

Atelier

« Approches corporelles et relaxation »

Journée Rhônealpine d'Information sur la SEP



- Aurélie MICHEL et Julie DEHESTRU, Psychomotriciennes à l'hôpital Henry Gabrielle à Saint Genis Laval.
- Béatrice Rulliat, Professeur de yoga au Centre Médical Germaine Revel.
- Magali Roggerone, psychologue sophrologue libérale à Lyon.
- Elodie Basch, ostéopathe libérale à Lyon.

Présentation

- Le psycho-corporel
- Les points communs entre les différentes disciplines:
 - Le schéma corporel et l'image du corps
 - Le développement du lien corps-esprit
 - Passer des sensations aux ressentis
- Les pratiques
 - La psychomotricité
 - Le yoga
 - La sophrologie
 - L'ostéopathie
- conclusion

Le psycho-corporel

Historique

- Notions de corps et d'esprit longtemps dissociées
- XXe : liaison constante entre corps et psychisme
 - WALLON : Importance du mouvement dans le développement psychologique de l'enfant. Lien entre émotions et le tonus.
 - AJURIAGUERRA : psychomotricité est un langage. Dialogue tonique.

Le psycho-corporel

Concept de départ

- Carrefour du corps et de l'esprit

Esprit \longleftrightarrow corps

- Manière d'être au monde (propre à chacun)



Le psycho-corporel

Bouleversements psychomoteurs

Traumatisme ou dégénérescence (SEP, AVP, AVC...)



Rupture avec l'état antérieur et vécu corporel et psychique singulier



Désorganisation corporelle



Besoin de réinvestissement du corps

- Restructuration psychique au fil de la récupération/dégradation physique
- Notion d'unité

Le psycho-corporel

Le travail psycho-corporel

- Apprendre à appréhender l'être humain à la fois dans sa dimension **psychologique et corporelle**.
- Proposer à la personne un **travail avec le corps**, par exemple à l'aide de mouvements (des membres, des yeux, du corps tout entier), une respiration dirigée (souvent au niveau de l'abdomen), un travail sur la posture, sur les appuis ...
- Se **centrer sur l'action présente** et s'intéresser davantage à la difficulté actuelle de la personne (le « comment ») plutôt que sur les causes (le « pourquoi ») surtout dans le cas des maladies chroniques.
- Rediriger la concentration sur soi-même avec bienveillance dans une **attention sélective**, ce qui mène parfois à un état de conscience modifié.

Points communs des disciplines

- **Schéma corporel** = capacité d'être conscient de la structure du corps, d'en reconnaître les parties et leurs relations entre elles. C'est la connaissance que nous avons de notre corps. Il est préconscient ou conscient, sa base est neurologique.
- **Image du corps** = L'image du corps est inconsciente, sa base est affective.

Dans le schéma corporel, le corps sert d'instrument d'action dans l'espace et sur les objets . Dans l'image du corps, le corps est vécu comme moyen premier dans la relation avec autrui.

Points communs des disciplines

- Réinvestissement du corps

Surtout dans la maladie chronique, on peut avoir des difficultés à “reconnaitre” son corps.

Entrer en contact avec son corps, se le représenter, éprouver le confort corporel de l’intérieur

- Le développement du lien corps-esprit

Les souffrances, tout comme le plaisir ne sont pas ressentis à un seul niveau.

Comment intégrer le corps dans notre travail mental et le mental dans notre approche du corps pour que tout fonctionne comme un tout, tout le temps?

Points communs des disciplines

- Passer des sensations aux ressentis

Ecouter ce qui se passe dans son corps, observer sans interpréter.

Reconnaitre et associer l'état physique à celui reconnu par notre esprit (Chaleur/Plaisir)

Présentation des différentes discipline

- La psychomotricité
- Le yoga
- La sophrologie
- L'ostéopathie

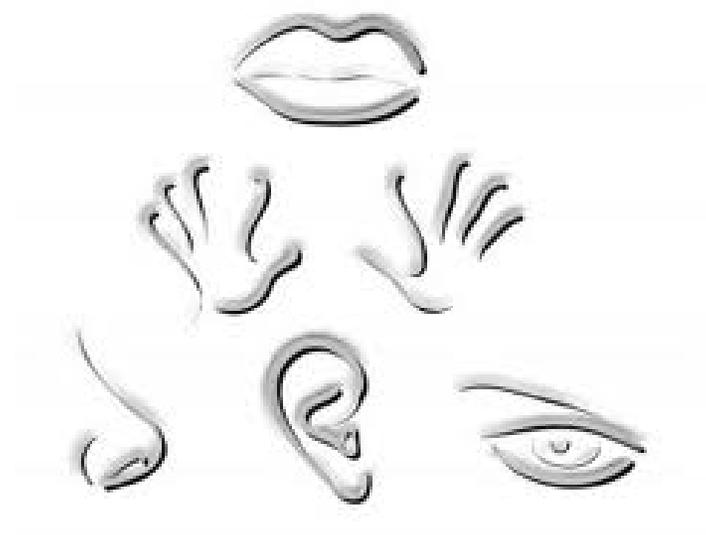
La Psychomotricité



Le métier de psychomotricien

- Le travail d'investissement et de prise de conscience du corps :

- Éveil des sens
- Mise en mots des ressentis
- Aisance
- Représentation
- Acceptation



→ repères corporels → mise en mouvement

Le métier de psychomotricien

- Le travail autour de la régulation tonique :

- Régulation tonico-émotionnelle

tonus  émotions

- Relâchement tonique :

relaxation  diminution des angoisses

- Recherche de tonicité

mouvement  élan, initiative motrice

Le métier de psychomotricien

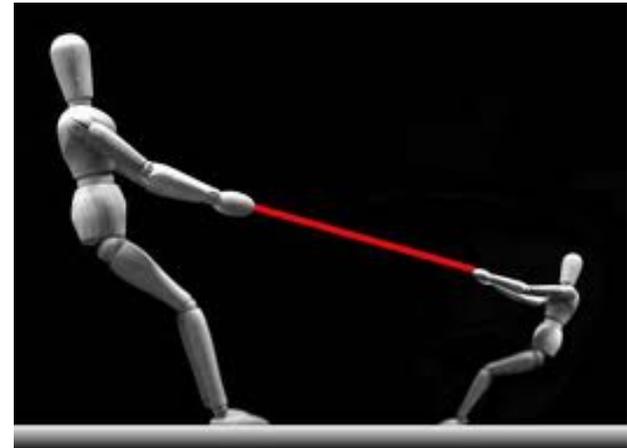
- Le travail autour des angoisses et de la reprise de confiance :
 - Retrouver une contenance et une sécurité corporelles (enveloppe, confiance corporelle ...)
 - Permet souvent une reprise de l'initiative motrice

Le métier de psychomotricien

- Le travail de posture et d'équilibre :

Retrouver des repères corporels:

- Ancrage au sol
- Appuis
- Axe corporel
- Régulation tonique



Le métier de psychomotricien

- Le travail autour du corps plaisir :

Sensations corporelles agréables lorsque l'image du corps est fragilisée (corps traumatisé, transformé, douloureux, limité, choséifié ...)

Le métier de psychomotricien

- Le travail relationnel :
 - base de la PEC
 - Permet au patient d'abandonner ses systèmes de défenses
 - Sécurité permettant l'envie d'un échange social et relationnel à l'extérieur
 - Plaisir partagé

Le métier de psychomotricien

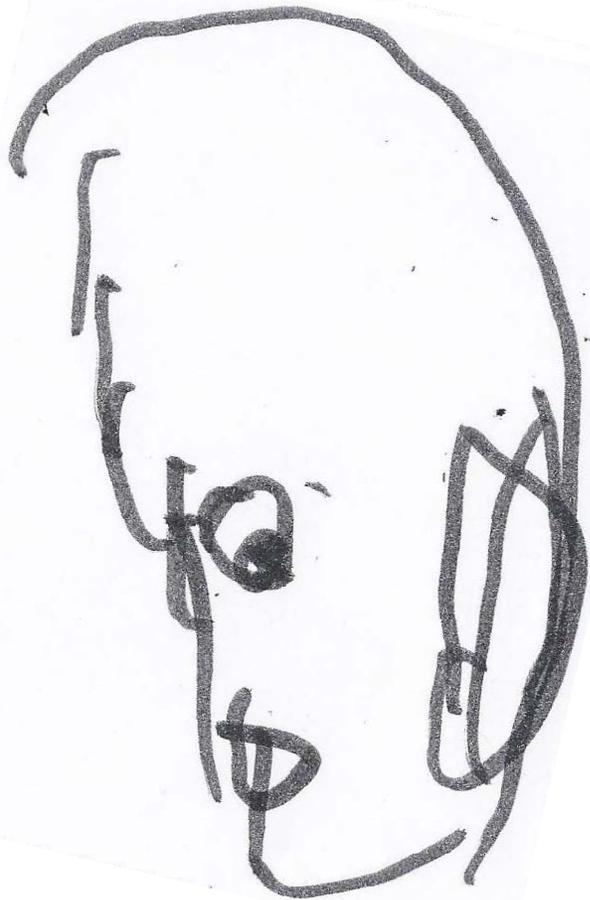
- Médiations = support et non une fin en soi :
 - Relaxation, toucher thérapeutique, enveloppements, travail autour de la respiration...
 - Exercices et jeux corporels favorisant la prise de conscience de l'axe corporel, de l'ancrage, du mouvement ...
 - Expression corporelle, éveil psychomoteur et sensori-moteur
 - ...)
 - Activités d'expression créatives (peinture, chant, musique ...)
 - Eau (bain thérapeutique ...)
 - Activités sensorielles (dalles tactiles, balles de textures différentes, odeurs, sons...)

Le toucher



- 1^e et dernière forme de communication chez l'homme
- Échange réciproque = dialogue tonique
- Structurant
- Authenticité
- !!! À ne pas être intrusif dans notre toucher







Le YOGA vient de l'Inde mais son origine se perd dans la nuit des temps orientaux. Il s'est transmis de Maître à disciple, de bouche à oreille, depuis des millénaires...



ETYMOLOGIE

Le mot yoga vient de la racine sanskrite **YUG** c'est-à-dire **joindre** (cf. le mot anglais yoke : **atteler, unir**).

Cela signifie également **mettre le joug** (l'outil qui permet de réunir côte à côte les deux bœufs d'un attelage. Si les bœuf se font face il est impossible de les réunir.

Le yoga va donc représenter ce joug qui permettra à l'individu de faire en sorte que le **corps** et le **mental** n'entrent pas en conflit et se dirigent dans la **même direction**



Il existe différentes forme de yoga et différentes écoles

Il y a le **Shivananda**, le **Viniyoga** qui sont un yoga plutôt méditatif, axé sur la respiration, les asanas (postures) la relaxation et le lâcher prise.

Peut-être préférez-vous le **Ashtanga Yoga** (Vinyasa), ou encore le **Yoga Iyengar**, le qui sont plus dynamiques et plus physiques ?

Assez nouveau, il existe aussi le **yoga Bikram**, c'est un yoga qui se pratique dans une salle chauffée à 40 C°. La chaleur permet d'étirer le corps, d'aller plus loin dans le mouvement. Et comme vous transpirez beaucoup, vous éliminez vos toxines ! » explique Hélène Fournier, professeur de Yoga Bikram et directrice du centre « Yoga Bikram Paris ».

Il y a aussi le fameux **Kundalini Yoga** de Yogi Bhajan, avec le travail sur l'énergie sexuelle qui monte le long de la kundalini.

Il existe ensuite des Yoga plus spécifiques, pour les femmes enceintes, pour le sommeil (yoga nidra), pour la bonne humeur et libérer les émotions (yoga du rire) ou encore un yoga adapté aux personnes âgées ou aux enfants.

Il existe aussi le **Kriya Yoga** et enfin le **Raja Yoga**





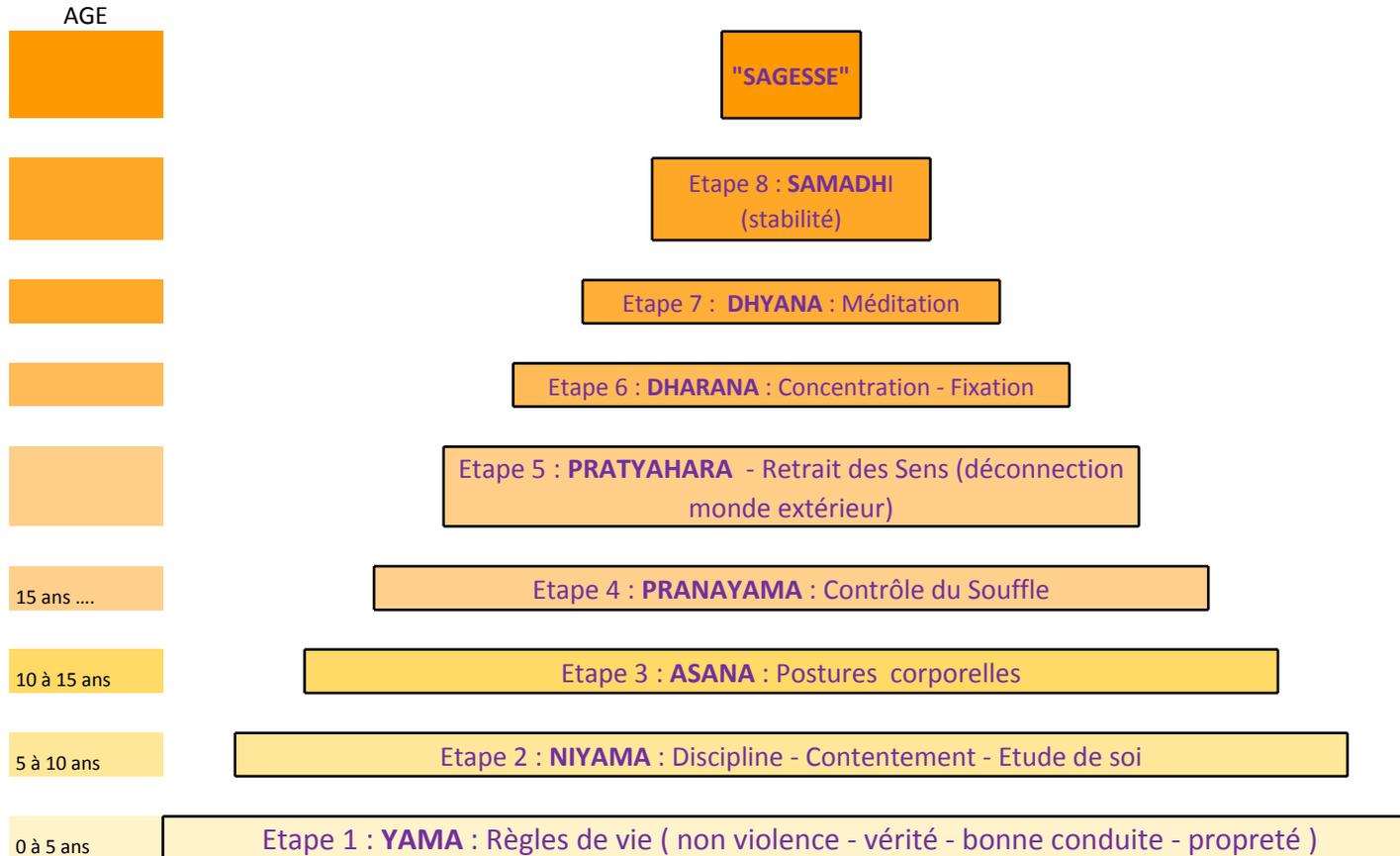
Le **RAJA YOGA** (ou yoga royal) est celui qui couronne tous les autres qui *travaillent sur les différents plans de l'être à partir **du souffle**, de **postures** dynamiques ou statiques, des **Mantras (chants)**, de la **relaxation** et surtout de la **méditation**.*

C'est classiquement celui qui est décrit en **huit étapes** par Patanjali (philosophe et grammairien de langue sanskrite vers 150 avant J.C.)

Les **huit membres** du Yoga viennent des **Yoga Sûtras de Patanjali**, ils correspondent à des étapes qui aident à la bonne santé physique et psychologique et à la réalisation du Soi.



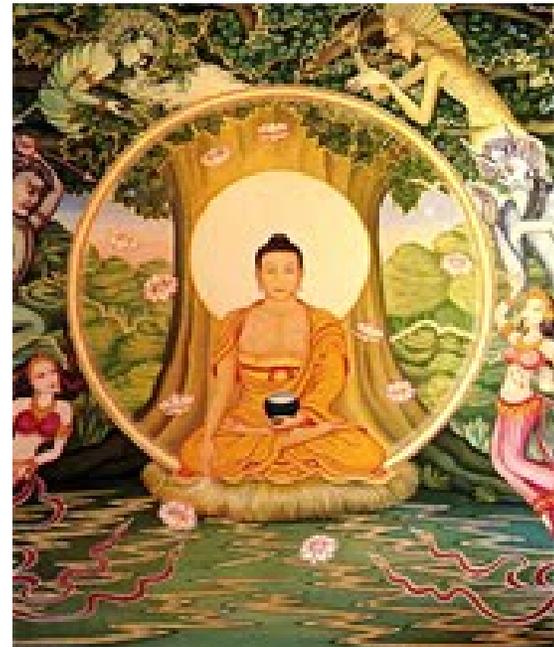
LES HUIT ETAPES DU YOGA qui constituent une vie



LE YOGA NOUS CONDUIT VERS LE SILENCE INTERIEUR

« Le Yoga est l'installation de l'esprit dans le **silence**. Lorsque l'esprit est parfaitement apaisé, nous avons accès à notre nature véritable, qui est une conscience sans limites . »

Patanjali, les Yoga Sutras



- **ASANAS** : postures ; c'est-à-dire l'ensemble des positions qui permettent la stabilisation du corps et du mental.

LES POSTURES PEUVENT DONC AISEMENT S'ADAPTER A UN PUBLIC A MOBILITE REDUITE

Patanjali ne s'est pas étendu sur l'éventail des asanas. Il a simplement écrit que la posture doit être **stable et agréable**, et que, par l'alternance des **étirements** et des **relâchements**, le yogi atteint un certainement dépassement de lui-même

A l'origine, on considérait que la posture consistait à s'asseoir confortablement pour méditer longuement ou pour pratiquer le pranayama.



LE PRANAYAMA : discipline du souffle



Le **pranayama** est constitué sur le plan pratique d'**exercices** visant l'**acquisition de conscience et la maîtrise de la respiration.**

L'influence de la respiration et de la méditation sur les fonctions et les organes du corps humain est reconnue en Inde depuis des siècles et amènent des changements positifs dans les fonctions corporelles :

- amélioration de l'appareil respiratoire
- du système digestif
- du système cardiovasculaire
- du système nerveux et glandulaire

Par leur précision et la concentration qu'ils impliquent, les mouvements de YOGA

- affinent la sensibilité proprioceptive,
- permettent de bien se situer dans l'espace grâce à des positions et des gestes précis et efficaces
- peuvent aider chacun d'entre nous à aller vers la connaissance du corps dans sa globalité **physique, mental et spirituel**



La sophrologie

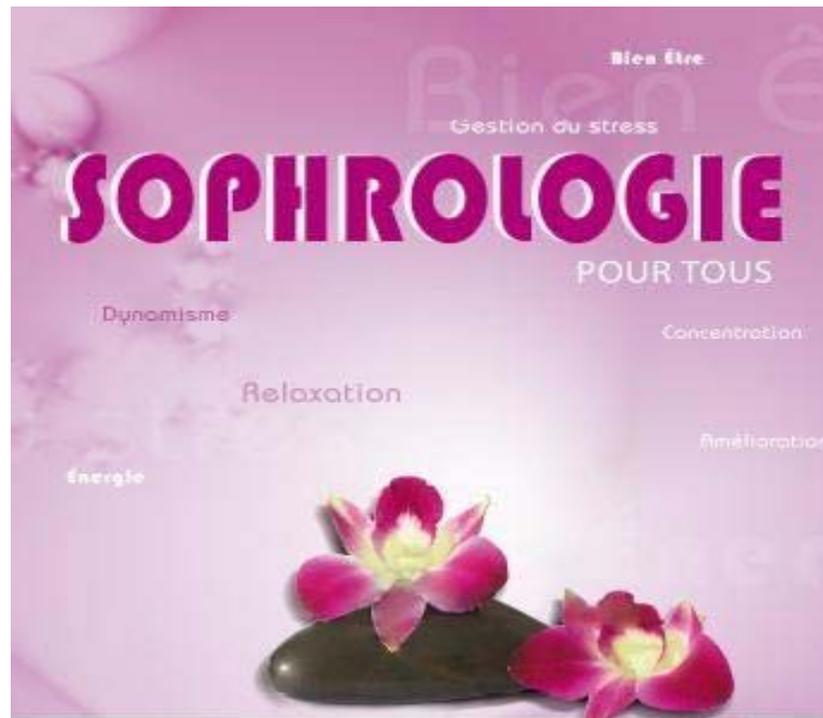
Etymologiquement, le mot sophrologie vient du grec :

SOS (Harmonie)

PHREN (Esprit)

Science (Logos)

La science de l'harmonie de l'esprit



Principes

Développer :

- L'**harmonie** entre conscience et perception que nous avons de notre corps (émotions, énergie vitale) pour fonctionner davantage avec la totalité de notre être.
- Un **nouvel état d'esprit**, plus serein: on apprend ainsi à être plus dans **l'instant présent**.

Principes

La sophrologie

- peut se comparer à l'**hypnose** dans son utilisation dans la modification de la conscience.
- chercher à créer une **autonomie**
- utilise des techniques de respiration, des mouvements avec une **intention** qui est orientée
- dans la maladie chronique, aide à réinventer le lien au corps, et faire face à des questionnements plus profonds (souvent psychologiques)

Trame d'une séance

- Relâchement musculaire
- Exercices respiratoires
- Visualisation du corps réel
- Travail de l'imaginaire
- Intégration

En bref,

- La sophrologie crée un espace intérieur pour:
-s'écouter
-ressentir nos émotions, au lieu de les dissimuler quelquefois (souvent?).
- La sophrologie vise à **l'harmonie**.
- **Ne cherche pas à nier le négatif** (inhérent à la vie et surtout la maladie)
- **Renforce le positif** que nous avons en nous.
- Utilise la **mémoire corporelle**.

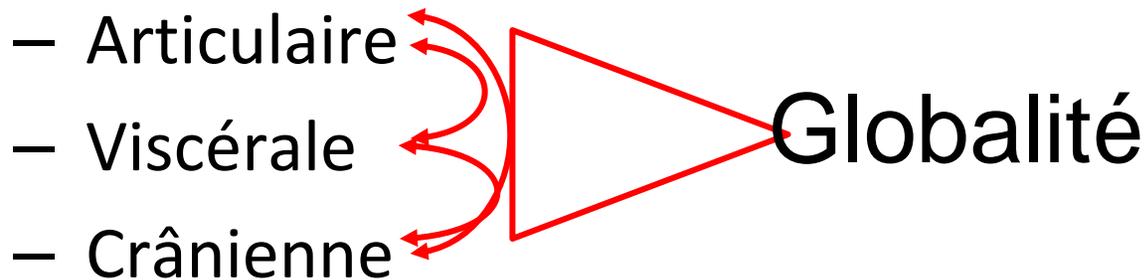
Ostéopathie

et

Sclérose en plaque

L'ostéopathie c'est quoi ?

- Thérapie manuelle
- Restriction de mobilité
- L'ensemble du corps



La main

- Outil diagnostique et thérapeutique
- Contact privilégié
- Thérapie manuelle
= bonne réponse à cette
pathologie de la perception



Les indications dans la SEP

- Détente globale



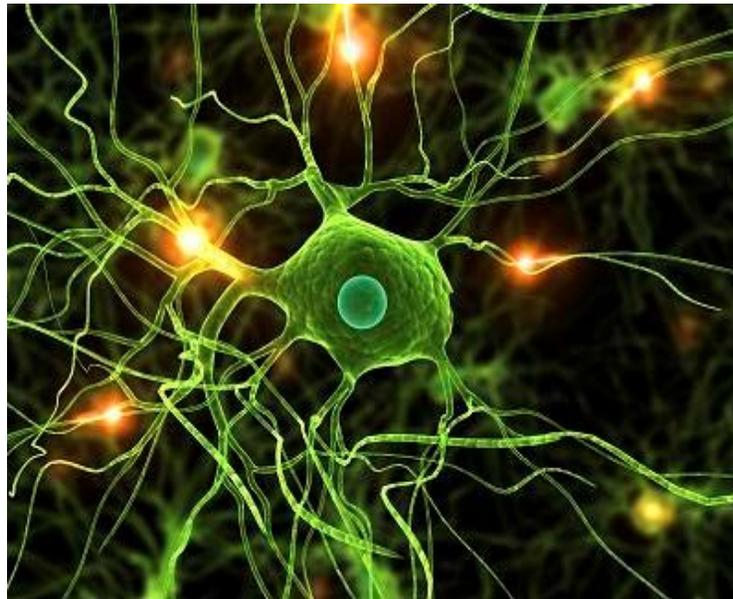
Les indications dans la SEP

- Détente globale
- Post traumatique



Les indications dans la SEP

- Détente globale
- Post traumatique
- Poussée



Indication dans la poussée de SEP

- Aucune action sur le mécanisme inflammatoire
- Action sur les conséquences
 - Blocage articulaire (spasticité) ou viscérale (vessie)
 - Lutte contre les épines irritatives
 - Paresthésies

Difficultés de la SEP

- Confusion dans l'interprétation des symptômes
- Tout ne vient pas de la SEP
- Certaines affections mécaniques miment une poussée
- Ex : blocage tête fibulaire et paresthésie du pied

Place de l'ostéopathie dans la SEP

- Action « ponctuelle »
- Rupture de l'équilibre corporelle
- En poussée ou en dehors

Conclusion

- Ostéopathie = aide au confort de vie
- Raisonnement ostéopathique similaire
- Effort d'explications supplémentaires

CONCLUSION ATELIER

Toutes ces pratiques accompagnent le patient dans un cheminement psycho-corporel.

Importance de la mémoire du corps

L'important est que ce dernier trouve la médiation qui lui correspond.