

Libération des Cuirasses, une psychanalyse corporelle

Se libérer des tensions accumulées au cours de l'existence pour pouvoir retrouver son **capital d'énergie** et profiter plus pleinement de la vie, tel est l'objectif de la méthode de Libération des Cuirasses.

Par Laurence Pinsard



Le corps ne ment pas : il porte en lui toute notre histoire mais aussi notre potentiel et notre énergie de vie. A l'origine, les « cuirasses », ces protections que l'on construit inconsciemment et qui s'inscrivent dans les couches musculaires profondes de notre corps, finissent par entraver notre évolution et notre vitalité. Approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel, la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC) propose le relâchement des blocages physiques, psychiques et énergétiques. Rencontre avec Béatrice Chenel.

Santé Yoga Quelle est l'origine de la MLC ?

Béatrice Chenel C'est une méthode mise au point par Marie-Lise Labonté dans les années quatre-vingt. Après plusieurs années d'arthrite rhumatoïde, menacée de paralysie, elle a lu *Le Corps a ses raisons* de Thérèse Bertherat. Elle a alors quitté le Québec, son pays d'origine, pour expérimenter l'anti-gymnastique auprès d'elle. Cette technique a marqué le début de sa guérison. De retour au Québec, elle a ouvert un centre de soins psychosomatiques et a continué à se former jusqu'à développer sa propre méthode, « l'abandon des cuirasses », fondée autant sur le travail du corps que sur la visualisation et la psychothérapie.

S.Y. Que sont les cuirasses ?

B.C. Les cuirasses sont des protections qui s'installent dans le corps depuis la vie intra-utérine jusqu'à l'âge adulte. Wilhelm Reich, à l'origine du terme, a décrit sept cuirasses horizontales.

Ce sont des anneaux de muscles inter reliés où les tensions se logent plus particulièrement : aux yeux, à la mâchoire, à la gorge, à la poitrine, à la taille, au ventre et au bassin. Marie-Lise Labonté en a, elle, identifié huit qui se combinent avec celles décrites par Reich et s'inscrivent dans la profondeur du corps. Si nous ne les avons pas forcément toutes, nous en avons au moins quatre : la cuirasse fondamentale, celle de l'impuissance et du désespoir, celle du mal aimé et une cuirasse de protection. Elles se forment dans l'enfance et l'adolescence. A l'âge adulte se forment les cuirasses d'identification, sociale, narcissique, d'appartenance et parentale.

S.Y. Comment les atteindre et s'en libérer ?

B.C. Tout débute par un entretien au cours duquel on découvre l'histoire de la personne et où l'on établit un « diagnostic » par une lecture du corps. Puis, le patient remplit un questionnaire, sorte d'état des lieux de sa relation à lui-même. Ensuite, les séances sont construites pour aller tranquillement de la superficie à la profondeur, en étant très doux avec soi-même, en s'appropriant. Les exercices sont variés et se déroulent allongé au sol, assis ou debout. Nous utilisons différents accessoires pour aller rencontrer les masses musculaires et déloger les cuirasses. Les étapes passent par la prise de conscience des cuirasses musculaires par le travail corporel, l'analyse des émotions et des schémas de pensée négatifs,

enfin l'intégration des acquis.

S.Y. Que se passe-t-il lorsque l'on rencontre des résistances ?

B.C. On essaye d'en comprendre l'origine. Les pieds et les jambes sont souvent en lien avec nos colères d'enfant. L'ouverture des bras symbolise l'ouverture du cœur et le monde des émotions. Les exercices d'ouverture peuvent donc s'avérer difficiles pour les personnes qui ont vécu beaucoup de chocs émotionnels. La gorge est le lieu des choses qu'on n'avale pas, la mâchoire, celui des choses qu'on n'a pas pu dire. Pour vaincre la résistance, on essaye d'installer peu à peu la détente plutôt que la crispation.

S.Y. La méthode intègre-t-elle d'autres outils ?

B.C. Oui, la parole a aussi sa place dans les séances. Nous consacrons toujours un temps à chacun pour travailler autour des croyances - les cuirasses mentales - Les participants peuvent également évoquer leurs ressentis et leurs rêves. La parole exprimée sert à orienter le patient vers des pistes de réflexion en donnant au patient la symbolique du muscle ou de l'articulation douloureuse. Dans certaines séances, nous proposons aussi de dessiner l'image du corps, en début et en fin d'atelier. C'est une bonne manière d'identifier les zones qui se sont adoucies ou éclairées au cours du travail.

CARNET D'ADRESSES

Béatrice Chenel, avenue de l'Île de France,
33370 Artigues Tél : 05 57 77 60 97
Asso. MLC France : www.mlcfrence.asso.fr

