bio en attendant le métro les genoux fléchis, et vous ça va ?* »

Tout ça sur le chemin qui m'y mène : trois blocs de rues, quatre blocs d'avenues. J'y suis : 144 East Street. Pas d'escalier majestueux, mais un coquet dais protège le seuil. Je passe une première porte pour pénétrer dans ce lieu mythique, et me trouve dans le petit tambour d'entrée de l'immeuble qui isole le hall de la rue. Hall que je contemple frémissante à travers une seconde porte à carreaux biseautés : plantes vertes, fauteuils et banquettes plutôt Restauration, appliques et lustres allumés, portes d'ascenseurs ripolinées astiquées, mais porte close. Dans le tambour, le mur de gauche est tapissé d'une série de boîtes à lettres d'un autre siècle, fentes cuivrées et serrures rutilantes, encadrées de montants de laiton aux angles adoucis par les ans. AL IIBA : 1A c'est bien ici. Et sur le mur d'en face du tambour

---

<sup>1</sup> Texte paru dans le Journal Interne de la SFABE : « *InfoSfabe* » en 1998.

vide et de plus en plus étranger à mes rêves, un gros téléphone des années 50, antique interphone au fil tire-bouchonné et lourd combiné cuivre et bois que j'ose saisir. Dans un silence abyssal, j'appuie sur la touche 1A... Un flash de mémoire et j'ai quatre ans, à la maternelle, le rang s'arrête dans un couloir sombre, et, dans un instant suspendu, j'ose poser un petit doigt boudiné sur la porte de la Directrice de *toute* l'école... sans rien provoquer.

Personne, rien, pas un cliquetis ni une sonorité dans ce joujou d'opérette, personne vraiment, je redonne un coup de sonnette puis repose le combiné. La porte est vraiment bloquée, les plantes vertes n'ont pas cillé, les carreaux sont toujours biseautés, les ascenseurs n'ont pas fonctionné, le hall est resté déserté, les boîtes à lettres sont toujours bouclées.

La grosse secrétaire choucroulée maigrît, s'étiole et disparaît. Je déchiffre machinalement le certificat apposé sur les boîtes à lettres, gravé dans leur cadre en laiton : « *conformes aux normes de la poste de l'Etat.* » Contente pour elles. Un coup d'œil au hasard sur les noms des autres boîtes, je digère.

Tout à coup, dans mon dos, la porte aux carreaux biseautés s'arrache, je sursaute, le diaphragme remonté aux amygdales. Rien vu arriver, juste le temps d'éviter un yaourt à boire qui me passe au-dessus de la tête, un type de 2m juché sur des roller-slides me lance un « *d'mornin* » à la façon des poissons dans *Le sens de la vie*, je n'ai pas le temps de répondre à son salut, le géant sportif disparaît... La porte à carreaux biseautés se reclaque, ça m'ébranle, pas le réflexe de la retenir. La porte sur la rue se referme, et je m'entends susurrer un « *hello-o* »étranglé aux boîtes aux lettres devant lesquelles je suis restée plantée.

Ce n'était pas Lowen, et ça fait un quart d'heure que j'ai oublié de respirer.

**JEANNE VAILLANT**  
**SOCIETE FRANÇAISE D'ANALYSE**  
**BIOENERGETIQUE (SFABE)**

## UN SOUVENIR PERSONNEL DE LOWEN

**E**n Mai 2005, le traditionnel Congrès de l'Institut International d'Analyse Bioénergétique (IIBA) avait lieu à Cape Cod. Le Bureau de l'IIBA avait prévu de célébrer les 50 ans d'existence de l'Analyse Bioénergétique lors de cette conférence et y avait invité Al Lowen. La résidence d'Al Lowen n'était guère éloignée du lieu du Congrès. Son fils Fred pouvait et voulait l'y amener. Le Bureau avait auparavant discuté les détails de la visite d'Al, la plus grande partie du discours prévu pour la Conférence car l'on connaissait les problèmes de mémoire d'Al et les membres du Bureau voulaient éviter une situation pénible et désagréable.

Durant l'un des discours clef du Congrès, Al entra soudain dans la salle et fut reconnu avec une grande joie par l'assistance qui l'accueillit avec une « *standing ovation* » et interrompit l'orateur. Le dîner de commémoration devait avoir lieu le soir même. Al était assis à ma table avec son fils Fred ainsi qu'avec la charmante Miki Frank, entre temps disparue. Nous avons bu à la santé de l'Institut et à celle des directeurs, faisant l'éloge de l'Analyse Bioénergétique qui changeait tellement la vie de chacun. Al fit plusieurs tentatives pour parler, mais on ne lui donna pas le micro, et même mon intervention n'y fit rien. J'étais gêné et devinais que l'organisateur avait pris le parti délibéré de prévenir tout discours d'Al en public. Je me sentais honteux. Al et Fred étaient clairement blessés et ont quitté la fête peu de temps après.

Le lendemain matin quand j'entrai dans la pièce pour le petit déjeuner je vis Al et Fred déjà assis là en silence. Je me joignais à eux et posais quelques questions, mais n'obtins aucune réponse. Ben Shapiro qui était aussi assis à la même table me signala que nos deux invités voulaient partir immédiatement. Je

réussis à les convaincre de rester en leur promettant d'ouvrir le programme du jour par un discours. (*L'image incluse ici a été prise après ce discours – c'était la toute dernière fois qu'Al a été parmi nous*), et sur ce nous avons poursuivi notre petit déjeuner tout en parlant. A un certain moment, Al a dit assez découragé, qu'il ne croyait pas que l'Analyse Bioénergétique survivrait et il ajouta : « *ça baisse – c'est en perte de vitesse* ». A l'opposé je lui parlai avec enthousiasme d'un atelier impressionnant donné par David Bercelli sur le traumatisme et ses résolutions au moyen de l'Analyse Bioénergétique. Al répondit : « *Je sais, ils me respectent par ce que j'ai introduit le corps dans la psychothérapie. Mais l'Analyse Bioénergétique c'est beaucoup plus que cela* ».

Je fus touché et ému par la vision claire qu'avait Al de la situation. Depuis lors, je ne cesse de penser et de chercher ce qu'il voulait dire. Qu'est-ce qui fait la spécificité de l'Analyse Bioénergétique ? Qu'est-ce qui appartient à Reich et qu'est-ce qui appartient à Lowen ? Quelle est la contribution spécifique d'Al ?

J'espère avoir trouvé éventuellement les réponses et pouvoir les partager avec vous.

**HUGO STEINMANN**  
**PRESIDENT DE L' IIBA (2002-2008)**  
**SCHWIEZISCHE GESELLSCHAFT FÜR**  
**BIOENERGETISCHE ANALYSE UND**  
**THERAPIE.**

**SOCIETE SUISSE DE THERAPIE ET D'ANALYSE**  
**BIOENERGETIQUE. (SGBAT)**

**TRADUCTRICE : JOCELYNE MOULET-FARGE**



## Alexander Lowen Memorial

« *Cher Al .... Je suis heureux et reconnaissant des liens que nous avons eus .je te sens présent en moi et dans mon travail »<sup>1</sup>.*

**E**tre capable de sentir ses sentiments, de les exprimer et de les contenir étaient pour Al Lowen la triade nécessaire à une solide identité basée sur le corps Et c'était l'objet de son travail. Nous allons voir si je suis capable d'équilibrer les trois dans les 15 minutes à venir, tout en parlant de cet homme qui était si important pour moi.

Je rencontrai Al Lowen en 1976, lorsque je participai à un Atelier en Allemagne. J'avais 23 ans, j'étais encore à l'université – il avait soixante six ans, âge auquel les gens sont généralement à la retraite en Allemagne. Et là, se trouvait ce « *vieil homme* »- étant donné mon âge - qui semblait plus vivant et qui avait plus de vitalité que moi. J'étais un jeune intellectuel – et je voulais perdre ma tête, comme nous le disions à cette époque là. Dans cet atelier, il m'aida certes à « *perdre ma tête* » pendant quelques instants. Ma tête comme instance de contrôle et d'inhibition des émotions, ok .... Mais, en même temps cet homme fonctionnait de façon absolument superbe au niveau de sa tête : il pouvait tout le temps expliquer ce qu'il faisait et pourquoi ... et ce qui était encore plus important : il pouvait m'aider moi et les autres à expérimenter et comprendre nos « *Moi* » plus profondément.

Entre cette première rencontre et ma dernière visite à New Canaan en Décembre 2006 – il y a une période de 30 années pendant lesquelles j'ai vu Al Lowen régulièrement. Lors de séances individuelles, des ateliers – et plus tard quand nous avons voyagé ensemble, quand il me demandait de l'aider lors des Congrès Internationaux. Et je me souviens avoir être réveillé le matin par de sourds battements rythmiques quand Al faisait du « *kicking* » dans la chambre d'hôtel dans la pièce à côté. Et chaque soir je devais ramener le tabouret dans sa chambre afin qu'il puisse l'utiliser le matin : Al mettait en pratique ce qu'il suggérait aux autres.

Laissez- moi partager avec vous quelques anecdotes de ces trente années qui sont plus que des anecdotes pour moi.

Un moment thérapeutique :

Là j'étais sur le tabouret et ma poitrine ne remuait guère. Lui : « *Tu as besoin de pleurer* » .... Moi : « *Je sais* » et lui : « *Alors pourquoi ne pleures-tu pas ? A qui ne veux-tu pas montrer tes larmes ?* Et là, le patient expérimenté de répondre: « *à ma mère* » .... Al « *Je ne vois pas ta mère dans cette pièce – et je suis en train de me demander pendant combien de temps tu vas vouloir l'amener ici afin de ne pas te sentir en vie* »

Il se rattachait et comprenait le transfert. Même plus que cela il comprenait profondément comment les expériences relationnelles de notre enfance laissaient des empreintes au niveau physiologique, modelait notre corps et



pouvait régir et ruiner nos rapports aux autres dans notre présent. Ces incorporations sont la base de concepts négatifs du Moi, elles deviennent la base de « *patterns* » et d'accrochages transférentiels. Comme aimait à dire Al : « *Le château protecteur de l'enfant se transforme en une prison pour l'adulte* ». J'ai toujours trouvé cette métaphore très simple, très véridique en ce qui concerne le concept de structure caractérielle. Je connaissais la théorie et je suis vraiment heureux d'avoir pu en faire l'expérience avec Al Lowen à plusieurs reprises. A moi et aux autres, il a souvent confié sa foie profonde dans les ressources biologiques de l'animal humain, à partir de sa profonde compréhension de l'animal humain blessé et vulnérable, à partir de sa profonde croyance dans la vie, et de sa passion pour la vie, ainsi que sa confiance dans les processus énergétiques qui permettent de restaurer notre Moi Corporel et de guérir. Pour être un humain à part entière vous devez trouver votre nature animale et vous y reconnecter. Tel était son crédo, je l'entendis à plusieurs reprises. Et pour lui, cela était au cœur de l'humanité. Et pour moi cela est au cœur de ma compréhension et de ma pratique en Analyse Bioénergétique.

Je ne serai pas fidèle à moi-même et à ma relation avec Al si je ne mentionnais pas les moments difficiles que j'ai partagés avec lui quand il souffrait du manque de respect qu'il sentait au sein de sa propre Ecole, quand il assista à un mouvement d'éloignement de ce qu'il considérait comme le centre et la base du travail bioénergétique. Il avait eu, de lui-même, le courage de questionner la

caractérologie qu'il avait développée comme étant trop systématique et présentant le risque d'être mal utilisée afin de catégoriser les gens au lieu d'être un outil qui permette une compréhension plus en profondeur de la dynamique individuelle. J'étais choqué et discutait avec lui. Pour moi, cela était comme s'il voulait enlever la colonne vertébrale, ou retirer la gamme sur laquelle il avait construit toutes les mélodies. Au même moment beaucoup de Collègues de l'Institut ressentait le besoin d'intégrer davantage le point de vue psycho dynamique. Ce n'était pas un fossé si facile que cela à enjamber. Probablement à cause d'enjeux personnels compliqués des deux côtés, cela semblait incompatible. Cela lui procura certainement une blessure qui ne fut pas facile à guérir. Je peux témoigner qu'Al pouvait voir et reconnaître sa part de responsabilité dans tout cela. Il l'exprima plus d'une fois dans des conversations personnelles que nous avons eues ensemble. A certains moments il regrettait même d'avoir fondé une Ecole et une Organisation. J'étais fortement opposé à ce genre de conséquences, parce que je ne serai pas là aujourd'hui s'il n'y avait pas eu d'Ecole. Et je souhaitais pour nous qui étions engagés dans l'école, que dans notre maturation et notre différenciation, nous puissions rester profondément connectés à nos racines et les honorer ; peu importe sur quelles branches de l'arbre Bioénergétique nous nous trouvions.

Laissez-moi finir en ayant un regard sur une partie matérielle très concrète de l'héritage.



Je regardai les écrits d'Al (*qui ont quelques années déjà*) et il y a beaucoup d'éléments qui nous permettent de faire de suite un lien avec les découvertes de la neurobiologie moderne, et avec les recherches sur l'émotion et le trauma. Al avait le don d'écrire d'une manière qui touchait les gens, touchait les corps humains et faisait sens à un niveau personnel pour bon nombre d'entre eux. Moi personnellement, j'ai consulté ses livres à maintes reprises les trouvant très stimulants, enrichissants et convaincants. Cet héritage est un trésor, une mine d'or qui n'a pas encore été entièrement exploitée.

Al Lowen avait confiance dans le fait que nous étions capables de prendre soin de nous-mêmes une fois que nous étions reconnectés et aussi que nous pouvions nous référer à notre être organique et ainsi à nos forces et nos capacités d'auto-guérison. Cela a été, pour moi, au cœur de ma compréhension et de ma pratique en Analyse Bioénergétique.

Al aimait la Grèce, le vin grec, le « *metaxas* », sa musique et ses danses. Et la dernière danse très spéciale que nous avons eue, était quand j'étais assis près de lui -la dernière fois que je l'ai vu – Monica et Fred mirent de la musique grecque, sa vitalité et sa joie était là avec le rythme et les mouvements qui lui étaient encore possibles.

« *Cher Al, tu me manques à cause de tout ce dont j'ai parlé et plus encore .... Merci* ».

**HEINER STECKEL**

**FORMATEUR INTERNATIONAL**

**NORDDEUTSCHES INSTITUT FÜR**

**BIOENERGETISCHE ANALYSE E.V. (NIBA-Ev)**

**INSTITUT D'ALLEMAGNE DU NORD POUR**

**L'ANALYSE BIOENERGETIQUE E. V. (NIBA-E V)**

**TRADUCTRICE : JOCELYNE MOULET-FARGE**

## UNE EXPERIENCE THERAPEUTIQUE CLE AVEC LOWEN

**P**endant la période où j'ai vu Al en psychothérapie, je l'ai vécu comme une présence curative. Dans une session particulière je fis une découverte inattendue, celle de l'expérience du respect de soi-même. Je ne me souviens plus du contenu de la séance. Je me rappelle devenir soudainement calme, juste debout dans la pièce avec Al qui était assis dans la chaise à côté de moi. J'avais été probablement sur le tabouret, peut-être avais-je crié. J'étais conscient de la présence soutenante et discrète d'Al. Alors je saisis ce qui se passait. J'étais moi, juste moi-même. Tous les terribles auto-jugements, tout ce que je m'attribuais comme honteux étaient tombés, et pour un moment avaient disparu. J'étais « juste » là dans mon corps, avec mes chagrins, mes défauts, et ma douleur, mais j'étais moi-même – et, dans ma tête il n'y avait qu'un seul un mot pour cela – respect de soi-même.

Je n'ai jamais eu envie d'utiliser le terme « *estime de soi* » qui a une connotation psychologique comme si j'étais, dans mon esprit en train de m'estimer moi-même mentalement comme un objet autre. Ce que j'ai expérimenté ressemblait à un état plus simple et plus profond, une manière d'être corporellement. Dans cet état je pouvais tolérer les terribles affects qui m'assaillaient, la honte, l'humiliation et les profondes angoisses de perte et d'abandon. A peu près un an plus tard en 1984, je « *me trouvais moi-même* » à faire une communication sur « *le sexe et le respect de soi-même* » lors de l'une des Conférences. Je n'avais nullement imaginé que le concept de respect de soi- puisse devenir un compagnon tout au long de ma vie. J'ai publié quelques années plus tard un livre utilisant ce terme dans le titre (*Helpaer, 1998, 2006, Bioenergetics Press.*)

Comment ai-je pu faire cette expérience curative dans mon travail avec Al à ce moment particulier ? Je la trouvais en moi-même, bien sûr ; cela émergea à partir de mon travail. Je crois, toutefois, que l'expérience a été facilitée par la présence d'Al. S'il n'avait pas été quelque part dans un état qui rendait cela possible ou s'il n'avait pas été avec cela, je doute que cela aurait pu se produire. Encore un élément : il ne s'est pas occupé de moi trop rapidement afin de me laisser le temps de sentir l'expérience qui émergeait et se formait. J'ai senti de sa part une empathie pour ma souffrance. Je me suis senti vu par lui. Je l'ai vécu comme une présence positive, comme celle d'un compagnon dans ma solitude.

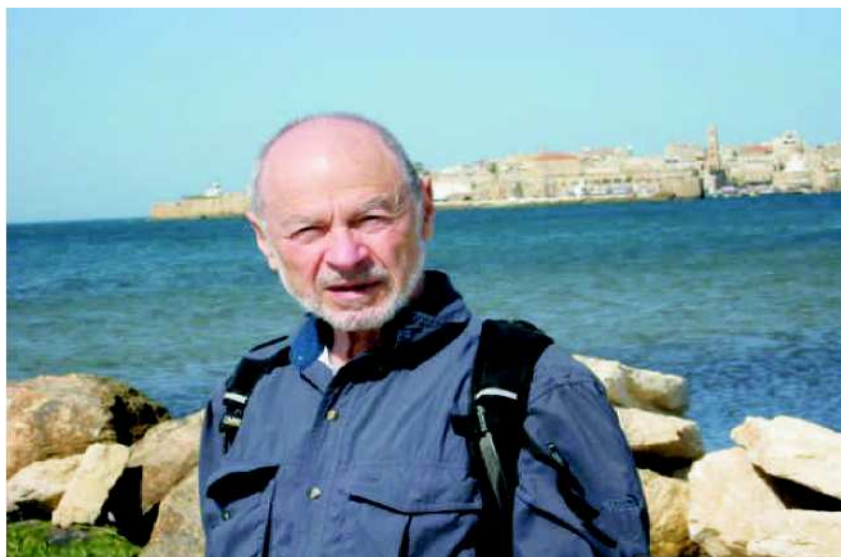
Je crois qu'il y avait aussi un autre élément plus spécifique dans sa manière d'être avec moi que j'identifierais comme une sorte de *respect pour moi en tant que corps vivant*. Je sens que cette sorte de respect et de sentiment pour le corps vivant est vraiment rare. Pour lui « *j'étais mon corps* », avait un sens réel. Cette acceptation et ce respect je les ai enregistrés en moi et à ce moment là j'ai eu ma propre expérience de ces états d'être et cette expérience a nourri mon chemin vers la

**PHILIP M. HELFAER, PH.D.**

**FORMATEUR INTERNATIONAL**

**SOCIETE ISRAELIENNE D'ANALYSE BIOENERGETIQUE  
(ISBA)**

**TRADUCTRICE : JOCELYNE MOULET-FARGE**





## HOMMAGE

**L**a première fois que j'ai rencontré Al Lowen en 1975, j'ai immédiatement pensé à mon adoré grand père : même taille, même menton volontaire, mêmes yeux espiègles. J'étais séduit, remué, enthousiaste.

Plusieurs années après, Al m'a invité à passer un moment ensemble dans sa résidence d'été à Guilford. J'étais flatté. Je n'ai jamais su pourquoi il m'avait invité, probablement juste pour le plaisir. « *Juste pour le fun* » ; c'est une philosophie du plaisir qui me faisait sourire.

Al aimait apprécier la compagnie, danser, boire du Metaxas, se balader librement, écouter Edith Piaf et d'autres chanteuses romantiques françaises. Il aimait nager avant le déjeuner.

Contenir et lâcher prise : hédonisme naturel, rythme musical du corps.

A Guilford nous n'avons jamais parlé des affaires de l'Institut ni de personnes que nous connaissions l'un ou l'autre.

Nous avons navigué, cuisiné, - les homards de Al et Maine étaient un poème !- nous avons été au théâtre du coin (*ah, Ja mes Dean !*), nous n'avons rien fait.

En bref, nous vivions en poésie, en sérénité et affection mutuelle : moments d'indescriptible bonheur.

Depuis, j'ai incorporé Al en moi. Je rêve régulièrement de lui.

J'ai particulièrement appris de lui une manière d'observer et de voir ce qui est couramment invisible ; une sorte de lucidité bienveillante avec laquelle il regarde quelqu'un (*hormis ceux qu'il considérait comme « tordus »*).

J'ai particulièrement appris de lui une manière de mobiliser le corps pour le rendre plus vivant, plus vibrant, plus respectueux des autres et de la planète.

A la vie, à la mort,  
To life and death  
Je t'aime Al.  
I love you Al.

**JEAN MARC GUILLERME**  
**FORMATEUR INTERNATIONAL**

TRADUCTEUR: THIERRY VAN SCHUYLENBERGH

## MES RENCONTRES AVEC ALEXANDER LOWEN

Parmi les différentes rencontres que j'ai eu avec Al Lowen, il y eu deux moments, deux souvenirs qui émergent au dessus des autres, je pourrai dire l'un amer et l'autre doux et avec les années, le deuxième est celui qui est resté.

Le premier souvenir que j'ai, a eu lieu pendant un des séminaires de Lagonissi en Grèce. J'étais alors en troisième année de formation et Al était une figure idéalisée tellement immense pour moi. Je voulais travailler avec le Grand Al Lowen.

Ce groupe était assez grand, entre quarante et cinquante personnes. Je voulais aller et travailler devant le groupe et en même temps j'avais si peur, peur de ne pas l'aimer, de ne pas être une suffisamment bonne patiente. Finalement, je suis parvenue à trouver le moyen d'exprimer mon désir, J'ai demandé à travailler, il a accepté, j'ai retiré mes vêtements et me suis placée au centre du groupe. Il m'a demandé de me placer sur le tabouret et dire « *Oh Dieu* ». Cette phrase était la dernière à laquelle je pouvais penser dire à ce moment là. J'avais été élevée dans une famille Espagnole catholique et étais devenue très critique de la religion catholique dans mes années d'université pendant lesquelles je m'étais sentie proche de la gauche, des groupes féministes et Marxiste et voyais l'impact négatif de la religion catholique sur la sexualité et les femmes. Je ne me sentais aucunement prête à implorer Dieu, car c'était le sens que je donnais à cela. Je me suis sentie complètement bloquée et ne pouvais rien dire. Je sentais que je ne pouvais répondre à ce qui m'était

demandé et en même temps, je ne pouvais exprimer ma difficulté. Après quelque temps, je pense qu'il est devenu impatient et m'a dit que si je n'étais pas connectée, le mieux était de s'arrêter là. J'ai ressenti qu'il me rejetait, ma grande attente de travailler avec le grand homme se termina abruptement. J'étais ahurie et ne pus réagir. Je me suis sentie rejetée, ignorée, ahurie et plus tard tellement en colère ! Ce n'est que quelques années plus tard que je pus penser à la possibilité que c'était sa façon à lui de faire avec la situation, celle de me provoquer. Et, bien entendu, il m'a fait me connecter à une rage immense. Dans l'après-midi, j'ai été voir Anna Miller qui m'a aidée et a apaisé les enjeux non finis. Là, j'ai tapé avec la raquette et crié jusqu'à l'épuisement, exprimant ma colère envers Lowen et par devers lui envers mon père qui était mort trop tôt et m'avait laissée seule.

Le lendemain j'ai pu trouver le courage, malgré ma peur, de lui dire combien je m'étais sentie rejetée et blessée, il a pu m'écouter et, d'une certaine manière, j'ai pu sentir qu'il acceptait mes émotions. Cela a aidé, pourtant pour moi ce n'était pas complètement fini.

Durant les mêmes jours, à une autre occasion, je marchais sur la plage avec deux autres collègues féminines et Al s'approchait de nous, venant de la direction opposée. Il était avec Edith Fournier. Alors que nous nous rejoignons nous avons commencé à parler et il a dit : « *Mesdames, venez avec nous ainsi je me sentirai plus en sécurité accompagné par quatre femmes plutôt que d'aller avec une*



FINA PLA ET AL

*seule* » et ainsi nous avons été avec lui : c'était son sens de l'humour !

Le second souvenir important et très doux se passe dans sa maison dans le Connecticut. Il se trouve que je devais aller à New York pour suivre une formation que j'avais décidé de faire et j'avais pensé que c'était une bonne opportunité de travailler avec lui en séances individuelles. Je lui ai téléphoné et nous nous sommes mis d'accord pour deux séances. Je suis allé là-bas, ai fait les séances et ai rencontré un autre homme beaucoup plus humain, plus proche et chaleureux. Il m'a introduit auprès de sa femme, m'a montré ses animaux, m'a invitée aux classes d'exercices de Leslie et il a travaillé avec moi, je l'ai senti disponible et présent à ma souffrance. Mais le meilleur était encore à venir : Je lui avais dit qu'après la séance j'avais un rendez-vous à New York avec un homme que j'avais rencontré dans un groupe précédent. La séance finie je lui dis au revoir me sentant réconciliée et en paix. J'attendais à l'extérieur de sa maison le taxi mais celui-ci n'arrivait pas et j'allais manquer le train et le rendez-vous. Soudain j'ai vu les portes du parking s'ouvrir, il était là au volant de sa voiture me disant d'y entrer. Je ne pouvais le croire, Lowen était là m'emmenant à la gare !

J'étais si reconnaissante pour sa sensibilité ! Je l'ai remercié, ai pris le train et suis arrivée à temps. Il m'a donné un cadeau merveilleux. Un fait si simple mais si important pour moi C'est pour les faits de ce genre que je pense qu'il était un grand homme, plein de lumière et d'ombres et ainsi un être humain. Cela a été la dernière fois que je l'ai

vu et j'ai compris quel homme différent il pouvait être quand il n'était pas dans le stress de se trouver face à un groupe, quand il n'avait pas à démontrer tout ce qu'il savait et qu'il pouvait simplement être le grand Thérapeute qu'il était.

Merci Al de nous avoir laissé une si puissante approche thérapeutique.

***FINA PLA***

***ANALYSTE BIOENERGETICIENNE CERTIFIEE***

***ASSOCIACÒ CATALANA EN L 'ANÁLISI BIOENERGETICA (ACAB)***

***ASSOCIATION CATALANE D'ANALYSE BIOENERGETIQUE***

***TRADUCTRICE : FRANCE KAUFFMANN***



## SOUVENIRS D' AL LOWEN

### Mes souvenirs de Al Lowen

remontent très loin et je me souviens des tous premiers comme très psychanalystes. Cependant, à cette époque j'avais beaucoup de questions sans réponse. L'idée de Freud disant que la frustration sexuelle était à la base de tout et celle de Wilhelm Reich que le réflexe orgastique dans le corps devrait être le centre de l'expérience sexuelle étaient complémentaires. Freud croyait que la thérapie devait avoir pour but de découvrir les frustrations précoces. Reich pensait que le point de focalisation de la thérapie devrait avoir pour but la résurgence du réflexe orgastique perdu, cela voulait dire qu'en thérapie il travaillait beaucoup avec la respiration et les mouvements du corps. Il sentait que les inhibitions se mettaient en place tôt dans l'enfance et que vous ne pouviez les atteindre sans travailler avec le corps. Son idée était que la perte du réflexe orgastique était au centre des névroses et que, pour guérir, le patient devait retrouver ce réflexe.

Dans le même temps d'autres personnes s'intéressaient aux mêmes problèmes et une nouvelle importante théorie émergea : le concept du Soi. Ceci concernait la personne toute entière, non pas uniquement la sexualité, mais aussi la capacité à établir des relations. Et, bien sûr, ceci déplaça le point de focalisation en arrière à la prime enfance alors qu'il devenait évident que c'est le moment où la capacité à établir des relations se met en place.

Bien sûr l'histoire de la psychothérapie comporte beaucoup de théories. Comme Goethe le disait « *Toute théorie est grise, mais l'arbre doré de la vie jaillit toujours vert* ». Un des développements les plus intéressants à émerger de ces théories est ce que les premiers psychanalystes commencèrent à regarder, ce qui s'était réellement passé dans l'enfance. Une des premières parmi ceux-ci fut Mélanie Klein qui pensait que les bébés étaient pleins de rage et que comprendre comment ceci affectait leur personnalité était à la base de la thérapie.

L'étape cruciale suivante peut être vue dans les idées de Winnicott et Fairbairn : tous les deux ont souligné l'importance du concept de Soi et celle du corps incorporant et exprimant le soi. En d'autres mots, il n'y a pas de self sans le corps.

Al Lowen était profondément frappé par la liaison entre le corps et les sentiments et, parce que dans sa jeunesse il avait travaillé comme entraîneur physique, il a réalisé assez rapidement que si vous changiez le corps vous changiez le ressenti.

Ma première rencontre avec Al Lowen est due à la suggestion de mon analyste de ce temps là, Winifred Rushforth, qui avait travaillé avec Carl Jung. Sa suggestion fut, « *David, il y a un homme très intéressant qui vient à Londres, Je pense que vous devriez aller le voir. Vous apprendrez des choses intéressantes* ». C'était Al Lowen. Je respectais beaucoup son opinion, alors j'ai pris l'avion pour Londres, ai trouvé le lieu de sa conférence et y suis allé. Ce que j'y vis fut surprenant et m'a enchanté.

Bien sûr, j'y suis allé habillé sur mon trente et un, en tant que « *Consultant du Service National de la Santé* », et là, Lowen se trouvait habillé simplement en sweater et pantalon, sans cravate. Je me souviens avoir été énormément surpris par cela. Cependant, alors que je l'écoutais et le voyais travailler avec un client, j'ai été grandement impressionné. Il y avait un matelas sur le sol à côté de lui et il dit au client de s'allonger. Il expliqua que ce jeune homme avait souffert de dépressions sévères et qu'il avait travaillé avec lui pendant plusieurs semaines et, à ma grande surprise, il demanda au jeune homme de donner des coups de pieds et de faire un son. A mon grand étonnement, au bout d'un temps relativement court, le son se transforma en larmes et cris. Lowen sourit, il encouragea cela et l'expression des sentiments du jeune homme s'intensifia. Pendant qu'il travaillait Al Lowen avait la capacité d'être comme un coach d'athlètes et il promouvait réellement une expression de

sentiments de telle façon que le patient laissait sortir de plus en plus d'émotions. Auparavant, je n'avais jamais vu quelqu'un travailler comme cela, ayant à faire à une personne déprimée, et je savais par ma propre pratique à quel point il est difficile de permettre à une personne déprimée d'exprimer réellement ses émotions.

J'étais tenté de retourner à Glasgow et d'essayer cette méthode – à cette époque là le traitement préféré pour les dépressions sévères était la Thérapie par Electro- Chocs (TEC) qui comportait le passage d'un courant électrique à travers la tête, provoquant des convulsions. A cette époque ,j'avais plusieurs clients sévèrement déprimés alors je décidais d'essayer la psychothérapie avec deux d'entre eux. Je choisis deux personnes avec qui j'avais une bonne relation, tous deux diagnostiqués avoir une dépression maniaque, et être profondément déprimés à ce moment là. Je trouvais que le fait que j'avais une bonne relation avec eux et qu'ils me faisaient confiance étaient très important, alors et plus tard. Les deux patients avaient eu des TEC dans le passé sans amélioration durable. L'autorité que j'avais en tant que Consultant me permettait d'adopter des méthodes de traitement qui auraient, chez d'autres, amené une grimace. Cependant, dans les deux cas, et en particulier l'un d'entre eux, je les ai encouragés à exprimer leur souffrance physiquement en donnant des coups de pied, ils parvinrent à exprimer des émotions que ni eux, ni moi n'attendions. Tous les deux furent capables de reprendre leur travail, l'un en tant qu'architecte et l'autre comptable, avec une énergie renouvelée, et, en plus, avec plaisir.

Maintenant je souhaite rendre hommage à un de mes collègues, R.D. Laing qui avait écrit un livre « *Le Moi Divisé* » illustrant habilement le lien entre les difficultés émotionnelles et la schizophrénie et j'ai réalisé très nettement que le terme « *Moi Divisé* » illustrait pour moi le problème central de la psychose qui était que la réalité émotionnelle précoce avait été si douloureuse qu'elle n'avait pu être acceptée par l'ego.

Plus tard cette année là, j'ai vu Lowen de nouveau et lui ai dit à quel point j'étais impressionné par son travail, il m'a regardé chaleureusement dans les yeux et a dit : « *David, vous avez fait une découverte personnelle, je peux le dire à la vue de vos épaules. Vous aviez peur de votre père – peut-être avez-vous enfin trouvé un père acceptant* ». J'étais et j'avais !

**DAVID CAMPBELL**

**FORMATEUR INTERNATIONAL  
SEPTEMBRE 2009**

**TRADUCTRICE : FRANCE KAUFFMANN**

# HOMMAGE A ALEXANDER LOWEN<sup>1</sup>

« Ne laisse jamais quelqu'un te faire douter de ce que tu ressens ! »

L'impact sur moi d'un premier séminaire de groupe avec le Dr. Alexander Lowen fut tel que je décidais d'entreprendre ma formation de Thérapeute Bioénergéticien et de me rendre à New York pour entreprendre ma propre thérapie avec Lowen. C'était en 1979, il y a exactement 30 ans, j'étais alors dans le giron de la psychanalyse. Cette expérience fut un tournant dans ma vie personnelle et dans ma vie professionnelle.

Qu'avait Alexander Lowen de si spécial ?

C'était un thérapeute entièrement identifié à sa propre conviction : celle que l'énergie séquestrée dans les tensions corporelles appauvrit la capacité à être vivant, à aimer, à créer. Il tirait de sa conviction agissante une force impressionnante, une présence de guerrier que mes résistances et mes défenses ne purent jamais entamer. Il était exigeant, il ne transigeait pas, il m'amenait à chaque fois à exprimer mes peurs, ma rage, ma vitalité, à la limite du supportable.

Son regard bleu pénétrant, parfois défiant, parfois tendre, restait centré sur mon expressivité corporelle : l'unique vérité fiable. Il m'amenait à percevoir, sentir, comprendre et changer. Je lui en suis profondément reconnaissant.

Un jour qu'il me fit douter, en séance, de ce que je ressentais, ayant lui une impression différente de la mienne, il perçut mon désarroi et me dit : « *Guy, ne laisse jamais quelqu'un te faire douter de ce que tu ressens lorsque cela s'impose à toi !* » Il me proposait à ce moment d'avoir confiance en moi. Je lui dois depuis ce jour cette recherche constante de profonde identification à moi-même, à mes propres vécus, à mes propres perceptions et à mes propres convictions.

J'ai rarement perçu quelqu'un autant identifiée à lui-même et non aux événements extérieurs ou aux personnes de passage. Je me souviens de ce Noël 1979 passé chez lui, en famille, avec Leslie, sa femme et Fred, son fils. Je me souviens qu'il était le même que dans son bureau, à



Quand j'étais «jeune» et que j'ai entamé ma Psychothérapie avec Alexander Lowen

<sup>1</sup> Cet hommage a été proposé en premier lieu à la Revue Clinique de L'Institut International d'Analyse Bioénergétique et y sera publié dans son édition de 2010.

New York. Il était dans ce souci permanent d'être soi-même. Il n'était pas parfait mais il était enraciné dans son être lui-même. Ceci fut un modèle éthique pour moi.

C'était un homme moderne, un observateur d'une grande intelligence et perspicacité. Je pense qu'il a fondé la Clinique Bioénergétique autour de deux paradigmes centraux :

1) La continuité psychocorporelle se construit à partir d'une identité corporelle de base,

2) L'exercice corporel conjugué à l'expression émotionnelle, sources de vitalité, réparent et redynamisent sans cesse les tissus somatiques et les circuits neurobiologiques.

Les neurosciences légitiment aujourd'hui scientifiquement cette approche. Je travaille aujourd'hui, comme nombre d'entre nous, à faire fructifier l'héritage inestimable qu'il nous a légué. Ma gratitude à son égard est immense et mes propres réflexions ne cessent de s'inspirer de l'expérience qu'il m'a fait vivre et de l'œuvre qu'il a écrite.

Bien sûr, ma propre histoire, ma propre personnalité, ma propre culture, m'engagent vers des développements de l'Analyse Bioénergétique et une manière personnelle de la pratiquer cohérente avec qui je suis. Je le dois aussi à Alexander Lowen car il me dit un jour : « *Fais ton propre chemin, ne cherche pas à m'imiter. Si tu restes ancré dans ton corps, tu feras tes propres découvertes* ».

En m'engageant aujourd'hui dans une mission soutenue par l'Organisation Nationale de l'Unesco, en direction des peuples qui souffrent, j'emmène la pratique bioénergétique dans ma valise et je pense à toi, Al, au cœur que tu m'as ouvert, qui peut aujourd'hui recevoir les autres et leur donner, partager et aimer. Merci.

**GUY TONELLA**

**FORMATEUR INTERNATIONAL**

**COLLEGE FRANÇAIS D'ANALYSE BIOENERGETIQUE (CFAB)**



# HOMMAGE A ALEXANDRE LOWEN<sup>1</sup>

**J**e ne peux résister tout d'abord à vous dire ma joie de vous voir tous. A voir que le travail se poursuit et que c'est un travail qui me semble de grande qualité.

Alexandre Lowen m'a beaucoup, beaucoup donné. Comme l'a dit Véronique Lejeune<sup>2</sup>, il a marqué la vie de très nombreuses personnes, par sa personnalité d'homme et de thérapeute ainsi que par l'originalité de son approche thérapeutique.

Quant à sa personnalité, je dois dire que j'ai rarement rencontré un homme qui savait, comme lui, être totalement présent à la personne se trouvant en face de lui. Il avait l'intelligence du cœur.

J'ai eu la chance de l'héberger chaque fois qu'il est venu animer un séminaire en Belgique. Il avait cette capacité de vivre simplement le moment présent. L'atmosphère en sa présence était toujours tranquille et amicale. Avec lui les conversations étaient passionnantes, riches dans l'échange et l'écoute.

Cette qualité de « *présence* » le servait aussi comme thérapeute. La puissance de son regard était pour moi magique. La confiance que je pouvais y lire me donnait la force d'aller voir au fond de moi et de ramener à la surface les souffrances jusqu'alors innommables. Sa capacité à m'aider à faire le lien avec mes contractions musculaires, mes attitudes corporelles et mon comportement m'ont permis de « *progressivement* » m'unifier.... Sensation de bien-être.... Sensation D'ETRE.

C'est cet épanouissement de tout mon être qui m'a donné le désir et le courage de me former et de donner à mon tour le support à d'autres personnes afin qu'elles aillent vers leur unité et, pour certaines, qu'elles deviennent ainsi psychothérapeutes. Quant à la technique qu'il a développée, incluant le travail du corps à l'analyse, je laisse à mes plus jeunes collègues le soin d'en parler.

Je crois que la vie de l'humanité se construit dans la transmission et la réflexion. Lowen a contribué à cette construction. Il est de ces êtres qui (*quoiqu'imparfaits*) lancent ce que j'appelle « *une chaîne d'amour* » et, pour ma part, celle lancée par Al est à l'œuvre, ici, aujourd'hui....

**COLETTE MASKENS**

**FORMATRICE LOCALE**

**SOCIETE BELGE D'ANALYSE BIOENERGETIQUE  
(SOBAB)**



<sup>1</sup> Intervention aux Journées Francophones d'Analyse Bioénergétique, « *Le Corps du Thérapeute* », Bruxelles, 3 Octobre 2009.

<sup>2</sup>Présidente de la SOBAB



COLETTE MASKENS



## HOMMAGE A AL LOWEN

La première fois que j'ai rencontré Alexander Lowen, en 1980, c'était lors d'un repas à Paris, avec des collègues et mes petits camarades de promo de formation. J'étais enceinte et le dialogue avec lui sur la vie, la vitalité, la joie, et les exercices possibles à continuer pendant cette période de grossesse m'avaient beaucoup émue.. Il était tendre, terriblement vivant et humain..

Sept ou huit ans plus tard, ma formation terminée depuis trois ans, je lui ai demandé une séance individuelle lors d'un Congrès.

Quelle surprise, quel étonnement, quel choc.. Il m'a touchée droit au but en cinq minutes ! Il était confrontant et toujours aussi humain en même temps.

En ressortant de cette séance, en-dehors du fait que j'étais très profondément remuée, je me suis dit que si l'Analyse Bioénergétique était ce que je venais de vivre, je pouvais repartir en formation ! C'est ce que j'ai fait pendant de longues années, des séminaires, des stages, des groupes, des supervisions/intervisions, des dialogues, des lectures, du travail personnel. J'ai aussi retravaillé avec Al à plusieurs reprises, tout cela pour intégrer progressivement la richesse inouïe de cette approche.

J'ai une reconnaissance infinie à l'égard d'Al, je me suis imprégnée de son regard aiguisé, de sa perception fine, de sa compréhension profonde et immédiate de la personnalité des individus qu'il avait en face de lui. J'ai vécu de l'intérieur et compris son désir d'aider chacun à trouver ou retrouver sa propre liberté d'être. J'ai appris grâce à lui à vivre dans mon corps, à m'approprier ma vie, à faire surgir ma vitalité et à aimer, la vie et les gens. J'ai aussi appris à être vraie.

Et puis, en « grandissant », j'ai appris à voir Al non seulement dans ses compétences magnifiques, mais aussi dans ses failles, sa personnalité, sa fermeté qui manquait souvent de souplesse.

J'ai rencontré les thérapeutes, les formateurs, les chercheurs qui enrichissaient sa théorie de nouvelles idées et qui ont contribué à faire évoluer

sa technique pour en faire l'approche passionnante qu'est l'Analyse Bioénergétique contemporaine.

Avoir rencontré Al Lowen sur mon chemin a transformé ma vie et je suis reconnaissante de cette chance. S'il me voyait travailler aujourd'hui, il est probable que nous nous disputerions souvent, mais j'aime cette idée, ce fantasme, avec tout ce qu'il contient de tendresse, de respect et d'estime ...

**MARYSE DOESS**

**FORMATRICE INTERNATIONALE  
COLLEGE FRANÇAIS D'ANALYSE  
BIOENERGETIQUE (CFAB)**



## A LA MEMOIRE DE AL

Le 28 octobre 2008, Alexander Lowen, un de nos derniers Maîtres vivants, terminait son voyage terrestre

Sa vie entière fut le témoignage de son attachement à la vie et à l'énergie. Al a eu le mérite de rappeler au monde de la psychothérapie la centralité du corps en nous léguant un modèle théorique et une méthodologie pertinentes, nous montrant comment retrouver, grâce au corps, la perception et la liberté de notre puissance d'exister, définis par lui comme la capacité de possession de soi ; la capacité de contenir et d'exprimer notre vitalité et nos émotions.

Ses concepts de langage du corps, d'énergie, d'enracinement, de santé vibrante, de lâcher prise (*se « rendre » à son corps*) et ses études de l'analyse caractérielle et du langage du corps ont eu un impact profond dans le champ des thérapies psychocorporelles et, selon moi, dans le champ de la psychologie clinique.

Al était une personne d'une grande profondeur, d'une grande puissance thérapeutique, dans un style profondément humain et professionnel unique en son genre. Ses écrits, toujours pointus et passionnés, jamais superficiels, avaient le mérite de toucher beaucoup de monde. Ses livres constituent une assise importante pour les thérapeutes de quelque approche qu'ils soient. Nous pouvons affirmer que « *Le langage du Corps* » devrait se trouver dans la bibliothèque de chaque psychiatre et psychothérapeute.

Si j'ai souligné en d'autres occasions le pouvoir innovant et visionnaire des idées de Al Lowen, je suis maintenant portée à me souvenir de lui en tant que personne et de l'impact qu'ont eues mes rencontres tant informelles que thérapeutiques, avec lui.

Al était un homme qui avait un grand impact ; je pense que son énergie touchait au cœur des personnes et sa manière de vous

regarder était particulière, donnant vraiment l'impression de lire en vous. Cette manière de procéder pouvait souvent effrayer, il semblait avoir l'habileté de vous mettre à nu, et quand il le faisait il n'usait pas de diplomatie. Mais il semble, pour ma part, que cette attitude ne tenait jamais à une confrontation stérile ou au besoin d'humilier l'autre, mais c'était plutôt une occasion qu'il vous donnait de vous retrouver face à votre propre réalité et à ne pas en avoir peur. Ceci, traduit dans l'épistémologie de sa pensée, signifiait se rapprocher de la vérité du corps, accepter ses défenses, lâcher prise et trouver un nouvel équilibre.

Je me suis souvent demandée pourquoi mon expérience vécue avec Al était si différente de celle de mes collègues, qui, dans les cas les plus extrêmes le décrivaient comme un thérapeute brutal, seulement intéressé par le processus de vitalité plutôt que par la personne dans sa profondeur. Mon expérience personnelle est différente : c'était un homme qui, avec une grande capacité d' « *insight* » et de respect, m'accompagnait dans la rencontre avec des parties non explorées de mon être ; ce que j'appellerais l'empathie.

Je pense que cela est probablement dû au fait que je l'ai connu dans sa période de maturité, quand ses positions étaient adoucies, mais aussi en regard de mon expérience relationnelle avec mon père, avec qui je me sentais « *regardée* », « *provoquée* », mais toujours profondément acceptée et supportée. Et c'est exactement ainsi que je me suis sentie avec Al, « *mise à l'épreuve* » mais aussi très contenue. Ceci m'a, je pense aidée à ne pas craindre sa puissante énergie. J'aimais noter sa rigidité et j'étais touchée par son habileté à être tendre et profond quand je me laissai aller dans les abysses de la peur, ses yeux étaient là, présents et vivants, ses mains étaient là, prêtes à prendre les miennes et m'aidèrent à faire confiance à mes processus de vie.

Je me rappelle de ma première thérapie avec Al, j'étais nerveuse, excitée mais aussi inquiète d'être déstabilisée ou heurtée par le

grand « *Maître* ». Je craignais avoir mal, effrayée de faire confiance, je me promenais à travers les rues de New York, en imaginant comment cela pouvait avoir été de le rencontrer. J'ai gardé clairement en mémoire cette première entrevue, je me rappelle de son bureau, l'éclairage doux, le sourire chaleureux qui m'accueillit. Il m'a demandé de raconter mon histoire et celle de ma famille, il m'écoutait, il intervenait seulement pour me signifier sa compréhension et regardait mon corps. Mon appréhension d'être attaquée et poussée brutalement dans un travail corporel disparu graduellement et se changea dans la sensation d'être en accord (*résonance*) avec une personne qui avait la grande qualité de me voir et simultanément d'accepter et de comprendre mon expérience.

Alors j'ai pu construire ma confiance en lui et commencer à explorer ma dynamique familiale et mon énergie et me sentir plus libre. Après cette première rencontre je passais durant trois années consécutives, un mois, entre août et septembre, à New York, en thérapie avec lui.

La peur et la douleur étaient toujours présentes dans mon corps, comme la foi retrouvée à chaque fois que je travaillais avec lui. Les techniques qu'il me proposait étaient toujours relativement simples mais très précises et à chaque fois j'avais à rencontrer mes limites, la respiration bloquée, la rigidité etc. mais il m'a été souvent important de ressentir que mon seuil de tolérance, mon habilité à supporter l'énergie et mes réactions émotionnelles étaient toujours un peu plus étendus.

J'ai alors des souvenirs notables, quand, avec les membres dirigeants de la Société Italienne d'Analyse Bioénergétique (*SIAB*) nous avons été le trouver pour faire une thérapie ensemble avec lui, et à quel point cela nous a aidé à grandir en tant que groupe et à travailler ensemble.

Je l'ai encore rencontré quand j'ai voulu mettre son héritage en vidéo. J'ai des souvenirs très vivants de sa lucidité et de sa clarté au cours de ses interviews, la mémoire de sa vitalité, sans

jamais être dogmatique ni idéologique, et son amour de la vie et des belles choses.

J'ai le très tendre souvenir d'un après midi passé avec lui dans sa maison dans le Connecticut avec un groupe de formateurs du *SIAB*, qui nous avaient accompagnés pour le rencontrer, le dernier toast, l'éclat de ses yeux ; c'était incroyable pour un homme de 92 ans.

C'est cette image là que j'emporterai toujours avec moi.

***PATRIZIA MOSELLI***

***FORMATRICE INTERNAZIONALE***

***SOCIETA ITALIANA DI ANALISI BIOENERGETICA (SIAB)***

***SOCIETE ITALIENNE D'ANALYSE BIOENERGETIQUE***

***TRADUCTEUR: THIERRY VAN SCHUYLENBERG***

## EN ATTENDANT AL LOWEN : HISTOIRE D'UNE LEÇON

On peut reprocher à Al de n'avoir pas vu les choses plus tôt et d'avoir tardé à réagir.

On peut le critiquer pour ne pas avoir intégré plus vite d'autres concepts de psychothérapie. On peut lui reprocher de ne pas avoir travaillé sur les processus de groupe et les relations intra-groupe.

Mais force est de reconnaître qu'il était le pionnier et le père fondateur de l'Analyse Bioénergétique!

Al était un représentant fidèle de sa propre théorie et de sa pratique. En ce sens, il a toujours mis un point d'honneur à la distinguer des autres concepts thérapeutiques.

Je l'ai souvent entendu dire que si quelqu'un souhaitait devenir Analyste Bioénergéticien, il lui fallait d'abord suivre une formation poussée à l'Analyse Bioénergétique. Après cela, d'autres concepts pouvaient bien sûr être intégrés. Al n'y voyait aucune objection et n'émettait aucune critique envers ceux qui choisissaient de le faire. Sur ce point, Al a toujours eu une attitude claire et cohérente. Je pense d'ailleurs que cette attitude a posé un défi à un certain nombre d'entre nous : elle nous a obligé à nous regarder dans notre propre miroir et à être responsable de nous-mêmes et de nos actes. Nous positionner aux côtés d'Al ou prendre une autre direction...Sans Al mais pas contre Al.

Il était conscient de ses propres limites même si les critiques soulignaient son côté narcissique (*selon moi, une dose saine de narcissisme est nécessaire à un pionnier et à un thérapeute*).

Al connaissait donc ses limites. Il avait aussi conscience du soutien collectif apporté à celui qui choisissait une voie qu'il ne pouvait plus/ne voulait pas emprunter.

Je me souviens bien d'une promenade en compagnie d'Al lors du congrès international de Mexico en 1982. Je lui demandai comment il intégrerait l'Analyse Bioénergétique au travail de groupe. A l'époque, la formation était organisée en groupe. Il me répondit qu'il

ne s'engagerait pas sur cette voie. Il s'attachait à développer l'Analyse Bioénergétique comme thérapie individuelle. Je lui fis alors part de mon travail sur le processus de groupe et lui présentai les concepts qui y étaient liés. Al m'encouragea à les développer et à poursuivre dans cette optique. Mais je ne pouvais pas attendre cela de sa part, lui qui à l'époque avait déjà plus de 70 ans.

Je garde un souvenir précis de cette promenade avec Al et de ses encouragements. Je me rappelle de mon engagement à faire l'expérience de l'Analyse Bioénergétique en profondeur et à m'observer durant ce processus afin de pouvoir en tenir compte dans mes travaux. Je me souviens aussi de cette nouvelle soif d'apprentissage. A l'évidence, cette dernière était liée au désir inconscient de ma propre grandeur. Parfois je me surprénais moi-même à rêver : si je perséverais dans cette voie, si j'« imitais » Al, alors je serais un bon Psychothérapeute Corporel.

Je cherchais à me rapprocher d'Al sur un plan émotionnel. Je décidai alors de le tenir informé de mes travaux scientifiques. A travers une sur-identification à Al, je cherchais à partager une plus grande proximité émotionnelle avec lui. C'était un moyen inconscient d'obtenir une reconnaissance mais aussi un feedback professionnel. C'est ainsi que je lui envoyai un colis contenant certains de mes articles, deux de mes livres et un enregistrement audio sur lequel je lui expliquais en détail mes publications car elles étaient en Allemand et j'étais certain qu'Al ne comprenait pas cette langue. J'expédiai le tout à New York.

J'attendis sa réponse des semaines, des mois, en vain ! Je me souviens avoir éprouvé différents sentiments : espoir, déception, espoir à nouveau, doute, colère puis finalement désillusion. Néanmoins, j'avais eu l'occasion de m'observer plus attentivement dans mon miroir. Je m'étais pris à mon propre piège : vouloir ressembler à Al. J'avais tenté de trouver mon propre chemin, mon propre style

en tant que Thérapeute pour finalement ne pas pouvoir me passer de sa reconnaissance.

Puis, en 1986, lors d'un autre Congrès International, je pris mon courage à deux mains et allai lui parler de mon colis. A ma grande surprise, il m'assura de façon convaincante qu'il ne l'avait jamais reçu. L'espace d'une seconde, je voulus le tester, vérifier qu'il me disait bien la vérité. Puis je fus submergé par la honte. Je me rendis compte que ma suspicion n'était pas dirigée contre Al mais contre moi-même. Subitement, j'éprouvai un sentiment étrange de confiance en moi, d'assurance car je ne dépendais plus d'Al et je n'avais plus besoin de son approbation. Evidemment, j'aurais aimé que mes publications suscitent son admiration. Mais grâce à la réaction d'Al, j'appris à me regarder dans mon propre miroir narcissique. Je me suis rendu compte de mon admiration pour lui. Je ne me plaçai plus comme victime en tentant de forcer inconsciemment son admiration envers moi ou mes publications. Je me vis dans le miroir de mon propre déni. Au lieu de croire en moi suffisamment, j'avais attendu que l'admiration d'Al me libère.

A partir de ce moment-là, je me suis senti prêt à écrire davantage sur le processus de groupe et l'Analyse Bioénergétique et à m'engager dans le discours collégial plutôt que d'attendre Al dans mon besoin narcissique d'identification, tel que je l'avais vécu.

**ULRICH SOLLMANN**

**NORDDEUTSCHES INSTITUT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE  
E. V.**

*(NIBA – GERMANY)*

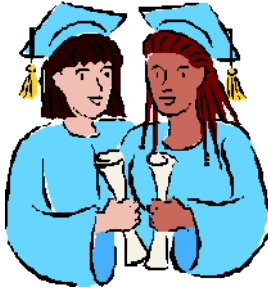
**INSTITUT D'ANALYSE BIOENERGETIQUE D'ALLEMAGNE DU  
NORD**

**TRADUCTRICE : GHISLAINE BENTAMMAR**

**LES NOUVEAUX ANALYSTES  
BIOENERGETICIENS CERTIFIES**

DE L'ACAB

Mercedes Martínez **PÉREZ**  
Victòria Fernàndez **PUIG**



DE LA SGBAT

Brigitta **METTLER**  
Marcel **LEHNER**  
Christina **HEFTI**

## REVUES D'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE

- «*BIOENERGETIC ANALYSIS ,THE CLINICAL JOURNAL OF THE INTERNATIONAL INSTITUTE FOR BIOENERGETIC ANALYSIS*» [http://www.bioenergetic-therapy.ch/1frm\\_shop.htm](http://www.bioenergetic-therapy.ch/1frm_shop.htm)
- «*FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE*», Ed. Dr.Vita Heinrich-Clauer.  
[Email: vita.heinrich-clauer@osnanet.de](mailto:vita.heinrich-clauer@osnanet.de)
- «*LE CORPS ET L'ANALYSE,...SEPARATIONS...*», Revue des Sociétés Francophones d'Analyse Bioénergétique, Ed. SOBAB, IABFS, SFABE, Vol 10, Automne 2009.

**AUTEURS :**

**Pierre de Romanet –Jocelyne Guignard – Cathy Fernier**  
Editorial

**Jean - Constantin Colletto**

Introduction aux Journées Francophones

**Jean - Luc Emeraud**

Se séparer pour grandir

**Philip Dannreuther**

Le dernier adieu

**Lucienne Spindler**

Antichambres des séparations

**Guy Tonella**

Mémoire et séparation

**Pierre Roche**

De la séparation d'avec la puissance d'agir à sa réappropriation

**Martine Vigier**

Ce n'est qu'un... «*au revoir*»

**Jean - Marc Guillerme**

Amours perdues <http://www.analyse-bioenergetique.com>

- «*THE EUROPEAN JOURNAL OF BIOENERGETIC ANALYSIS AND PSYCHO THERAPY*»  
<http://www.bioenergetic-journal.net/>

## TABLEAU DES EVÈNEMENTS

Evènements-Conférences	Lieu-Date-Langue	Formateur-Société	Coûts	Informations
« Burnout und Burnoutprophylaxe » Körperpsychotherapeutische Methoden im Dialog» « Epuisement et prophylaxie de l'épuisement chez les Psychothérapeutes Corporels, des Méthodes en Dialogue»	23 Janvier 2010 Zentrum Karl der Grosse Zürich/Suisse En Allemand	Ateliers SGBAT, IBP, CH-EABP	SFr. 100/130.--	<b>SGBAT</b> E-mail : <a href="mailto:sekretariat@sgbat.ch">sekretariat@sgbat.ch</a>
Journées d'Etudes	5 – 6 Mars 2010 A Haus Habbinga / Ovelgönne/Allemagne En Allemand	NIBA- e.V (Allemagne)	30€	<b>NIBA-e.V</b> <a href="http://www.niba-ev.de">www.niba-ev.de</a>
2010 Southern California Bioenergetic Conference « Embracing Aliveness » Conférence Bioénergétique de la Californie du Sud 2010 « Etreindre la Vie»	19 – 22 Mars 2010 Lake Arrowhead, Californie En Anglais	Institut de Californie du Sud	\$365	<a href="http://www.bioenergetics-sciba.org/conference.html">http://www.bioenergetics-sciba.org/conference.html</a>
«The Importance of Neuroscience for Theory and Practice of Bioenergetic Analysis» «L'importance des Neurosciences pour la théorie et la Pratique de l'Analyse Bioénergétique»	26 – 28 Mars 2010 Près de Francfort/ Allemagne En Anglais	EFBA-P	270 € Tout compris	<a href="http://www.bioenergetics-sciba.org/conference.html">www.bioenergetics-sciba.org/conference.html</a> E-mail: Rainer Mahr: <a href="mailto:rmahr@t-online.de">rmahr@t-online.de</a>
«El grupo, el lugar de aprender» «Le groupe, une place à apprendre»	23- 25 Avril 2010 Madrid/Espagne En Portuguais &Traduction en Espagnol	Martha Zanetti SOMAB	Non encore déterminé	<b>SOMAB</b> E-mail :EmiliaGallardo Pérez: <a href="mailto:emgalpe@ono.com">emgalpe@ono.com</a> Tel. : 0034 680 175 765 0034 958 250 817
«New Wine in Old Bottles :Character, Catharsis and Relationality » « Faire du neuf avec de l'ancien : caractère, catharsis et relation »	28- 30 Mai 2010 Paris/France En Anglais & Français	Dr Angela Klopstech SFABE	380 €. Formation Continue 550 €	<b>SFABE</b> <a href="http://www.sfabe.com">www.sfabe.com</a> E-mail Jocelyne Moulet-Farge: <a href="mailto:jocelyne-mfarge@noos.fr">jocelyne-mfarge@noos.fr</a>
«Un lien d'attachement plus sécure pour un Self plus sécure»	30Juin – 04 Jul let 2010 Montpellier/France En Français	Maryse Doess Guy Tonella CFAB	520 € + Hébergement & Repas	<b>CFAB</b> E-mail:-: <a href="mailto:contact@cfab.info">contact@cfab.info</a>
«Der Körper - unser größter Verbündeter in der Traumaheilung» «Our Body –our greatest ally in the healing of trauma» «Notre Corps-notre plus grand allié dans la guérison du trauma»	17 – 21Septembre 2010 A Haus Habbinga / Ovelgönne/ Allemagne En Anglais	David Berceci NIB A- e.V (Allemagne)	Non encore déterminé	<b>NIBA-e.V</b> <a href="http://www.niba-ev.de">www.niba-ev.de</a>
Journées Francophones d'Analyse Bioénergétique : « Quelle Perspective donnons-nous à l'Analyse Bioénergétique ?»	02 –03 Octobre 2010 Paris/France En Français	SFABE	160€ Formation Continue: 250€ Etudiant : 130€	<b>SFABE</b> <a href="http://www.sfabe.com">www.sfabe.com</a>
«Für Körperorientierte TherapeutInnen» «Pour les Thérapeutes du Corps»	03.- 05.Decembre 2010 A Haus Habbinga / Ovelgönne/ Allemagne En Anglais & Traduction En Allemand	Josette Van Luytelaar NIBA- e.V (Allemagne)	Non encore déterminé	<b>NIBA-e.V</b> <a href="http://www.niba-ev.de">www.niba-ev.de</a> E-mail:-: J Van Luytelaar: <a href="mailto:josettevanluytelaar@hetnet.nl">josettevanluytelaar@hetnet.nl</a>

Vos contributions pour le prochain « *BASIC N°20* »  
Merci de les envoyer avant le 15 Mars 2010



**EUROPEAN FEDERATION  
FOR BIOENERGETIC ANALYSIS –  
PSYCHOTHERAPY**

**Allemagne - Autriche – Belgique - Espagne – France  
Norvège - Pays Bas -Portugal - Suisse  
Intégré par les Sociétés Membres de l'IIBA  
[www.bioenergeticanalysis.net](http://www.bioenergeticanalysis.net)**

**BUREAU EXECUTIF**

**Président: Francisco Garcia Esteban (*SOMAB - Spain*),  
Secrétaire : Fina Pla (*ACAB - Spain*),  
Trésorier: Rainer Mahr (*SGfBA - Germany*),  
4<sup>ème</sup> Membre: France Kauffmann (*IABFS - France*),  
5<sup>ème</sup> Membre: Annie Nissou (*IABFS - France*),**

**Site Internet de l'EFBA-P Coordonné par Edith  
Liberman**

**[eliberman@ya.com](mailto:eliberman@ya.com)**