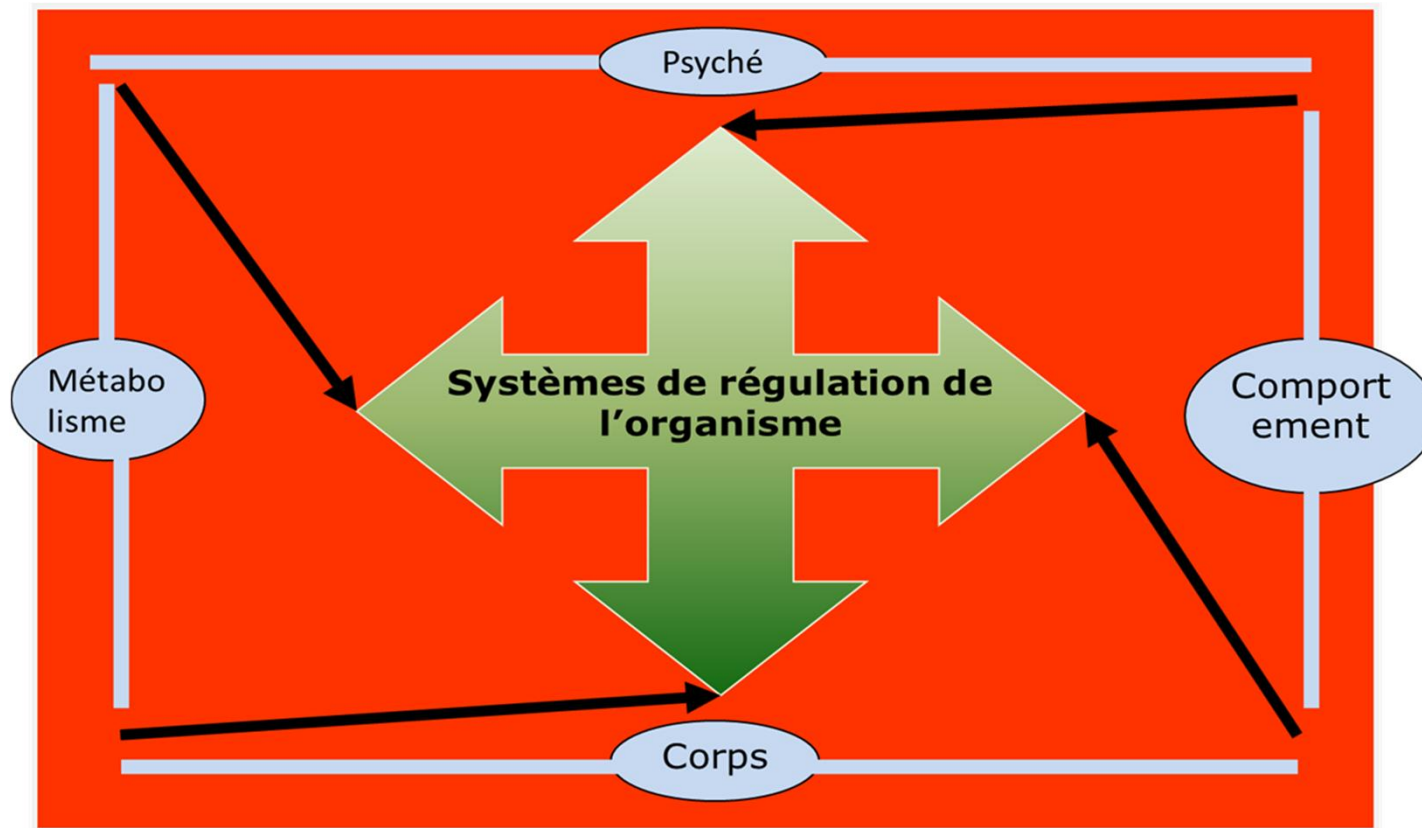


La Psyché de l'Organisme



Quadrimed - congrès Médical de Crans Montana

**** Le Regard Clinique ****, 22 - 24 janvier 2026

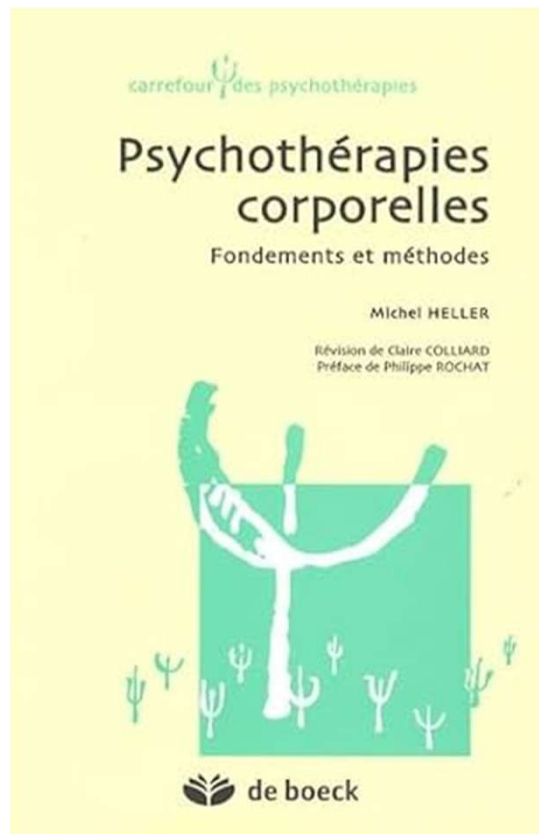
Je remercie le *Dr Maurice Stauffacher* de m'avoir aidé à peaufiner cette présentation

Michel Heller, docteur en psychologie, psychologue psychothérapeute reconnu au niveau fédéral. Je pratique actuellement une forme de psychothérapie corporelle avec l'équipe du cabinet Métanoïa, à Sierre.

pour plus d'information: **www.aqualide.ch**

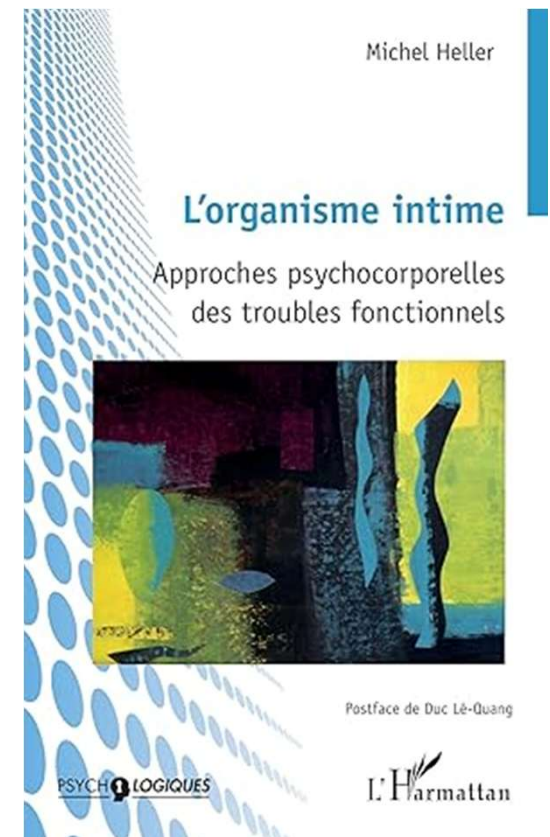
Les troubles fonctionnels présentent des dysfonctionnements physiques uniquement causés par des dysfonctionnements psychiques.... Comme pour l'hystérie.

Les troubles psychosomatiques ont des causes psychiques et physiques qui engendrent un cercle vicieux pathologique. Comme pour certains ulcères.



Michel Heller (2008), De Boeck.
Traductions: - Anglais - Allemand

Michel Heller (2022), L'Harmattan

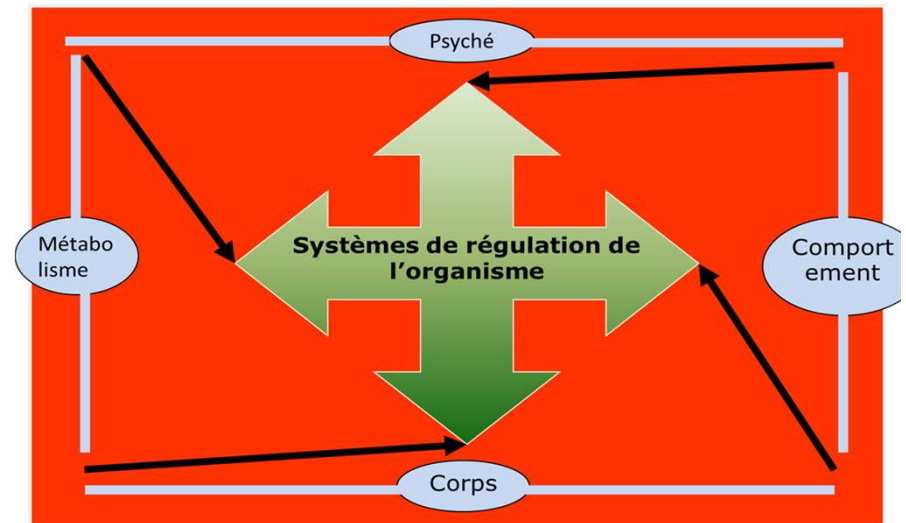


La Psyché de l'Organisme dans les troubles fonctionnelles et les maladies psychosomatique

Il est devenu courant de distinguer les *troubles fonctionnels et psychosomatiques*.

Les troubles fonctionnels présentent des dysfonctionnements physiques *uniquement causés par des dysfonctionnements psychiques*.... Comme pour l'*hystérie*.

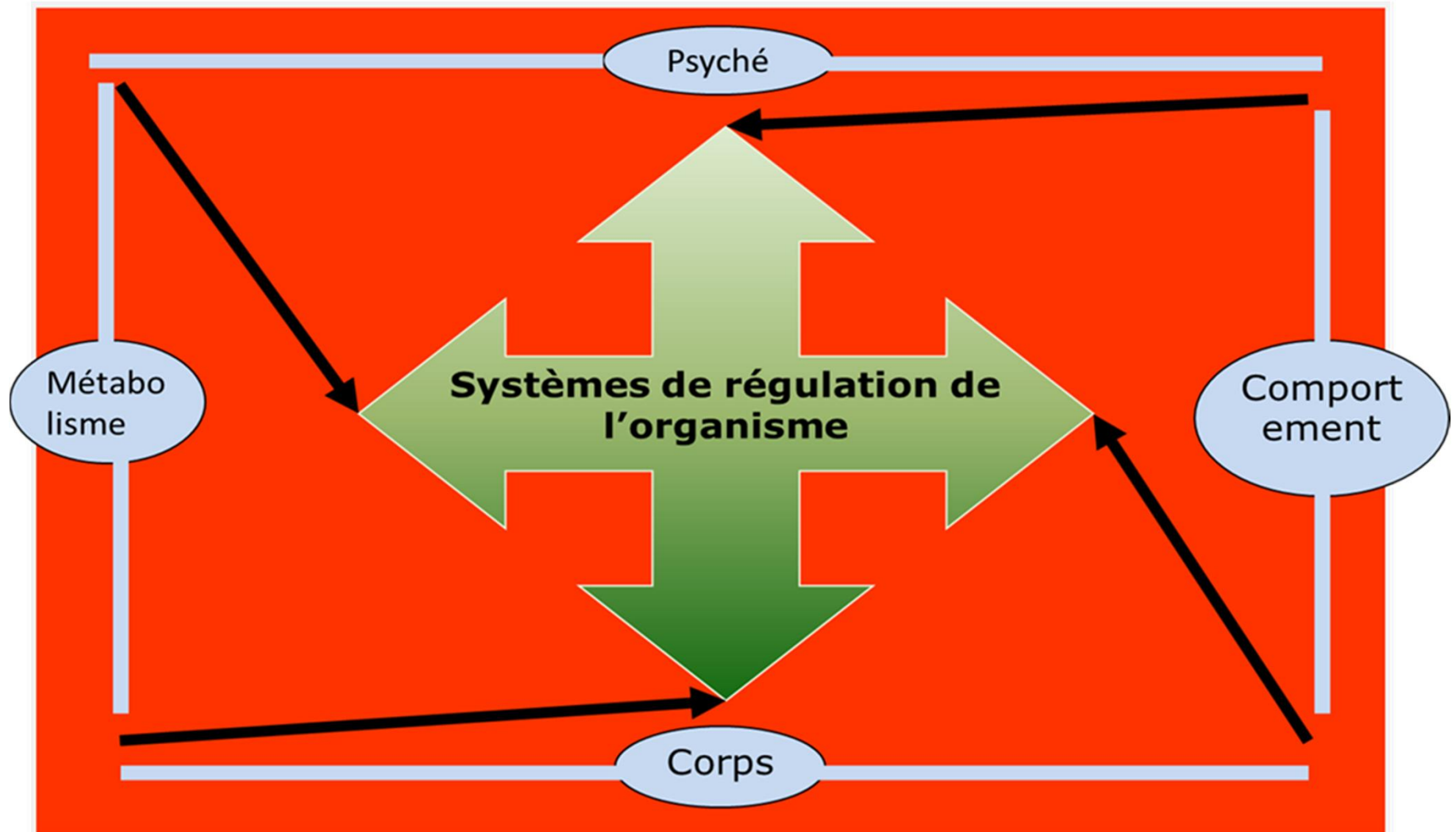
Les troubles psychosomatiques **ont des causes psychiques et physiques** qui engendrent un cercle vicieux pathologique... Comme pour certains *ulcères*, ou un **syndrome de Takotsubo**.



Plan de la présentation

- I. Esquisse théorique sur les réseaux de l'organisme
- II. Exemple de réseaux
- III. Exercice pratique pour sentir le domaine psychocorporel de son organisme
- IV. Discussion

I. Esquisse théorique de la notion de *réseaux organismiques*



I. Esquisse théorique de la notion de *réseaux organismiques*

Survol d'une *psychologie organismique francophone* qui s'inspire de **René Descartes** (1596-1650) et **Pierre Janet** (1859 - 1947).

I.A.. L'organisme selon René Descartes (1596-1650)

Mécanismes corporels de base:

- Hormonal, immunitaires, musculaire, nerveux, osseux, sanguin, etc.

Chacun de ces mécanismes a ses sous-systèmes.

Ex.:

- système nerveux central, périphérique, autonome (sympathique et parasympathique), intéroceptif...
- Sang veineux, artériel, lymphe...

I.A. L'organisme selon René Descartes

L'âme chez Descartes fait partie du système qui dynamise «l'assemblage des organes» d'un être humain.

- «Art. 30. Que l'âme est unie à toutes les parties du corps conjointement. ... On ne peut pas proprement dire qu'elle soit en quelque'une de ses parties à l'exclusion des autres [...] elle est d'une nature qui n'a aucun rapport à l'étendue ni aux dimensions ou autres propriétés de la matière dont le corps est composé, mais seulement à tout l'assemblage de ses organes.» (René Descartes, 1649)

I.A. L'organisme selon René Descartes



Réaction à la douleur

Dans *l'Homme*, les collègues de Descartes imaginent des «petits filets» qui partent de la base du cerveau, passent par la moelle épinière, et se lient avec un dispositif sensoriel situé à la surface du corps. Lorsque le dispositif est mobilisé, il bouge comme une cloche, et tire sur les fils auxquels il est attaché. Le mouvement des fils est ensuite transmis jusqu'à la base du cerveau.

De façon automatique et rapide, le cerveau va alors mobiliser des circuits sensori-moteurs qui activent les mouvements et les pensées «prévues» par le réseau. Dans ce dessin, les flammes, trop proches du pied gauche, déclenchent un réflexe de sursaut approprié.

I.B. L'organisme selon René Pierre Janet (1859 - 1947): La complexité de l'assemblage des organes dont la psyché fait partie

Charcot avait observé que certains patients hystériques avaient parfois la même forme de décharge motrice globale que les patients épileptiques. Il est connu que chez les épileptiques cette réaction réflexe spinal est déclenchée par une lésion du cerveau difficile à traiter, alors que chez une personne hystérique ce réflexe disparaît parfois après une forme de psychothérapie associée à des séances d'hypnose. C'est ainsi que Charcot et son équipe ont montré que chez le patient hystérique ce réflexe est déclenché par une mémoire psychique liée à un traumatisme apparemment oublié à l'état de veille.

I.B. L'organisme selon Pierre Janet

«La psychologie n'est pas indépendante de la physiologie, mais elle réclame une physiologie plus délicate, plus profonde que celle de la digestion ou de la respiration.»
(Pierre Janet, 1923, La médecine psychologique, III, II, 2: 151)

I.B. L'organisme selon Pierre Janet

La psychothérapie est un ensemble de procédés thérapeutiques de toutes espèces aussi bien physiques que moraux, applicables à des maladies aussi bien physiques que morales. [...] En un mot, la psychothérapie est une application de la science psychologique au traitement des maladies». (Pierre Janet (1923): *La médecine psychologique*, III, II, pp. 151-152.)

I.C. L'après-Janet

I.C.1. Jean Piaget et l'intelligence d'un organisme (1896 –

1980) En Suisse Jean Piaget - proche de Janet - utilisa la notion d'automatisme psychologique pour



étudier le développement de l'intelligence chez l'enfant normal. Il montre comment l'enfant a besoin d'interagir avec des gens et des objets pour que ses facultés intellectuelles se développent.

A l'époque où l'approche psychanalytique dominait le monde des psychothérapies, il était clair pour lui qu'une approche purement verbale d'un organisme était souvent insuffisante.

I.C. L'après-Janet



*I.C.2. Bessel Van der Kolk et le **stress post-traumatique** (1943 – ?)*

Depuis les années 1970, Janet est redevenue à la mode dans le monde des thérapies du trauma et des psychothérapies.

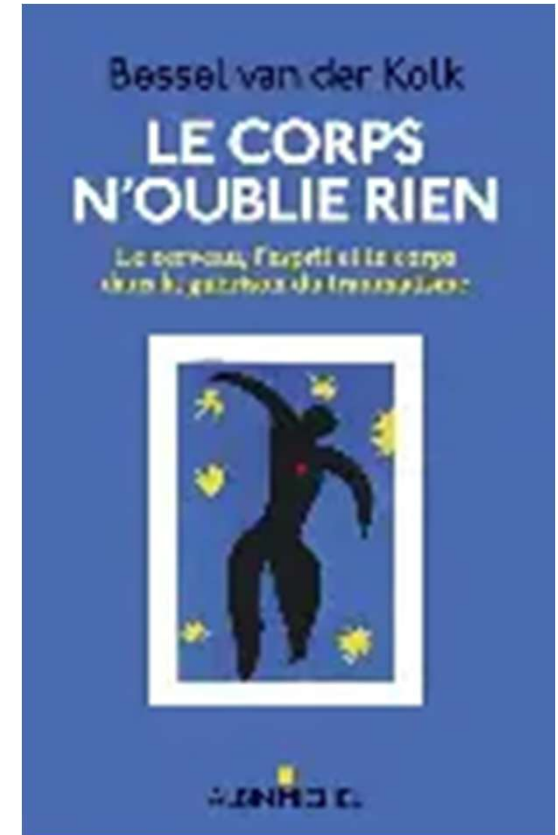
Plusieurs thèses présentées à cette époque par des Hollandais montrent que l'approche proposée par Janet permet de développer des approches particulièrement utiles dans le traitement des traumatismes.

Le cadre qu'il propose permet de coordonner des approches différentes de façon cohérentes, et donc de gérer une approche psychothérapeutique d'équipe, quand cela est nécessaire.

I.C. L'après-Janet

I.C.2. Bessel Van der Kolk et le **stress post-traumatique** (1943 – ?)

Ce mouvement est surtout connu grâce aux approches développées par **Bessel Van der Kolk** et ses collègues au *Trauma Centre*, près de Boston, aux É.-U..



Il a notamment montré que les modèles proposés par Janet pour gérer les forces inconscientes, diverses formes de dissociation et les états psychiques sont particulièrement utiles pour les cas qui souffrent de trouble du stress post-traumatique (PTSD).

II. Exemples concrets des réseaux organismiques parfois associés aux automatismes psychiques

Je présenterais des exemples liés aux réseaux
hormonaux et neurologiques.

II. Exemples concrets des réseaux organismiques parfois associés aux automatismes psychiques

II.A. Système hormonal: le cortisol

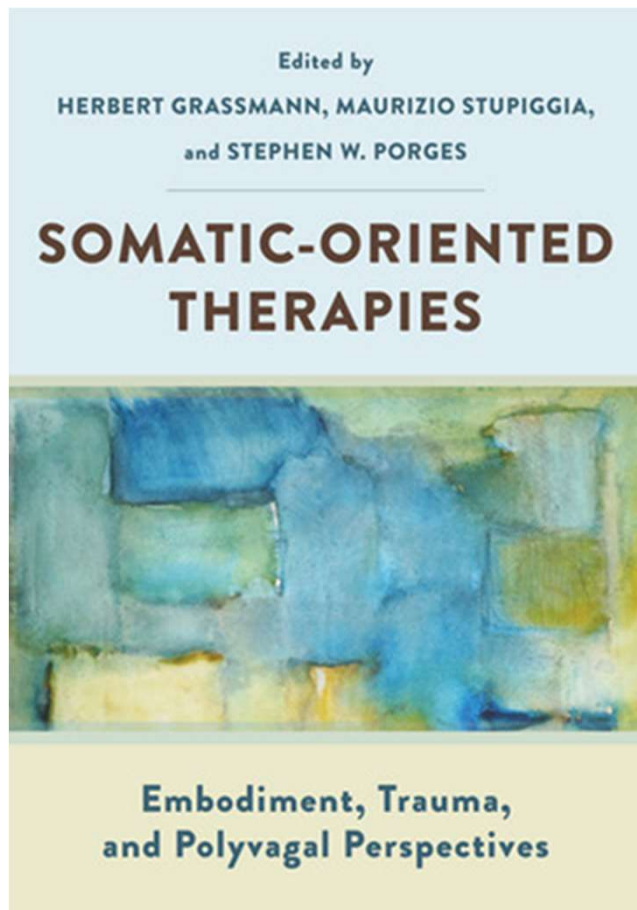
- Un excès chronique du *cortisol sécrété par les glandes surrénales* peut influencer un ensemble complexe de troubles, comme la pression, le diabète, l'ostéoporose, de l'angoisse, une tendance à la boulimie, le niveau de stress, des troubles cognitifs aigus...
- Cet excès peut avoir des causes physiques (la maladie de Cushing), ou psychiques (état de stress chronique), qui influencent le réseau de circulation du cortisol.
- (36.9°: Ces hormones qui nous gouvernent. RTS, **Isabelle Moncada**, 20.15 03.12.2025)

II. Exemples concrets des réseaux organismiques parfois associés aux automatismes psychiques

II.A. Système hormonal: le cortisol

- Cet excès peut avoir des causes *organiques*, tel que la **maladie de Cushing**, causé par un dérèglement des glandes surrénales. Parfois une opération de l'hypophyse permet de soigner cette maladie.
- Mais cet excès peut aussi être créé par un état de *stress chronique*. Le patient a alors souvent besoin d'une psychothérapie que je qualifie de *situationnelle*, puis qu'il importe parfois de proposer des modifications qui concernent non seulement non seulement l'état mental, mais aussi l'hygiène de vie, et souvent de quitter un environnement anxiogène.
- (36.9°: Ces hormones qui nous gouvernent. RTS, **Isabelle Moncada**, 20.15/03.12.2025)

II. Exemples concrets des réseaux organismiques parfois associés aux automatismes psychiques



II.B. Systèmes nerveux *extéroceptif*,
végétatif (ou autonome) &
intéroceptif.

Dans H. Grassmann, M. Stupiggia & S. W. Porges Eds.,
2025, W.W.W. Norton.

II. Exemples concrets des réseaux organismiques parfois associés aux automatismes psychiques

II.B. Systèmes nerveux *extéro-* & *intéro-*ceptifs.

Extéroception: Les zones qui gèrent les informations apportées par *les cinq sens* (audition, gout, odorat, toucher, vue) et le type de *pensées explicites* (conscience, raisonnement, mémoires, rêves) qui dépendent de ces perceptions pour fonctionner.

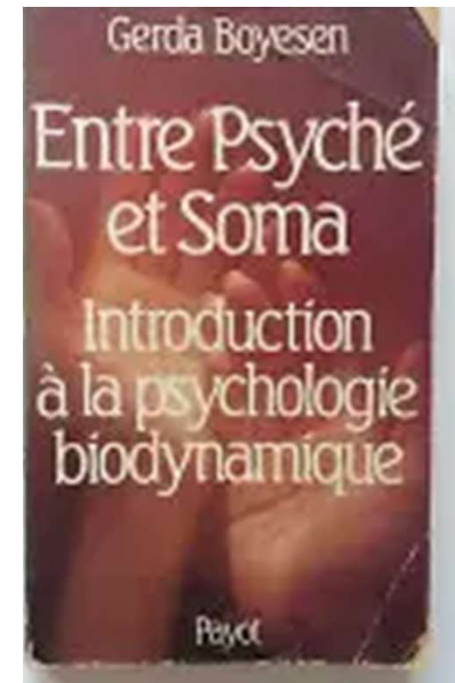
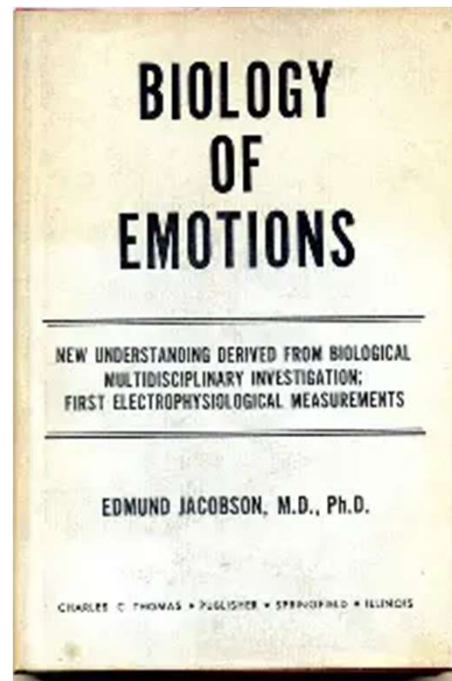
Intéroception: La perception des informations extraites des tissus de l'organisme par les *nerfs périphériques associés à la moelle épinière*. La difficulté ici est que ces informations sont difficilement accessibles pour la conscience.

II. Exemples concrets des réseaux organismiques parfois associés aux automatismes psychiques

II.B. Systèmes nerveux *extéro-* & *intéro-*ceptifs.

Psychothérapie & Intéroception:

- Relaxation et hypnose
- Pleine conscience
- biofeedback (cohérence cardiaque)



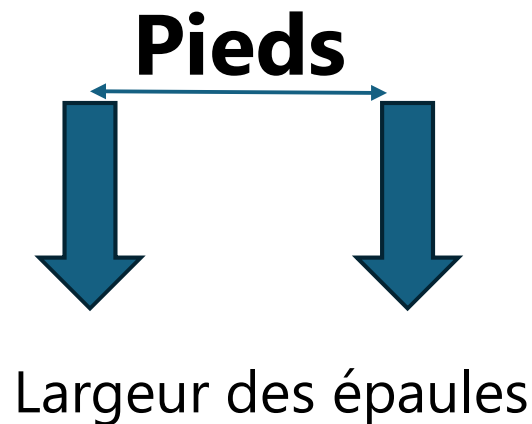
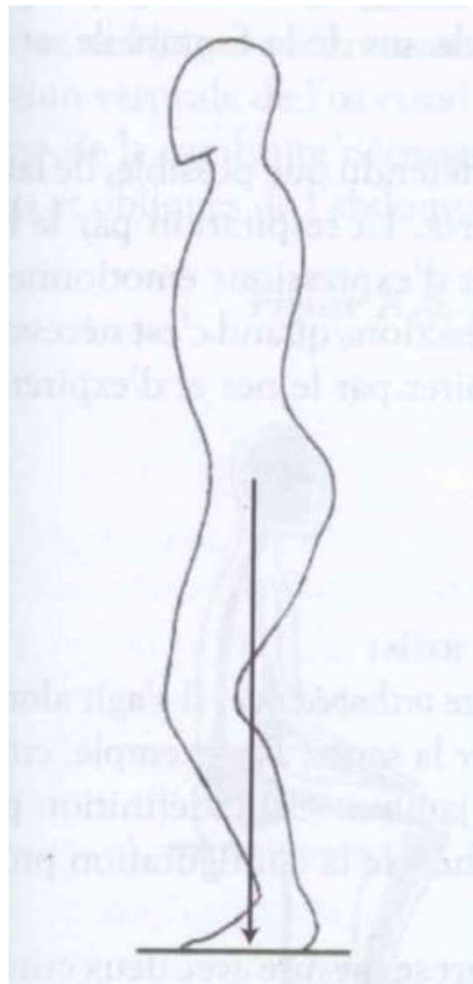
Biofeedback et intéroception

- - cohérence cardiaque: respiration + cœur + conscience
- - stéthoscope électrique: péristaltisme + conscience

III. Exercice pratique pour sentir le domaine psychocorporel de son organisme

III. Exercice pratique pour sentir le domaine psychocorporel de son organisme

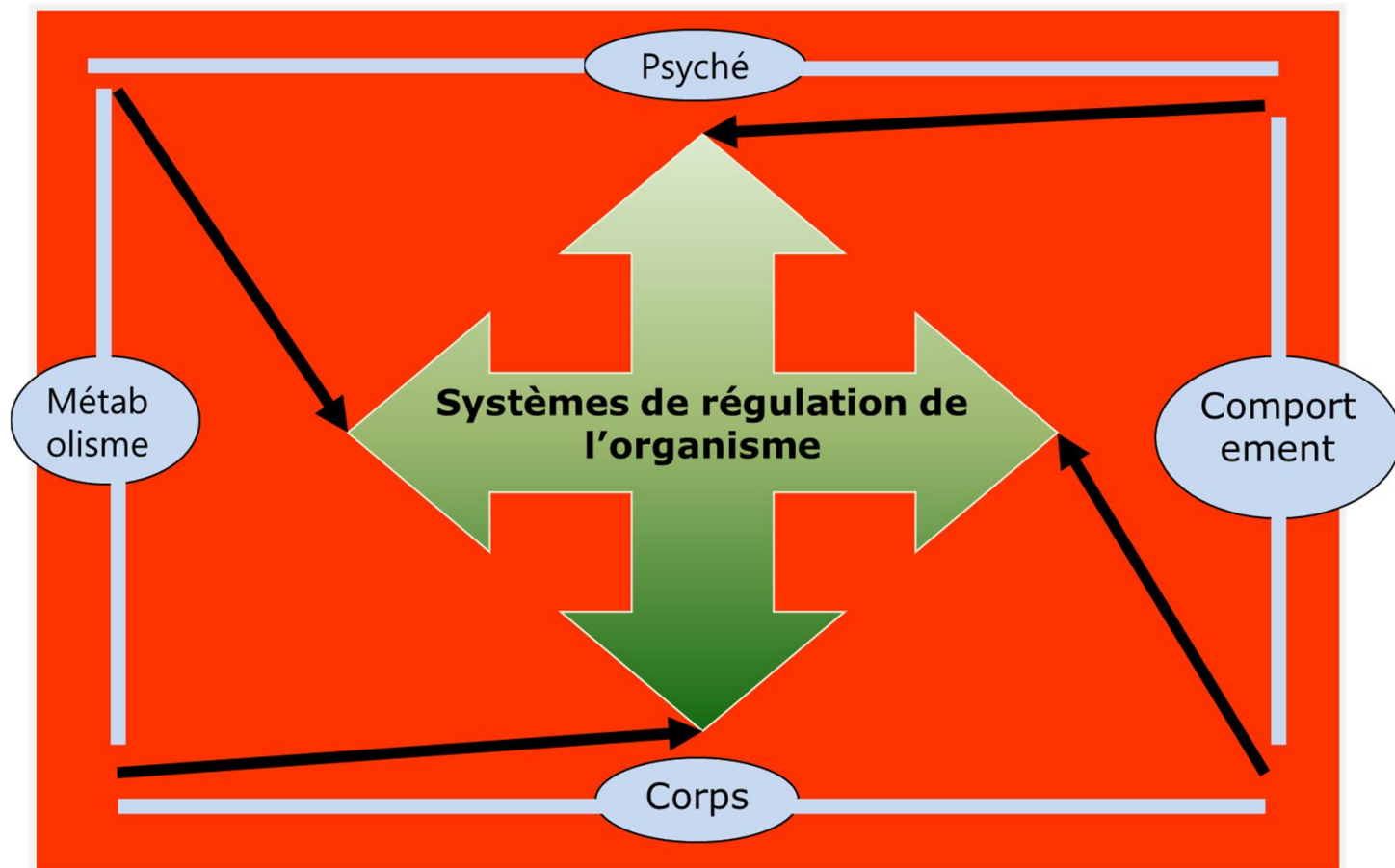
Position d'enracinement dans le Chi-Kong et en Analyse Bioénergétique



Heller M. (2008). *Psychothérapies corporelles*. De Boeck: p. 577

IV. Discussion

- Troubles fonctionnels et psychosomatiques

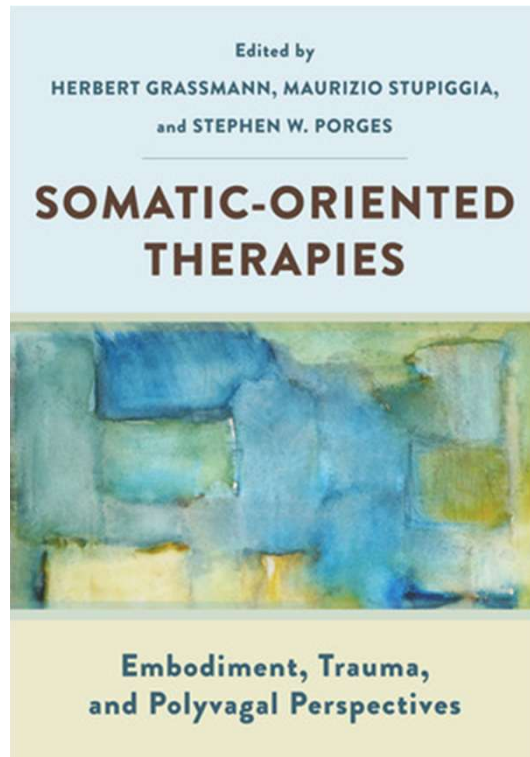


Conclusion

- Voulant rester bref, je n'ai mentionné que quelques modèles. Je suppose que dans d'autres présentations de Quadrimed, d'autres points de vue seront discutés. La variété des approches pertinentes ne cesse d'augmenter.
- C'est la continuation de la recherche qui permettra de peaufiner la pertinence de différentes formes de «**médicamentations psychologiques**» (pour reprendre une formulation de Janet) que nous pouvons proposer afin de mieux nous accommoder à l'immense variété et complexité des mécanismes qui animent les êtres vivants.

En guise d'apéro, quelques exercices de prise de conscience corporelle pour introduire le sujet:

Essayez de sentir ce qui se passe en vous lorsque vous effectuez ces 6 types de sourires distingués par *Betsy Polatin (2025, p. 233f)*

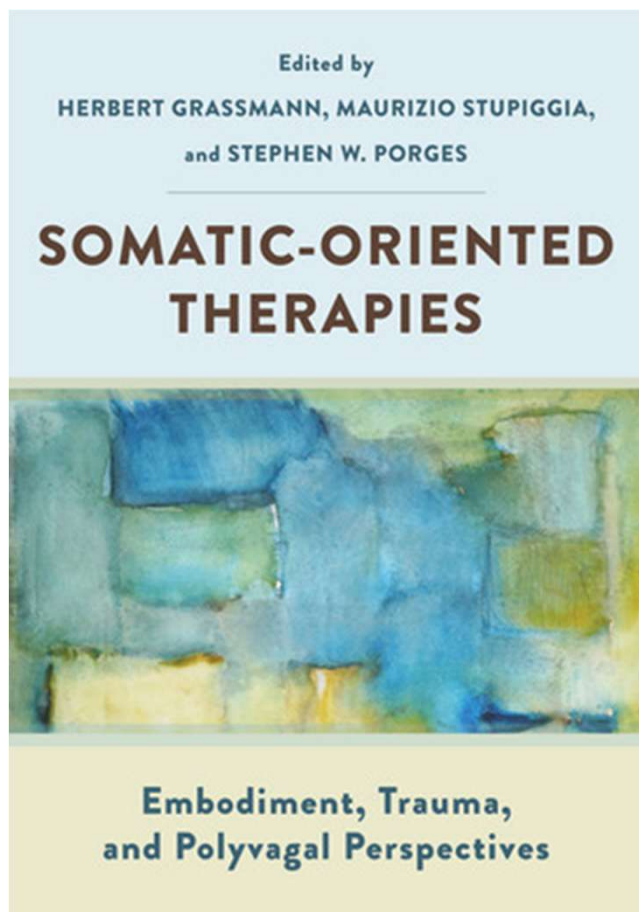


Après trois respirations calmantes:

- **Sourire banal:** étirez les coins des lèvres vers les oreilles

- **Impacte du sourire sur l'intérieur de la tête:** Souriez à nouveau en vous concentrant vous sur l'espace que votre sourire crée dans votre gorge, entre les deux oreilles à l'intérieur de votre tête.

En guise d'apéro, exercice de prise de conscience corporel pour introduire le sujet:
Explorez différents types de sourires distingués par *Betsy Polatin (2025, p. 233f)*



- **Impacte du sourire sur les yeux:** Un plus large sourire animera le pourtour des yeux, Sentez ce qui change alors sans votre fa*on de ressentir votre sourire.

- **Sentez l'impacte du prochain sourire sur la respiration et le cœur.**

- Cette fois-ci **votre nouveau sourire s'associe à une ouverture du thorax et des bras.** Sentez comment cette expansion peut même mobiliser les doigts.

- **Sentez comment certaines façons de sourire peuvent mobiliser le ventre et envoyer des sensations jusqu'aux pieds.**