

# Radix



- [Présentation](#)
- [Applications thérapeutiques](#)
- [En pratique](#)
- [Formation professionnelle](#)
- [Livres, etc.](#)
- [Sites d'intérêt](#)
- [Références](#)

En complément d'information, vous pouvez consulter la fiche [Psychothérapie](#). Vous y trouverez une vue d'ensemble des multiples approches psychothérapeutiques - incluant un tableau guide pour vous aider à choisir les plus appropriées - ainsi qu'un exposé sur les facteurs de réussite d'une thérapie.

Le Radix, avec plusieurs autres techniques, fait partie des [Approches corps-esprit](#). Une fiche complète présente les principes sur lesquels se fondent ces approches, ainsi que leurs principales applications potentielles.

## Présentation

[haut](#) ↕

*Radix*, c'est d'abord un mot latin qui signifie racine ou source. Il désigne aussi l'approche psychocorporelle conçue par le psychologue américain Charles R. Kelley, élève du psychanalyste allemand Wilhelm Reich (voir encadré), lui-même un disciple de Freud. On présente souvent le Radix comme une thérapie néo-reichienne de troisième génération.

À l'instar d'autres thérapies psychocorporelles dites globales, comme l'[intégration posturale](#), la [bioénergie](#), le [Jin Shin Do](#) ou la [Synergie Rubinfeld](#), le Radix se fonde sur le concept de l'unité corps-esprit. Il considère l'être humain comme un tout : pensées, émotions et réactions physiologiques ne sont que des formes d'expression différentes de l'organisme, et sont indissociables. Cette thérapie vise à redonner à l'individu la force que procurent l'unité et l'équilibre intérieurs retrouvés. Le thérapeute s'attarde donc à la fois aux émotions (l'affectif), aux pensées (le cognitif) et au corps (le somatique).

Le Radix se distingue, par exemple, de l'approche cognitivo-comportementale – qui met surtout l'accent sur les pensées, et leur écart possible avec la réalité - en ce qu'il considère le travail sur le corps comme une composante essentielle du processus de guérison (ou de mieux-être). Dans une rencontre, l'aspect non verbal aussi bien que le verbal sont pris en compte : en plus du dialogue, on utilise différentes techniques et exercices faisant appel à la respiration, au relâchement musculaire, à la posture, au sens de la vue, etc.

Certains exercices liés à la **vue** sont caractéristiques du Radix (bien que la bioénergie s'en serve aussi). Les yeux offriraient un accès direct au cerveau émotionnel primitif. Étant des gardiens élémentaires essentiels à notre survie, ils seraient étroitement associés à nos émotions. Ainsi, un simple changement physique (avoir l'oeil plus ou moins ouvert) pourrait provoquer d'importantes modifications sur le plan émotionnel.

De façon générale, les **exercices physiques** utilisés au cours d'une séance de Radix sont plutôt doux. Ici, pas de mouvements épuisants ni violents; nul besoin de force ou d'endurance particulières. En ce sens, le Radix se démarque d'autres approches néo-reichiennes (comme l'orgonothérapie) qui visent d'abord à dissoudre les blocages émotifs inscrits à l'intérieur même du corps, et qui sont beaucoup plus exigeantes physiquement.

## Wilhelm Reich et la psychosomatique



Au commencement il y eut Freud, et la psychanalyse. Puis vint Wilhelm Reich, un de ses protégés, qui jette, à partir des années 1920, les bases de la **psychosomatique**, en introduisant la notion d'« inconscient corporel ».

Reich élabore une théorie fondée sur les processus physiologiques associés aux émotions. Selon celle-ci, le corps porte en lui, sur lui, les marques de ses douleurs psychiques, car pour se préserver de la souffrance, l'être humain se forge une « **armure caractérielle** », laquelle se traduit, par exemple, par des contractions musculaires chroniques. D'après le psychanalyste, l'individu évite les émotions qui lui sont insupportables en stoppant dans son corps le flot d'énergie (qu'il baptise **orgone**). En niant ou en refoulant ses sentiments négatifs, il emprisonne, voire retourne contre lui-même, son énergie vitale.

À l'époque, les hypothèses de Reich choquent les psychanalystes, entre autres parce qu'elles divergent de la pensée freudienne. Puis, avec ses travaux sur l'impact du fascisme sur les libertés individuelles et le processus émotionnel, Reich devient une cible du gouvernement nazi. Il quitte l'Allemagne pour les États-Unis dans les années 1940. Il y fonde un centre de recherches et forme plusieurs théoriciens qui seront à l'origine de nouvelles thérapies : Elsworth Baker (orgonothérapie), Alexander Lowen (bioénergie), John Pierrakos (*Core Energetics*) et Charles R. Kelley (Radix).

Kelley a conçu le Radix en s'inspirant principalement des théories de Reich auxquelles il a intégré beaucoup de notions issues des travaux sur la vision de l'ophtalmologiste William Bates<sup>1</sup>. Depuis 40 ans, le Radix a surtout évolué en fonction des développements de la psychologie cognitive.

### Une approche ouverte

On décrit parfois le Radix comme la plus humaniste des thérapies néo-reichiennes. En fait, les théoriciens du Radix hésitent même à le présenter comme une thérapie en tant que telle, privilégiant souvent des termes comme croissance personnelle, développement ou éducation.

Une démarche en Radix est généralement très ouverte. Le praticien évite de catégoriser la personne en fonction d'une pathologie clinique préalablement définie. De plus, il ne suit aucune stratégie prédéterminée qui viserait la résolution d'un problème particulier. C'est au courant du processus que certains objectifs à long terme, s'inscrivant dans une perspective corps-esprit-émotions, pourront se dégager.

En Radix, ce qui compte n'est pas ce que le praticien perçoit de l'individu, mais ce que l'individu perçoit et découvre sur lui-même. En d'autres mots, un praticien Radix ne traite pas, de prime abord, un problème obsessionnel-compulsif par exemple, mais une personne qui souffre, qui angoisse, qui vit un « mal-être ». À travers l'écoute et différents exercices, le praticien aide la personne à « lâcher-prise » sur tous les plans : libérations émotives, relâchement des tensions physiques et prises de conscience mentales. C'est cette synergie qui ouvrirait la porte au mieux-être.

## Applications thérapeutiques

[haut](#) ↕

Si le Radix se rapproche plus d'une « approche d'éducation aux émotions » ou d'une « démarche de développement personnel », plutôt que d'une thérapie en bonne et due forme, est-il légitime de parler d'applications thérapeutiques?

Les praticiens disent que oui. L'approche viendrait en aide aux personnes aux prises avec l'une ou l'autre des formes de « mal-être » de l'infinie palette de la psychologie humaine : [anxiété](#), [dépression](#), estime de soi déficiente, sentiment d'une perte de sens, difficultés relationnelles, dépendances diverses, manque d'autonomie, crises de colère, [dysfonctions sexuelles](#), tensions physiques chroniques, etc.

Mais, le praticien Radix ne met pas l'accent sur ces symptômes ou ces manifestations. Il se base sur ce que la personne perçoit - en elle, en ce moment - de sa situation, quelle qu'elle soit. À partir de ce point précis, il aide la personne à prendre conscience des blocages émotionnels qui pourraient être à l'origine de ses malaises, plutôt que de la traiter pour un trouble pathologique spécifique.

En s'attaquant à ces blocages, le Radix relâcherait les tensions et l'anxiété, et déblayerait ainsi le terrain pour que se manifestent de « véritables » émotions. Concrètement, la démarche se traduirait par une plus grande acceptation de soi et des autres, une meilleure capacité d'aimer et d'être aimé, le sentiment de donner un sens à ses actions, voire à sa vie, une confiance accrue, une saine sexualité, bref, la sensation d'être pleinement en vie.

Cependant, outre quelques histoires de cas<sup>2,3</sup> rapportées dans le journal du Radix Institute, aucune recherche clinique qui ferait état de l'efficacité de l'approche n'a été publiée dans une revue scientifique.



#### Section Applications thérapeutiques

**Recherche, rédaction et révision scientifique :** Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire Lucie et André Chagnon pour l'enseignement d'une approche intégrée en prévention, Université Laval.

(juillet 2006)

## En pratique

[haut](#) ↕

En tant qu'approche « d'éducation aux émotions », le Radix propose des ateliers de croissance personnelle de courte durée et des thérapies de groupe.

Pour un travail plus en profondeur, on rencontre le praticien seul à seul, pour des séances hebdomadaires de 50 à 60 minutes, pendant au moins quelques mois. Si on désire aller « à la source », au *radix*, et réaliser des changements durables, il faut prévoir un engagement personnel profond qui peut s'échelonner sur plusieurs années.

La démarche commence par une prise de contact et une discussion sur les motifs de consultation. À chaque rencontre, on fait un bilan hebdomadaire à partir de ce qui émerge chez la personne. Le dialogue constitue la base du travail thérapeutique, mais en Radix, on dépasse la verbalisation des émotions ou l'exploration de leurs effets sur les attitudes et comportements, pour mettre l'accent sur le « senti ». Le praticien aide la personne à prendre conscience de ce qui se passe dans son corps au fil du récit : que ressentez-vous en ce moment dans votre gorge, dans vos épaules, pendant que vous me racontez cet événement? *Comment* respirez-vous? Un souffle court, un haut du corps voûté ou rigide, un pharynx si serré que le flot de la voix lutte pour se frayer un passage peuvent cacher un sentiment de tristesse, une peine ou une colère refoulée... Que dit ce non-verbal?

Le praticien invite aussi la personne à effectuer différents exercices centrés sur le corps. La respiration et ses différentes formes et phases (inspiration et expiration faibles, amples, saccadées, etc.) est au coeur de ces techniques. Telle émotion engendre telle respiration et telle respiration engendre telle émotion. Que se passe-t-il sur ce plan quand on relâche les épaules? Comment se sent-on quand on pratique un exercice d'enracinement dans le sol?

Le praticien Radix s'appuie sur le non-verbal autant que sur le verbal pour soutenir l'individu dans sa démarche. Que ce soit par des mots ou du non-dit, il offre à son patient un manuel de décodage qui permet de remonter la chaîne des traumatismes, et éventuellement de s'en libérer.

On retrouve des praticiens en Amérique du Nord, en Australie et dans quelques pays européens, surtout en Allemagne (voir le Radix Institute dans les Sites d'intérêt).

## Formation professionnelle

[haut](#) 

Le terme Radix est une marque déposée. Seules les personnes ayant suivi et réussi le programme de formation du Radix Institute ont le droit de l'utiliser pour décrire leur approche.

La formation, qui s'étend sur plusieurs années, est offerte en Amérique du Nord, en Australie et en Europe. Les seuls critères d'admission sont l'empathie, l'ouverture d'esprit et l'acceptation de soi. Bien que la pratique du Radix se fonde également sur la maîtrise de compétences solides, elle mise avant tout sur les qualités humaines, un aspect négligé par les formations générales traditionnelles, estime l'Institut.

Le programme n'exige aucun préalable scolaire, mais un très grand nombre de praticiens possèdent un diplôme universitaire dans une discipline parente (psychologie, éducation, travail social, etc.).

## Livres, etc.

[haut](#) 

Côté Richard. *Processus d'actualisation du potentiel émotionnel et énergétique. Une introduction à l'approche reichienne Radix*. CEFER, Canada, 1992.

Mc Kenzie Narelle et Showell Jacqui. *Living Fully. An introduction to RADIX bodycentered personal growth*. Pam Maitland, Australie, 1998.

Deux livres pour mieux comprendre les bases théoriques et pratiques du Radix. Disponibles par le site de l'Association des praticiens et praticiennes en Radix.

### **Harvey Hélène. *Le Chagrin n'est pas une maladie... Au contraire.***

Écrit par une praticienne du Québec, c'est un des rares articles en français sur le sujet. [Consulté le 1 novembre 2006]. [www.terre-inipi.com](http://www.terre-inipi.com)

## Sites d'intérêt

[haut](#) 

### **Association des praticiens et praticiennes en RADIX (A.P.P.E.R)**

Regroupement québécois. Liste et coordonnées des praticiens.

[www.radix.itgo.com](http://www.radix.itgo.com)

### **Vital Connections**

Site d'un praticien américain. Divers renseignements théoriques et pratiques.

[www.vital-connections.com](http://www.vital-connections.com)

### **The Radix Institute**

Le RADIX Institute est une corporation sans but lucratif dont le siège social est situé aux États-Unis. Il détient les droits sur le terme et encadre la profession. Information abondante sur le site.

[www.radix.org](http://www.radix.org)

**Recherche et rédaction :** Julie Calvé et Léon René de Cotret

**Fiche mise à jour :** novembre 2006

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### **Bibliographie**

Association des praticiens et praticiennes en Radix. [Consulté le 1<sup>er</sup> novembre 2006]. [www.radix.itgo.com](http://www.radix.itgo.com)

Entrevue avec Richard Côté, praticien Radix, le 10 mars 2004.

Radix Institute. [Consulté le 1 novembre 2006]. [www.radix.org](http://www.radix.org)

Radix Education - Body Centric Personal Education, *Vital Connections*. [Consulté le 1 novembre 2006]. [www.vital-connections.com/radix.htm](http://www.vital-connections.com/radix.htm)

### **Notes**

1. La méthode Bates, *Altevi.com*. [Consulté le 1<sup>er</sup> novembre 2006]. [www.altevi.com](http://www.altevi.com)
2. McKenzie Narelle. Radix Body Psychotherapy with a Schizophrenic/Borderline: A Case in progress, *The Journal of the Radix Institute*, vol. 12, février 2000. [Consulté le 1<sup>er</sup> novembre 2006]. [www.radix.org](http://www.radix.org)
3. May John. Measured Psychological Change in Members of an Outpatient Body-Oriented Psychotherapy Group, *The Journal of the Radix Institute*, vol. 13, février 2002. [www.radix.org](http://www.radix.org)