

Le traitement psychosensoriel

C'est à partir de l'observation des personnes et de leurs problèmes existentiels que cette approche a été élaborée.

Ce que l'on désigne par le mot thérapie "psychosensorielle" est en réalité un ensemble de techniques appliquées, de relaxation et de méditation sur une personne principalement dans un but de rééquilibrage psycho-sensoriel et psycho-affectif. Cette nouvelle approche a été mise au point par une longue expérience dans les domaines du massage, de la relaxation et de la méditation. Elle se base sur les principes de la médecine chinoise et occidentale.

Notre cerveau travaille dans une alternance d'émissivité et de réceptivité

La réceptivité est la faculté que nous avons de recevoir aussi bien les messages du monde extérieur que celles de notre propre corps.

L'émissivité est la capacité que nous avons à émettre constamment des pensées, des paroles, des gestes, des images etc.

Pour retrouver une émissivité fluide, souple, contrôlée, il est nécessaire de savoir d'abord recevoir correctement

La première étape de la «rééducation du contrôle cérébral» consiste à rétablir le bon fonctionnement de la réceptivité

Pour la personne en difficulté sur le plan nerveux la réceptivité consciente est toujours déficiente.

Nous sommes réceptifs par tout notre être. Nous le sommes essentiellement par nos 5 sens qui nous mettent en relation avec le monde extérieur. Nous le sommes aussi par les sensations qui nous parviennent de notre propre corps. Mais la plupart du temps nous le sommes d'une manière automatique et donc inconsciente ou peu consciente.

Il faut s'entraîner à voir, entendre, toucher, sentir, goûter, ressentir son corps d'une manière plus objective, immédiate, en évitant toute association ou projection sur l'objet et cela à l'aide d'exercices précis.

- Regardez comme un enfant au réveil.
- Voir, c'est accueillir, sans effort, sans a priori, les couleurs, les formes, les objets.
- Entendre, c'est recevoir les sons qui parviennent dans l'instant, sans attention forcée et sans désir de capter. C'est, en quelque sorte, se laisser pénétrer par le son.
- Il en va de même pour le toucher, le goût et l'odorat.
- Le sujet apprend à suspendre, une seconde ou deux, sans effort, le déroulement de ses pensées en se plongeant dans la sensation.
- Il apprend aussi à accueillir les sensations qui lui parviennent de son corps, par exemple en bougeant légèrement les doigts, les mains, les poignets.

Les connaissances scientifiques sur le cerveau et le système nerveux ont évolué et sont désormais scientifiquement avérées ; nous savons aujourd'hui qu'en se mettant dans une situation de sensation pure (réceptivité), le cerveau se met automatiquement au repos et récupère de l'énergie nerveuse (alors que la pensée en consomme).

Les actes conscients

Cette attitude active qu'est la réceptivité va s'appliquer aux actes les plus courants de la vie quotidienne qui deviendront des « ACTES CONSCIENTS » participants eux aussi à la base de la rééducation.

" Avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser mais le sentir. Par exemple, dès le matin, en se levant, sentir le contact du sol sous la plante de ses pieds. Sentir la mobilité des articulations, des genoux pendant la marche... « J'accueille les bruits qui me parviennent de la rue, de la maison.. Je sens le contact de l'eau quand je fais ma toilette, de mes vêtements lorsque je m'habille, la chaleur ou la saveur de ma boisson du matin ».

L'acte conscient est tout d'abord décidé, puis senti ; enfin, il est essentiel d'en vérifier l'effet. L'accord entre intention, décision et action entraîne une sensation d'unité. On est plus calme, plus présent. Si ce résultat n'est pas atteint, on peut affirmer que l'acte n'a pas été réellement senti. Il a été pensé.

En vivant dans la sensation des "Actes conscients » le sujet apprend à vivre le moment présent, sans retour sur le passé pour les scrupuleux et sans anticipation vers l'avenir pour les anxieux.

Vivre le moment présent est une expérience qui donne un sentiment de paix, de sécurité et de plénitude. La pratique des actes conscients peut parfois suffire à améliorer un état d'incontrôle.

Il peut y avoir des rechutes, mais si l'on reprend aussitôt les exercices, la situation est vite rétablie. Tout l'apprentissage est acquis.

Par cette notion toujours présente du travail de rééducation, par un entraînement régulier et sincère, la personne devient responsable autant de ses pensées que de ses actes. Elle ne peut plus rejeter sur les autres la responsabilité de ses échecs et de ses déceptions.

Le but de la thérapie est de la rendre de plus en plus objective sur sa vie et sur les événements qui se présentent et d'accepter " l'autre " avec ses qualités ses défauts et son droit à l'erreur. C'est pourquoi, la thérapie peut apporter une aide efficace devant un mal dont souffre de plus en plus l'homme d'aujourd'hui, le non sens de sa vie ou son vide existentiel générateur d'angoisse.

Les Vibrations cérébrales

Le thérapeute, outre les apports des sciences humaines a comme il se doit expérimenté sur lui-même et en supervision, cette thérapie pendant plusieurs

années. De plus il dispose d'un moyen efficace pour suivre le travail du cerveau de son patient : la capacité de percevoir les vibrations cérébrales. C'est une sorte d'auscultation du cerveau comparable à celle du coeur ou des poumons pratiquée par les médecins.

De nombreuses personnes se sont penchées sur ce phénomène pour l'expliquer scientifiquement. Certains ouvrages actuels « des neurosciences » abordent une réflexion qui va dans le même sens.

Le thérapeute perçoit ces vibrations à la main. Cela lui permet d'orienter la thérapie et de vérifier la bonne marche de la rééducation fonctionnelle.

La Concentration est la deuxième étape de la rééducation du contrôle cérébral

Après la rééducation de la réceptivité qui a permis une meilleure utilisation des fonctions sensorielles, les exercices de concentration vont réduire l'émissivité.

« La concentration est la faculté de pouvoir fixer sa pensée sur un point donné, de suivre le développement d'une idée sans se laisser distraire, simplement de pouvoir s'abstraire dans un travail quelconque » (R. Vittoz). Les difficultés d'attention sont souvent la conséquence d'un « vagabondage cérébral » obligeant la pensée à sauter perpétuellement d'une image, d'une idée, d'un intérêt à un autre ; un effort considérable devient nécessaire pour fixer l'attention. Cet effort se fait alors dans la crispation. Cette crispation est le contraire de l'attention qui doit être fluide, détendue, disponible. Une bonne concentration ne peut se faire que dans la détente.

1° - la concentration sur le corps. C'est la faculté de fixer sa pensée sur un point du corps sans se laisser distraire.

2° - La concentration sur la respiration qui permet d'établir la détente. La méthode propose de nombreux exercices de respiration rythmée ou contrôlée.

3° - La concentration sur les graphismes, sur des représentations mentales de tracés précis et simples, comme le signe mathématique de l'infini, les triangles, les carrés, la clef de sol.

Il existe une analogie symbolique entre les images mentales et certains états psychologiques.

4° - La concentration sur l'idée. « L'idée doit être consciente et soumise à la volonté ». Par exemple l'idée de calme amène un état de calme. L'idée d'énergie amène un état d'énergie.

5) La rééducation de la volonté

« La volonté est une énergie libre, intelligente qui est en nous et qui s'épanouit dans certaines conditions » (R Vittoz) Il n'est question ni de tension, ni de crispation, pas plus que de volontarisme. Plus on est tendu moins la capacité de vouloir peut s'exercer. Il faut parfois déployer une énergie excessive pour accomplir un acte qui

en demande peu. La volonté permet d'exercer notre capacité de décision. Si l'idée de l'acte à accomplir est nette, (l'acte étant possible à accomplir et choisi consciemment) elle déclenche, sans effort, l'acte correspondant.

La sensation de la volonté en action ainsi que la sensation de calme qu'apporte toujours la réalisation d'une décision sont réellement éprouvées.

Dans le même contexte de détente et de souplesse, des exercices de décentration sont utilisés pour exercer le cerveau à passer consciemment d'une idée à une autre et des exercices de déconcentration pour libérer le cerveau de ce qui l'encombre. .

Technique de l'élimination journalière

Une fois la réceptivité et la concentration bien acquises, la pratique de l'élimination constitue une nouvelle étape de la thérapie. L'état de conscience et de contrôle que l'on a mis en place peut être fragilisé par les agressions quotidiennes, les émotions.

S'il est vrai que la réceptivité et les actes conscients donnent la possibilité de récupération immédiate, il n'en reste pas moins que les impressions désagréables ont été enregistrées.

La technique de l'élimination permet d'éviter que ces sensations négatives continuent de nous perturber. Cette technique n'est abordée qu'après un certain apprentissage de la méthode. Elle est précédée d'exercices d'élimination d'objets réels du champ visuel.

Il s'agit de revoir mentalement ces incidents (agressions, émotions) qui ont créé un impact négatif, de rechercher le mot qualifiant le sentiment négatif ressenti, de l'écrire mentalement. Après avoir pris la décision de s'en libérer, le mot est effacé lettre par lettre en même temps que le sentiment pénible s'estompe. Lorsque l'image de ce mot a disparu, un mot de « reconstruction » peut être évoqué puis écrit mentalement.

L'élimination journalière aura montré une répétition de sentiments agressifs ou émotifs provenant d'un même type d'événements. Dans ce cas, il est nécessaire d'entamer un travail particulièrement psychique.

La relaxation psychosensorielle

La relaxation psychosensorielle est un des moyens utilisés pour installer les différentes étapes de la thérapie.

Les exercices réguliers correspondent aux techniques actuelles de relaxation.

Aux inductions de détente et de « lâcher prise » s'ajoutent des inductions pour le développement de la réceptivité et de l'émissivité tels qu'ils sont définis plus haut.

La relaxation est un moyen privilégié d'entrer en relation avec son corps, d'être plus conscient de son état physique et psychique. Elle permet la mise en activité contrôlée du cerveau, ce qui peut amener au repos, à la découverte de l'inter-

influence énergie/détente. Elle ouvre l'accès par le corps à l'affectivité, à l'esprit. Elle permet de devenir plus actif et autonome et de retrouver la sensation de sa globalité.

La relaxation amène à un état de présence à soi aux autres et au monde.

Le traitement psychique

Le traitement psychique s'adressera à l'idée, à la conception de la pensée, aux différentes modifications que l'état malade imprime à l'esprit et comment il dénature les faits, les idées, les sentiments... et le malade peut se rendre compte que l'idée précède le symptôme... il a en mains les armes suffisantes pour se guérir...il ne lui reste donc qu'à créer de nouvelles habitudes mentales. Il s'agit là d'une thérapie de libération .

Durant le traitement psychique, le thérapeute profite de l'apport de la psychologie moderne dans des domaines variés comme celui des émotions et celui du symbolisme.

On aurait tort de penser qu'il y a un temps pour la thérapie fonctionnelle, telle qu'elle a été définie ci-dessus et un temps pour le traitement psychique. En effet dès les premiers exercices, il s'instaure entre le thérapeute et le patient un dialogue thérapeutique.

La proposition s'ajuste au groupe et quelques points sont importants :

- a) la sécurité en soi :
- b) le relationnel
- c) les difficultés spécifiques

a) la sécurité en soi :

- apprendre à se protéger en souplesse face à l'agressivité d'autrui
- apprendre à gérer l'agressivité de l'acte médical lui-même
- l'infirmier est entre « marteau et enclume », entre médecin et patient
- avoir les moyens de gérer les peurs liées au métier : peur de l'autre, de ce qui pourrait arriver, de la souffrance...et aussi des familles du patient qui attendent, qui questionnent, qui peuvent être agressives.

b) le relationnel :

- travail sur la juste distance qui permet de prendre conscience de la « bulle » de chacun ...
- efficacité du geste, de l'acte médical tout en étant attentif à l'autre (regard, distance, paroles...)
- la relation à soi : trouver des moyens de passer d'une activité à une autre le plus doucement possible, l'esprit et le corps en accord.

c) les difficultés spécifiques :

- les odeurs, les bruits, pouvoir les vivre en se décentrant sur une autre sensation consciente ou par une concentration sur un point du corps

La thérapie s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent :

- devenir acteur de leur vie ;
- développer leur potentiel et leur créativité ;
- améliorer leur relation avec eux-mêmes et autrui.

La thérapie s'adresse aux personnes qui :

- manquent d'estime et de confiance en soi ;
- ont des problèmes d'attention, de mémoire, de concentration ;
- sont confrontées à des situations difficiles :
 - enfants, adolescents en difficulté scolaire, en détresse affective,
 - adultes vivant une épreuve particulière (chômage, deuil, divorce, séparation, solitude, difficultés familiales et sociales, vieillissement...).

La thérapie s'adresse à tous ceux qui présentent des troubles de types :

- psychosomatique ou somatique tels que céphalées, migraines, asthme, fatigue nerveuse : surmenage, insomnie, stress, difficultés à se détendre ;
- névrotique : peurs, phobies, états dépressifs, difficultés relationnelles.

En cas de troubles psychiatriques, la thérapie peut être associée à un traitement de fond. Elle constitue alors un soutien qui favorise une meilleure adaptation du patient à la vie quotidienne en lui faisant prendre conscience de sa réalité corporelle et sensorielle. Le thérapeute devient un repère et participe efficacement à la prise en charge globale du sujet.