

¹Psychologue
clinicienne. Service
Universitaire
de Réhabilitation – SUR
CL3R, CHS le Vinatier,
69677 Bron, France.
l.bochet@hotmail.fr

Les approches psychocorporelles : des outils pour le rétablissement

Laetitia FASZCZENKO¹

Résumé

Rétablissement, *empowerment*, sont des termes qui font leur chemin dans les pratiques psychiatriques actuelles. Des approches telles que la remédiation cognitive, l'entraînement aux habiletés sociales, et d'autres programmes se diffusent et aident de plus en plus d'utilisateurs. Notre présentation de ce jour s'inscrit dans le cadre des pratiques innovantes visant l'autonomie des personnes, mais dans un champ encore peu documenté, à savoir les approches psycho-corporelles. Nous vous présenterons comment ces approches ont pu trouver petit à petit leur place au sein du Service Universitaire de Réhabilitation, notamment par le biais de groupes de pleine conscience et d'approches corporelles. Dans ces groupes, les participants s'entraînent à observer le moment présent, leurs émotions et leurs ressentis, afin de retrouver une capacité à choisir ce qui leur est bénéfique, se distancier de ce qui les fait souffrir, et nous l'espérons, vivre une vie plus riche et en accord avec eux-mêmes. Ces groupes proposent des outils tels que la méditation, mais aussi des mouvements de yoga, et divers exercices psycho-corporels dont nous traiterons plus en détail. Nous terminerons par des témoignages de participants.

Mots clés : méditation, pleine conscience, yoga, psychose, rétablissement, approches psychocorporelles, *empowerment*.

Psychotherapy approaches and recovery

Abstract

Recovery, empowerment, are terms that make their way into current psychiatric practices. Approaches such as cognitive remediation, social skills training, and other programs are helping more and more users. Our presentation today is part of innovative practices aimed at the autonomy of people, but in a field still little documented, namely body-mind therapies. We will show you how these body-mind techniques have gradually found their place within the University Rehabilitation Service, particularly through mindfulness groups. In these groups, participants train their abilities to monitor their emotions, their feelings, the present moment, in order to find an ability to choose what is beneficial to them, to distance themselves from what makes them suffer, and we hope, to live a richer life and in accordance with themselves. These groups offer tools such as meditation, but also yoga movements, and various psycho-corporal exercises that we will discuss in detail.

Key words: *meditation, mindfulness, yoga, psychosis, recovery, body-mind therapies, empowerment.*

Être acteur de son bien-être

La place de chacun dans sa vie, comme acteur de son bien-être est au cœur des notions de rétablissement et d'*empowerment*. Il ne s'agit plus seulement de lutter contre des symptômes, de tenir ou de survivre, mais plutôt d'améliorer sa qualité de vie, de former des projets, de contribuer pleinement à son bien-être.

En psychiatrie, différents outils aident les personnes à retrouver des capacités, diminuer leurs symptômes et donc améliorer leur qualité de vie, comme la rémediation cognitive, les groupes d'affirmation de soi, la psychoéducation... tous ces outils sont dispensés notamment dans notre service et participent au rétablissement des personnes.

Je voudrais pour ma part évoquer un type d'outil encore trop peu développé, en tout cas dans le champ des troubles psychiques dit parfois chroniques, tels que la schizophrénie, la bipolarité, etc. : il s'agit des approches psychocorporelles.

Les pratiques psychocorporelles

Selon l'OMS, les pratiques psychocorporelles peuvent être définies comme l'ensemble des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme méditation, et plus largement comme des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventive (méditation, yoga, hypnose, Qi-Gong, relaxation...).

Ces propositions se développent de plus en plus dans les hôpitaux généraux, dans la prise en charge de la douleur, du cancer, des anesthésies...

En France, elles sont encore assez peu développées dans le domaine de la psychiatrie.

Mon propos portera sur leur application au sein de notre service.

Jusqu'à il y a peu de temps, voire encore aujourd'hui, la tendance était de déconseiller voire contre-indiquer ce type d'approches aux patients psychotiques, dans une crainte, finalement peu fondée, que cela ne les conduise à « décompenser ».

Ainsi, ceux qui sont souvent le plus en difficulté avec leur corps, car parfois ils n'en ont pas la représentation, ou le voient déformé, morcelé et souvent inquiétant, ceux qui se plaignent souvent d'une « anesthésie émotionnelle », n'avaient donc pas vraiment le droit

de se voir proposer des thérapies où l'on s'occupe de ce corps...

La pleine conscience et les approches corporelles dans notre service

Dans notre service, un groupe de pleine conscience a pu voir le jour il y a maintenant plus de 3 ans. Ce fut un premier pas dans cette direction. Et dès le début les patients ont apprécié cette modalité de soin et ont su en tirer des bénéfices.

Définissons brièvement ce qu'est la pleine conscience : « porter délibérément attention au moment présent sans jugement ». Simple et compliqué à la fois... La pleine conscience dans le champ de la santé fait appel à diverses techniques de méditation et différents exercices pour l'appréhender.

Les notions clés particulièrement intéressantes à développer au quotidien en sont l'observation, l'acceptation et le non-jugement.

Les groupes que nous proposons sont déjà particulièrement engageants pour les participants car nous insistons sur une présence la plus régulière possible et la pratique d'exercices à domicile, idéalement au quotidien, afin de rendre nos patients les plus acteurs possibles, en leur permettant d'acquérir des outils qu'ils pourront continuer à utiliser bien après le groupe.

Des thérapies individuelles, avec utilisation d'approches psychocorporelles (pleine conscience, hypnose, traitement des traumatismes par mouvements oculaires) étaient déjà proposées à certains patients du service, avec des retours plutôt positifs.

C'est ainsi que progressivement l'offre de soin psychocorporel a grandi au sein du service. Les participants échangeaient avec d'autres patients à propos de ces outils, ce qui donnait envie à d'autres personnes de participer aux groupes, et nous avons dû rapidement ouvrir un deuxième groupe de pleine conscience.

Nous avons ensuite voulu proposer deux groupes un peu différents, et en considérant la demande accrue des patients « d'avoir des outils pour gérer les émotions, de mieux faire face... », il nous a semblé utile de proposer un groupe plus diversifié encore.

En me basant sur mes expériences et formation en hypnose et yoga notamment, d'autres outils ont été proposés dans ce groupe appelé « approches corporelles de la gestion du stress ». Ce groupe est une sorte de compo-

tion originale mêlant pleine conscience, relaxation, autohypnose, yoga et principe de thérapies brèves orientées solution.

La particularité intéressante de ces approches est qu'elles concernent tout le monde, ce ne sont pas des approches élaborées pour « les psychotiques » ou un autre diagnostic, ce sont des approches pour... les humains.

Patients et soignants ont finalement, parfois à des degrés différents bien sûr, les mêmes choses à gérer : des soucis, des préoccupations, des angoisses, des émotions, un passé, un corps dont on ne sait parfois pas trop quoi faire... et surtout une autre chose que nous avons en commun : nous pensons trop ! Nous sommes très cérébraux, trop même...

Que ce soit le dîner de demain, l'examen de la semaine prochaine, le dernier entretien avec un collègue, les factures, des commentaires sur ce que je suis en train de vous dire en ce moment... une foule de pensées nous traversent tous, ici même en ce moment.

Et d'ailleurs nous passons un temps fou avec elles. Parfois, souvent même, au détriment de la vie à proprement parler : déguster un bon plat, profiter du soleil, de la présence d'un ami, du câlin d'un enfant, d'une belle musique... Nous avons tendance à laisser filer tout cela, ou du moins à le faire à moitié, puisque l'autre moitié de nous-même est occupée avec nos pensées !

Les personnes que nous accompagnons ont bien sûr à faire face à des pensées, des vécus et des histoires parfois bien plus lourdes et angoissantes, et l'on peut imaginer comment cela entrave leur qualité de vie et capacité à profiter.

Les outils mentionnés plus haut (remédiation cognitive, psychoéducation...) sont tous très utiles mais ils ont aussi comme point commun d'appartenir encore et toujours au registre « cérébral », cognitif... Ils font travailler les personnes sur leurs interprétations, sur la manière dont ils appréhendent le monde... et le corps dans tout ça ?

Il est constamment avec nous, et pourtant c'est le grand oublié... Souvent nous y prêtons attention seulement quand il nous fait souffrir : douleur, blessure, maladie... et en dehors de cela il est plutôt laissé de côté. Pourtant, en permanence il exprime des choses et nous accompagne dans nos ressentis. Il n'y a pas une émotion qui ne se perçoive et ne se traduise également dans le corps : chaleur, augmentation du rythme cardiaque, sueur, tremblement, papillons dans l'estomac... Toutes ces mani-

festations se succèdent au rythme de nos ressentis, définitivement inscrits et exprimés par le corps.

La pensée, apprendre à relativiser, imaginer quelque chose d'agréable sont des activités cérébrales qui peuvent nous apaiser, nous aider à gérer et réguler nos émotions. Mais ce n'est pas le seul moyen, et parfois d'ailleurs il n'est pas du tout opérant.

En apprenant à écouter, observer les petits signaux du corps, les petites perceptions, nous découvrons toute une richesse qui nous semblait cachée. Cela peut tout d'abord être déstabilisant et angoissant : nous n'avons pas toujours envie de regarder tout cela de près, surtout quand cela concerne des émotions difficiles. Mais notre réflexe de mettre le couvercle ne marche qu'un temps, et en général ne fait qu'augmenter le problème.

Dans nos groupes, nous prenons du temps pour observer attentivement des ressentis corporels : par exemple en ce moment même si je dis aux porteurs de lunette de prêter attention à cette sensation, vous allez la sentir, alors que depuis ce matin vous aviez « oublié » vos lunettes ! Aviez-vous remarqué la texture de votre pull sur vos épaules, la chaleur de vos mains posées sur vos cuisses, avez-vous perçu le ronronnement d'une ventilation, etc.

En développant cette capacité à percevoir tout cela, nous développons notre capacité à être ancrés dans le présent, dans l'ici et maintenant.

Le but n'est pas de déambuler à chaque instant de nos vies en pleine conscience et d'avoir constamment toutes ces perceptions à l'esprit, cela serait intenable, mais simplement de pouvoir à certains moments, nous connecter avec ce réel, ce concret qui va nous permettre de décrocher un temps de la rêverie ou des ruminations stressantes. Laisser de côté quelques instants les pensées, pour juste être. Si ces groupes et ces supports sont plébiscités par nos patients c'est peut-être parce que pour une fois, nous nous décalons de la pensée et sommes là pour être, sentir, voir, déguster, observer... mais pas pour réfléchir, analyser, interpréter...

Pour encourager les participants à cela, nous utilisons différents moyens : l'attention aux petits bonheurs du quotidien, des techniques de respiration, des mouvements de yoga, de la méditation assise, allongée, des auto-massages... autant de petites techniques qui permettent de contacter les sensations corporelles.

Dans les séances, ils font ces expériences, et sont amenés à s'entraîner à être plus attentifs à leurs ressentis (corporels mais aussi émotionnels). Puis chez eux ils sont invités à reproduire, tester ces exercices, dans des moments où ils vont bien pour commencer, puis dans des moments plus difficiles ensuite.

Faire des mouvements, bouger son corps, contribue à modifier les ressentis et l'état d'esprit. Les pratiquants et enseignants de yoga l'ont bien compris depuis longtemps.

Les participants sont invités à plusieurs reprises dans les séances à observer leurs ressentis, leurs sensations, avant et après un exercice. Ces simples petit « check-up » leur permettent de constater par eux-mêmes combien les états émotionnels varient et peuvent passer de très difficiles à agréables en quelques minutes, parfois simplement après un enchaînement de yoga ou un exercice de respiration. Thérapeutes et patients participent ensemble aux exercices, et échangent ensuite chacun sur leurs expériences. Ce partage d'expérience et de ressentis est particulièrement important.

La pratique permet à chaque participant de trouver au moins une ou plusieurs petites techniques qui l'apaise(nt).

Il va ainsi au quotidien, se rendre compte qu'il peut agir sur son stress et ses difficultés, mesurer qu'il a lui-même des ressources pour s'apaiser. C'est là en quoi ces approches visent l'empowerment et soutiennent le rétablissement :

La pleine conscience ou toute autre technique psychocorporelle ne supprime pas les pensées, les angoisses ou les problèmes des personnes, mais elle leur redonne une latitude face à cela, la sensation d'avoir les moyens d'agir et de faire face, de se sentir capable de s'apaiser.

Aujourd'hui depuis le premier groupe pleine conscience en 2013, la dimension psychocorporelle a vraiment pris toute sa place dans les soins offerts dans le service, et ce, grâce au retour des patients qui nous ont encouragés à développer ces propositions.

Quelques témoignages

En tant que professionnels, nous prenons beaucoup de plaisir à animer ces groupes, mais ce qui reste le plus motivant et touchant est d'entendre les témoignages des participants, dont vous trouverez quelques exemples ci-dessous.

« Je me rends compte que je peux faire des choses, que l'on peut trouver en soi de la

confiance au lieu d'attendre toujours des autres et d'être frustré ».

• « J'ai appris à mieux gérer mon stress et à plus profiter de l'instant présent. Je suis moins enfermé dans ma tête ».

• « J'en retire un certain calme et une meilleure acceptation de mes problèmes ».

• « La pleine conscience m'a appris à voir l'importance du corps. J'y fais plus attention. Bon je n'aime pas tout ce qui s'y passe, mais au moins je le ressens, j'y suis présent ».

• « Jusqu'ici je ne me tournais surtout pas vers ce qui se passait dans mon corps, je n'en voyais aucun intérêt. Je cherchais même à faire taire ces sensations. Aujourd'hui, j'entretiens un meilleur lien avec mon corps : je l'écoute, j'en prends soin. L'enchaînement de yoga m'apporte un mieux-être au jour le jour. Peu importe comment on se sent, il s'agit déjà de le percevoir. Au quotidien, je me lance plus qu'avant dans les expériences, je gère mieux les situations de stress ».

• « Le yoga me vide la tête, me détend les muscles, me donne la pêche. Chez moi, dès que je ne me sens pas bien, je sors mon tapis, et je fais quelques mouvements ».

• « Avant je n'y croyais pas du tout, maintenant je sais que je peux faire quelque chose pour diminuer les angoisses ».

Nous souhaitons aussi ajouter le témoignage d'une femme avec diagnostic de schizophrénie qui souffrait de morcellement et de dépersonnalisation. Elle était en proie à de grandes angoisses dans lesquelles elle « ne percevait plus (son) corps », et avait des hallucinations cénesthésiques et olfactives. Elle a bénéficié dans le service d'une thérapie individuelle basée sur les approches psychocorporelles. Lors d'un entretien bilan de fin de suivi, le psychiatre du service lui demande ce qui l'a le plus aidée dans son parcours dans notre service :

« Ce qui m'a le plus aidée c'est d'avoir une meilleure conscience et perception de mon corps. Apprendre que j'ai des moyens de m'apaiser par certains exercices. Me rendre compte que mon corps est toujours là, quoi qu'il arrive. C'est finalement devenu rassurant ».

Pour conclure

Apprendre des méthodes psychocorporelles à nos patients, c'est leur permettre de se rendre compte qu'ils ont toujours avec eux quelque

chose de précieux : leur corps. Et que celui-ci n'est pas que ressenti douloureux ou angoissant mais peut se faire apaisant, rassurant, que l'écouter au jour le jour permet d'être plus en accord avec soi-même et de déceler des signaux précieux pour avancer.

Et, bien évidemment, ce qui vaut pour eux vaut pour nous : le fait de s'intéresser, se former à ces pratiques pour pouvoir les transmettre dans les soins, fait évoluer notre propre façon de prendre soin de nous. C'est alors aussi à nous que nous faisons du bien ! Un professionnel épanoui et qui sait prendre soin de lui-même n'en sera que meilleur pour ceux qu'il accompagne. En travaillant avec les valeurs du rétablissement, il ne s'agit plus de travailler avec des malades ou des personnes étiquetées par un diagnostic, mais pour l'humain, c'est-à-dire tout simplement pour chacun de nous. ■

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteur déclare n'avoir aucun lien d'intérêt concernant les données publiées dans cet article.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. André C. (2011). *Méditer, jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience – Livre + CD mp3* Iconoclaste.
2. Bardy S., Ortega D., Rexhaj S., Favrod J. (2013). Entraînement à la pleine conscience en groupe pour atténuer les symptômes psychotiques persistants, *Annales médico-psychologiques revue psychiatrique*.
3. Celestin-Lhopiteau I. (2015). *Soigner par les pratiques psycho-corporelles, pour une santé intégrative*. Dunod.
4. Morris E.M.J, Johns L.C, Oliver J.E, (2013). *Acceptance and Commitment therapy and mindfulness for psychosis*. Wiley-Blackwell.
5. Kabat-Zinn J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Manuel complet MBSR*. J'ai Lu.
6. Kabat-Zinn J. (1996). *Où tu vas, tu es*. J'ai Lu.
7. Khoury B., Lecomte T., Gaudio B. A., Paquin K. (2013). Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. *Schizophrenia Research*.
8. Rosenfeld F. (2007). *Méditer c'est se soigner*. Pocket.
9. Thibault-Wanquet P. (2006). *Guide des pratiques psycho-corporelles*. Masson.
10. Tolle E. (2011). *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*. J'ai Lu.
11. Weintraub A. (2012). *Yoga skills for therapists*. Norton.
12. Wilson K. G, Dufrene T. (2015). La pleine conscience en thérapie, une approche de la mindfulness basée sur l'ACT. De Boeck.

Communiqué

20^e Journée sur l'Examen Psychologique de l'Enfant et de l'Adolescent
Organisé par CLINAP
en collaboration avec le PCPP (Paris Descartes) et l'UTRPP (Paris 13)

Bilan psychologique et diversités culturelles

Samedi 10 mars 2018

Institut de Psychologie
 Université Paris Descartes, Boulogne-Billancourt

Avec : Catherine AZOULAY, Thierry BAUBET, Muriel BOSSUROY, Jean-Yves CHAGNON, Gilbert COYER, Frédéric GUINARD, Leonor SELJAS, etc.

Renseignements : associationclinap@gmail.com
 Tél. : 06 37 74 29 33 – <http://clinap.fr>