

L'analyse bioénergétique

Bioenergetic analysis

Denis Royer

Volume 2, numéro 1, avril 1977

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030013ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030013ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Royer, D. (1977). L'analyse bioénergétique. *Santé mentale au Québec*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.7202/030013ar>

Résumé de l'article

L'auteur présente les principales composantes de l'analyse bioénergétique.

L'ANALYSE BIOENERGETIQUE

denis royer

Si vous avez entendu parler d'analyse bioénergétique au gré des conversations, ici et là, c'est vraisemblablement la place accordée au corps qui a retenu votre attention. Que le thérapeute enregistre les comportements non-verbaux tels les gestes, mimiques, mouvements, postures, voilà quelque chose d'acquis depuis longtemps, vous diront certains! Il ne faut pas chercher longuement dans la littérature pour croiser des articles traitant du "non-verbal" en thérapie. Alors pourquoi faire tant d'éclats et qualifier tout ceci d'approche nouvelle?

L'expression de l'interlocuteur change néanmoins lorsqu'il apprend que le client est souvent en maillot de bain. Son imagination se débride lorsqu'on ajoute que le thérapeute recourt

(1) Psychologue, thérapeute en analyse bioénergétique.

abondamment au contact physique dans la gamme de ses interventions. Même si cela "fait bien" de réagir "en douce" devant tout ceci, (n'a-t-on pas l'air plus à la mode?), une brèche vient de s'effectuer dans le contrôle de l'imagination. Mon expérience me confirme en effet que la différence entre les clients sophistiqués et ceux qui abordent cette thérapie sans être trop avertis s'avère minime. Les premiers mettront plus de temps avant d'exprimer leurs réactions quant à se retrouver en maillot de bain avec un autre adulte dans un petit bureau fermé où il y a un lit "par-dessus le marché"!

Ici donc c'est le corps vivant et expressif qui a droit de cité dans tout le déroulement du travail thérapeutique. Le corps n'est plus confiné à occuper une place dans le champ perceptuel du thérapeute ou dans sa théorie de la personnalité et de la thérapie. Tout l'ensemble de la situation thérapeutique contribue à mettre en valeur le corps comme véhicule d'un changement vers une plus grande possession de soi. On ira même jusqu'à dire qu'aucun changement durable n'apparaîtra dans la personnalité sans se manifester également au niveau corporel.

Faut-il parler d'une approche révolutionnaire de la thérapie? J'ai appris à ne pas sous-estimer jusqu'à quel point cette manière d'introduire le corps dans la thérapie bouscule l'univers des praticiens de la relation d'aide tout autant que celui des clients. Les objections pleuvent d'autant plus vite que le choc est considérable: "Mais ne voyez-vous pas tous les dangers

d'"acting out" névrotique?", "Il ne faut pas comprendre grand chose au contre-transfert pour prétendre réaliser un travail thérapeutique dans de telles conditions!".

Moi aussi j'ai sursauté intérieurement lorsque j'ai entendu S. Keleman¹ affirmer que le corps appartient au "public" et est régi par le public. Il y a néanmoins une façon acceptable de se tenir debout, de s'asseoir, de marcher sur la rue, de monter ou de descendre un escalier. Dans une culture qui régleme si bien quelle partie de son corps il est permis d'exposer, de regarder et de toucher dans telle ou telle situation, l'idée d'entreprendre une démarche thérapeutique en maillot de bain ne va pas de soi. Les gens de trente ou quarante ans qui ont sauté à pieds joints par-dessus leur adolescence et qui voudraient entrer en contact intime avec des membres de l'autre sexe réalisent péniblement leur ignorance d'un code complexe qui régit les relations inter-sexes. Où et quand peut-on prendre la main d'une autre personne? Décoder un regard, un geste... prendre ou non l'initiative, etc... Il y a là tout un monde inédit, tout un univers d'expérience lourdement chargé de significations.

(1) Thérapeute très connu en Californie et auteur de plusieurs publications.

LE THERAPEUTE REGARDE ET VOIT SON CLIENT

Si le client a souvent l'impression de se mettre à nu dans le sens d'un dévoilement inhabituel de soi, ce n'est pas uniquement rattaché au fait de se dévêtir presque totalement. Le thérapeute y contribue largement puisqu'il regarde ouvertement la personne qui est en face de lui, observe la façon dont s'exprime cette personne à travers son corps au même titre qu'à travers ses paroles ou ses silences. Evidemment, l'attitude du thérapeute joue un rôle de premier ordre pour créer un climat thérapeutique. Une telle situation peut faciliter une expérience vécue et ressentie de grande compréhension ou une expérience pénible de se vivre comme un "cas" ou un objet de curiosité. Ici comme ailleurs, l'instrumentation technique du thérapeute ne donne aucune garantie sur ses attitudes profondes.

Apprendre à regarder et à voir un individu tel qu'il se manifeste dynamiquement dans la réalité de son corps n'est pas chose simple. Je me plais à rappeler aux professionnels qui désirent se familiariser avec cette approche que c'est ce qui est le plus difficile et le plus long à apprendre. D'une part, un profond tabou social existe sur le fait de regarder ouvertement quelqu'un pour le connaître. Pas étonnant qu'on ressente un profond malaise lorsqu'on va à l'encontre de ce tabou! D'autre part, il n'y a pas de recettes simples pour savoir quoi regarder et quelle signification donner à une mâchoire qui se contracte ou à une ten-

sion chronique au niveau du diaphragme. Bien sûr, les écrits du docteur Alexander Lowen¹ fournissent un cadre théorique qui demeure un guide indispensable. Cet auteur répète néanmoins que c'est la capacité de comprendre et d'analyser qui caractérise un bon praticien de l'analyse bioénergétique. C'est malheureusement ce qu'il y a de plus difficile à développer.

En plus d'écouter les verbalisations, d'essayer de comprendre les rêves rapportés, d'analyser la relation qui se bâtit, le thérapeute observe la façon dont son client s'exprime dans son corps. Qu'est-ce-à-dire? Concrètement, le thérapeute observe la respiration, la posture en position debout, la qualité du mouvement de l'ensemble et des parties du corps, le degré de tension de la musculature et la façon dont les diverses tensions chroniques affectent la capacité d'expression de cette personne. La qualité émotionnelle du regard, le port de la tête, la texture et la coloration de la peau sont d'autres aspects qui retiennent son attention. Cet homme est-il capable de lâcher prise lorsque le stress devient trop fort pour ce qu'il peut supporter sans effet nocif? Cette femme arrive-t-elle à mobiliser son agressivité pour affirmer ses droits et ses désirs? Cet individu est-il capable de se laisser fondre et d'exprimer sa tendresse aux êtres qui lui sont chers? Voilà quelques questions qui peuvent habiter le thérapeute dans son effort pour saisir la personne qui est en face de lui.

(1) Chef de file et principal théoricien de l'analyse bioénergétique, le docteur Lowen est identifié à juste titre comme le fondateur de cette approche thérapeutique.

On a tôt fait de comprendre que les réponses hâtives méritent d'être remises au grenier des simplifications. Pour saisir la complexité et la richesse de l'expérience humaine, il faut savoir y mettre le temps. Le thérapeute ne voit pas son client une fois pour toute mais s'efforce de demeurer disponible pour le voir tout au long de la thérapie.

LE THERAPEUTE TOUCHE SON CLIENT

Généralement, un professionnel de la relation d'aide s'intéresse en premier lieu dans cette approche aux techniques qui mobilisent directement le corps. Vous avez peut-être vu quelques positions illustrées dans les publications du docteur Lowen. Je n'entreprendrai pas de les décrire en détail ici. Disons qu'il y a toute une série de positions de stress que le thérapeute peut suggérer à son client d'adopter à divers moments. Une multitude de mouvements mobilisant l'ensemble ou certaines parties du corps font également partie des interventions que nous utilisons dans cette thérapie. Il y a enfin le contact physique direct, l'application de pressions sur certains muscles et le recours à diverses techniques de massage. Fréquemment le client est invité à émettre un son ou à verbaliser une expression qui traduit ce qu'il éprouve en faisant tel geste. On cherchera parfois à faciliter l'expression d'un cri.

Au cours de tout ce travail, le thérapeute attire l'attention de son client sur sa respiration. On vise à développer l'habitude d'une respiration plus profonde et plus ample qui augmente l'expérience de contact avec tout le vécu sensoriel et émotif. Nombre d'interventions ont d'ailleurs pour but immédiat de faciliter une respiration plus profonde. Il y a d'ailleurs un banc que nous utilisons dans ce but en invitant le client à s'y appuyer de dos dans une position où tout l'arrière du tronc est arqué.

J'aurais pu chapeauter les deux derniers paragraphes avec le titre: "Les techniques corporelles en analyse bioénergétique". Je ne suis d'ailleurs pas sans réaliser que je passe vite sur ce qui pourrait faire l'objet d'un long chapitre. Plusieurs raisons motivent ce choix. D'abord, je préfère les dessins aux longs textes. Puis ces diverses techniques se multiplient au fil des années avec le développement de cette approche. Il y a surtout que j'aimerais que vous reteniez à ce stade-ci que le thérapeute intervient directement sur le corps de son client en focalisant sur les tensions musculaires chroniques et la respiration. Trop de gens croient faire de l'analyse bioénergétique parce qu'ils utilisent quelques-unes des techniques corporelles développées dans cette approche. On ne se rend pas compte que l'analyse bioénergétique est fondamentalement une façon de voir et de comprendre.

On sera rapidement déçu de l'analyse bioénergétique si on pense que son originalité réside dans cet ensemble de techniques corporelles. J'estime qu'un bon thérapeute en analyse bioénergéti-

que a suffisamment développé une façon de voir et de comprendre les relations entre le psychique et le somatique pour que ses interventions traduisent cette compréhension. C'est pourquoi je n'aime guère parler de techniques mais plutôt d'un type d'interventions qui doit éventuellement s'intégrer avec les autres types d'intervention comme les interprétations et les reflets. Dans un article comme celui-ci, je ne vois pas d'autre voie pour vous communiquer cette vision propre à l'analyse bioénergétique que celle de présenter quelques-uns de ses concepts fondamentaux. J'y arrive dans un instant.

L'ANALYSE BIOENERGETIQUE N'EST PAS UNE THERAPIE CORPORELLE

Récemment, un étudiant demandait à me rencontrer pour obtenir des références en rapport avec son projet de thèse. Au terme de notre entretien, il me confiait: "Je suis très intéressé par l'analyse bioénergétique mais je sens que ce n'est pas le genre de thérapie que je voudrai pratiquer plus tard". Je lui ai demandé comment il pouvait déjà savoir cela. "C'est que je suis sûr que j'éprouverai le besoin d'entendre le client verbaliser alors qu'il n'y a pas de verbalisation en analyse bioénergétique". Quoi de plus faux! J'ai sursauté lorsque j'ai appris qu'il avait entendu cela dans un cours donné par un professeur d'université.

Cette méprise est fréquente. Voilà pourquoi je m'objecte à ce qu'on classe l'analyse bioénergétique comme une thérapie corpo-

relle. En analyse bioénergétique, nous travaillons sur trois plans à la fois:

- la dimension somatique
- l'univers des significations et des expériences qui émergent à la conscience
- la relation transférentielle

En pratique, il y a donc au moins 50% du temps qui est consacré à des verbalisations. Le champ privilégié d'investigation de l'analyse bioénergétique concerne la compréhension de l'unité de la personne dans cette dualité corps-esprit. La thèse de l'unité et de l'antithèse de tous les processus vivants, telle que formulée par W. Reich, continue d'être la pierre angulaire de l'analyse bioénergétique. Dans la formulation de ce postulat, W. Reich a été frappé par l'action unifiée du système nerveux autonome qui exerce ses fonctions régulatrices par l'intermédiaire des fonctions antithétiques du sympathique et du parasympathique. Classer l'analyse bioénergétique parmi les thérapies corporelles contribue à masquer ce thème fondamental d'une recherche vers une compréhension unifiée de l'humain dans ses deux dimensions.

Une des déformations subtiles de l'analyse bioénergétique apparaît lorsque des thérapeutes apprennent des "techniques corporelles" de l'analyse bioénergétique et les ajoutent à leur gamme d'interventions. Les techniques sont alors utilisées pour stimuler, évoquer ou provoquer l'émergence d'expérience chargée d'émotions et de sensations. Une fois le matériel sous la main, le thérapeute travaille alors ce matériel dans le cadre qui lui est fa-

milier. Je parle de déformation parce que cette manière de faire continue à perpétuer la scission entre l'expérience somatique et l'expérience psychique. L'expérience thérapeutique renforce cette idée qu'il y a deux univers: on fait des techniques puis on verbalise les significations qui émergent à la conscience. Un exemple peut aider ici à comprendre l'importance pour le thérapeute d'intégrer ses interventions dans une compréhension globale. Imaginez ce que serait une psychanalyse où le client s'étend sur le divan en silence pendant une longue période puis vient s'asseoir face au thérapeute pour verbaliser ensuite les associations qui ont émergé à la conscience pendant qu'il vivait la technique du divan.

AU COEUR DE L'ANALYSE BIOENERGETIQUE: LE CONCEPT DE CARACTERE

Dans un article antérieur (non publié), j'ai développé cette idée que ce qui distingue l'analyse bioénergétique de d'autres approches qui placent le corps au centre de leurs interventions, c'est "une vision caractérologique" du corps. Nous abordons ainsi un autre postulat de l'analyse bioénergétique: le caractère d'une personne s'exprime tant au plan somatique qu'au plan psychique. Le bioénergéticien lit le corps dans un langage caractérologique, comprend les rigidités comme étant l'expression du caractère au plan somatique et développe sa stratégie thérapeutique dans le sens d'une analyse de caractère. Au-delà des restrictions à exécuter tel geste, au-delà des tensions localisées ici et là,

le thérapeute essaie de comprendre l'ensemble en tant qu'expression d'une attitude caractérielle. Dans ce cadre théorique, c'est le concept de caractère qui joue le rôle de pont entre le psychique et le somatique.

Précisons dès maintenant le sens que recouvre le concept de caractère en analyse bioénergétique. C'est à la définition de Reich qu'on se rattache ici. Il s'agit donc d'une conception épigénétique d'un réseau organisé de réactions ou de réponses dites défensives, en autant qu'elles ont pour fonction essentielle d'assurer la survie et l'intégrité de la personne. Etant donné la multitude de significations accordées à ce concept, il ne m'apparaît pas superflu de bien situer le lecteur quant au sens que revêt ce concept en analyse bioénergétique. Et ce, d'autant plus qu'il s'agit d'un concept-clé pour nous.

Rappeler le contexte dans lequel Reich a développé la notion de caractère aidera à comprendre pourquoi ce concept renvoie toujours à des manoeuvres défensives pour le thérapeute en analyse bioénergétique. Replaçons-nous au début du mouvement psychanalytique avec un groupe de jeunes professionnels qui gravitent autour de Freud. Une préoccupation commune à tous ces nouveaux praticiens, c'est d'une part identifier les divers types de défenses au travail analytique et d'autre part développer une stratégie d'intervention face à ces comportements non fonctionnels (en autant qu'ils contrecarrent l'objectif de l'analyse). C'est ce même groupe qui se réunit dans le cadre de séminaires pour traiter

de ces problèmes pratiques. Reich joue un rôle très actif et dirigera même ce séminaire pendant quelques années.

C'est dans ce contexte de recherche pour comprendre les résistances et pour mieux les analyser que Reich développe la notion de caractère. Devant un groupe de jeunes professionnels enthousiastes, il n'est pas étonnant que cette notion de caractère soit développée en tout premier lieu dans le sens d'une résistance au travail analytique. Le caractère devient la défense la plus centrale et la plus difficile à attaquer pour que l'analyse progresse. Pas étonnant que Reich parle alors "d'une cuirasse caractérielle" puisqu'il s'agit de quelque chose à vaincre ou à percer pour que progresse le travail thérapeutique.

Le caractère est donc pour Reich le noyau le plus central et structuré des résistances d'un individu. On pourrait alors parler de certaines fonctions défensives qui se sont cristallisées au cours des premières années de la vie. En autant qu'il s'agit de comportements qui sont devenus structurés, on ne devra plus s'attendre à les modifier complètement. On cherche à atteindre des modifications quantitatives: un peu plus de souplesse, de liberté de choix au niveau de manoeuvres pour contrôler le degré d'anxiété.

Chose des plus importantes, Reich introduit du même coup une compréhension holistique ou gestaltiste de la fonction défensive de l'organisme. La notion de caractère renvoie dès lors à l'image

d'une centrale organisée ou d'un réseau vivant qui pourra recourir à divers symptômes manifestes pour agir. Traiter le symptôme devient un piège puisqu'on n'atteint pas pour autant la véritable fonction défensive sous-jacente. Reich conclut donc qu'il vaut mieux organiser la stratégie thérapeutique et pose les principes de l'analyse caractérielle, principes qui ont été conservés en analyse bioénergétique.

Ce bref retour en arrière dans l'histoire laisse déjà soupçonner qu'on parvient difficilement à comprendre ce qu'est l'analyse bioénergétique sans retourner à l'oeuvre de Reich. Retracer les origines apporte une lumière sur les postulats fondamentaux. Une telle démarche nous rappelle aussi l'importance des développements des techniques thérapeutiques dans l'apparition de nouvelles théories. Nous ne devrions pas perdre de vue que l'analyse bioénergétique s'enracine historiquement dans la végétothérapie caractéro-analytique de Reich.

L'ANALYSE BIOENERGETIQUE: UNE ANALYSE DE CARACTERE

Fondamentalement, l'analyse bioénergétique est une analyse de caractère. Puisqu'on conçoit le caractère comme s'exprimant tant au plan somatique qu'au plan psychique, on poursuit l'analyse sur ses deux dimensions simultanément. Au plan somatique, le caractère s'exprime dans la configuration idiosyncratique des tensions musculaires chroniques. Sur la base d'observations cliniques de

Reich, on a émis l'hypothèse suivante: c'est par l'intermédiaire de la musculature et de l'inhibition de la fonction respiratoire que s'effectue le refoulement. Dans la poursuite des buts rattachés à une plus grande conscience de soi, le thérapeute voit donc une acquisition importante dans cette possibilité d'agir directement sur la façon dont continue d'opérer le refoulement dans le moment présent.

Dans la mesure où l'on peut diviser artificiellement une thérapie en étapes, on peut formuler que la première étape consiste à rendre l'individu conscient des façons dont son caractère limite sa capacité d'expression comme personne. Dans un autre langage, on dira qu'il s'agit d'amener l'individu à éprouver son caractère comme névrotique puisque ces traits de caractère sont devenus syntones au moi. En plaçant l'individu dans des positions de stress et en augmentant le degré de stimulation interne, l'analyse bioénergétique apporte une contribution majeure pour amener rapidement quelqu'un à ressentir dans tout son être les impasses rattachées à son caractère. Bien sûr, dans ce domaine, un instrument puissant présente des dangers. Elucider la fonction qu'exerce telle manoeuvre défensive et son rôle dans l'histoire de la personne s'avère une tâche plus complexe et ardue que celle d'ébranler l'édifice pour constater par la suite s'il peut absorber le coup. Ceux qui s'improvisent devraient se nommer "démolisseur de défenses" et non pas thérapeute en analyse bioénergétique!

Une deuxième étape consiste dans l'analyse de l'histoire de ces inhibitions. Ces diverses stratégies qu'a adoptées l'individu au cours de sa croissance ont joué un rôle important pour contrôler le degré d'anxiété et permettre une adaptation avec son milieu. Devenir conscient de l'origine de l'inhibition de telle impulsion aide la personne à saisir les fondements de ses agirs répétitifs actuels et à entrevoir la possibilité de se dégager de ce passé pour expérimenter autre chose. Le thérapeute aide ici le client à exprimer les impulsions refoulées pour faciliter la prise de conscience de l'aspect non fonctionnel de ces rigidités. Libérer une grande colère en frappant sur un matelas ne produit pas les effets catastrophiques imaginés et permet de ressentir un profond soulagement pour ne donner qu'un exemple.

La dernière étape de la thérapie consiste à encourager l'expression des diverses impulsions de façon à ce que le client développe une conscience de lui-même et un sentiment de possession de soi dans toutes ses dimensions. L'individu prend en charge la responsabilité de travailler à assurer des conditions qui lui permettent de mieux s'exprimer comme personne unique et de trouver une plus grande satisfaction. J'estime important de mentionner ici pourquoi nous avons tant recours à des situations de stress dans cette thérapie. C'est qu'un comportement nouveau peut apparaître dans le climat exceptionnel du bureau du thérapeute sans réussir à tenir le coup devant le stress de la vie. Il importe au thérapeute d'aider le client à développer une capacité de s'exprimer dans une situation de stress puisque c'est la condition habituel-

le de vie dans notre univers de métropoles.

J'ai parlé jusqu'ici du déroulement de la thérapie comme s'il y avait des étapes et un point d'arrivée. C'est une erreur que je m'empresse de corriger. Je me réjouis en lisant la dernière publication de Lowen¹ où il précise que pour lui la thérapie n'est pas une promesse de guérison, mais une situation privilégiée d'apprentissage dont le client sort mieux équipé pour continuer le reste du voyage. Avec un peu d'humilité, le thérapeute reconnaît qu'il s'est spécialisé dans l'art de défaire les noeuds. Une fois les noeuds défaits, apparaît tout un univers de "possibles". Devant cet univers de "possibles", il n'a guère d'avance sur son client et en profite secrètement pour apprendre.

LE CONCEPT D'ENRACINEMENT

Je m'en voudrais de passer sous silence ce concept central introduit par Alexander Lowen. Nous accordons une grande importance au contact qu'entretient une personne avec tous les processus biologiques de son organisme. Etre bien en contact avec soi implique une expérience directe et ressentie de soi sans être aliéné par rapport à son propre corps. Parce qu'elles ont pour effet de diminuer la sensibilité, les tensions musculaires chroniques coupent l'individu d'une portion de sa réalité. Etre enraciné veut dire également qu'on est en contact avec une des réalités les plus fondamentales: la force de gravité. Peu de gens soup-

(1) La bioénergie, Paris, Tchou, (1976), 307 p.

çonnent comment "avoir les pieds sur terre" peut signifier une relation dynamique et stimulante avec son environnement. C'est un type d'expérience inaccessible à quelqu'un qui adopte comme attitude de se "tenir droit, debout et raide" à travers la vie.

Si le concept de puissance orgasmique de Reich ne joue plus un rôle central en analyse bioénergétique, il n'en demeure pas moins que la fonction sexuelle reçoit une attention particulière. Etre bien enraciné dans sa sexualité implique une identité assez solide et une identification avec toute son animalité qui permettent un abandon aux processus biologiques involontaires. Pour un bioénergéticien, nier ce que l'homme a de commun avec les animaux équivaut à se couper de ses racines. L'individu se prive dès lors de la source d'une saine vitalité.

EN TERMINANT...

J'espère que mon texte a suffisamment stimulé votre curiosité pour que vous désiriez en savoir plus. Je souhaite que cette lecture soit au moins l'occasion pour vous de réfléchir sur la place que vous accordez au corps dans votre conception du processus thérapeutique. Pour ma part, j'affirme que l'analyse bioénergétique présente le cadre théorique le plus complet et le mieux articulé sur la place du corps dans le processus thérapeutique. Comme j'ai mis beaucoup de temps avant d'acquiescer cette conviction, je n'ambitionne aucunement de vous convaincre par le biais

de ce texte. Je ne crois pas qu'il y ait des thérapies supérieures aux autres: je crois qu'il y a des thérapeutes meilleurs que d'autres. Cela tient au fait qu'ils ont trouvé le cadre qui leur permet de s'intégrer complètement comme personne et comme professionnel.

L'analyse bioénergétique existe depuis peu de temps. Elle connaît un essor considérable depuis une douzaine d'années aux Etats-Unis. Depuis quelques années elle perce au Québec par l'action d'une poignée de praticiens qui ont suivi une formation plus ou moins poussée aux Etats-Unis. Je me réjouis à l'idée que ces pionniers québécois de l'analyse bioénergétique, même s'ils travaillent de façon isolée les uns des autres, continueront d'adopter un rythme de croisière qui nous fournira le maximum de chances de bien intégrer cette approche thérapeutique à notre culture. Sans nier l'existence d'improvisations hâtives et malheureuses, je sais qu'il y a déjà des pas qui se font dans ce sens. C'est pourquoi je termine en disant que l'analyse bioénergétique n'est pas seulement une approche thérapeutique: elle est aussi une méthode d'investigation clinique très stimulante pour ceux qui veulent approfondir leur compréhension des relations entre le corps et l'esprit.