

PRESENTATION DE L'EUTONIE AUPRES DES PERSONNES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET PHYSIQUE.

Aide-soignante, aide médico – psychologique depuis plus de 15 ans dans différentes structures telles que : APF (Association des Paralysés de France) AMAD (Aide et Maintien des personnes Agées à Domicile) IAF(Association des Invités au Festin) et en cours d'une validation des acquis en tant qu'Educatrice Spécialisée.

J'enseigne l'Eutonie depuis quelques années, dans des Maisons de quartier ou des Maisons pour Tous, MJC.

L'Eutonie pour des personnes malades psychologiquement ou physiquement :

Le travail sur le corps n'est pas toujours facile avec ce public. Ils ont bien souvent un rapport à leur corps modifié, morcelé. Tout problème de santé peut perturber le concept de soi et l'image de son propre corps.

J'aurais envie de parler de la notion du corps :

Le corps a été théorisé d'une manière différente selon les époques, en passant par Platon avec sa vision « idéaliste et mathématique de l'Homme dans l'univers », par Aristote plus « matérialiste, physique, en lien avec les sciences de la nature », mais également par des penseurs plus modernes tels que Husserl, Merleau – Ponty, Schilder, Wallon, Piaget, Lacan, ou Dolto qui ont « conceptualisé des notions diverses de l'image du corps, le schéma corporel, l'image spatiale du corps, l'image de soi, l'image inconsciente du corps, etc. ».

Le corps est un instrument de son esprit. Ils communiquent entre eux et sont dépendants l'un de l'autre. Je pense qu'il est difficile de le comprendre exactement dans son intégralité car il existe plusieurs manières d'en parler. J'essaie de prendre moi-même conscience de cette pluralité qu'offre le corps, dans sa signification, sa manière d'être perçu, pensé...afin de communiquer avec les résidents des Invités au Festin.

Référence : Principales conceptions actuelles de la discipline infirmière. L'image corporelle, un concept de soins » <http://sideral.sante.free.fr>

1)Le concept de soi :

Le concept de soi d'une personne intègre un ensemble complexe d'attitudes, de sentiments conscients et inconscients, de perceptions de soi, c'est ce que l'on pense de soi-même, en tant qu'entité indépendante et distincte, et ce que l'on pense être aux yeux des autres.

Le concept de soi est la façon dont la personne se sent, se voit ou pense être. Et cela évolue de la naissance à la mort. Il est influencé par le regard de l'autre, selon son entourage.

Tout cela influe sur notre façon de se représenter soi-même, de sa valeur, ses capacités de séduction, et de se faire aimer.

Je vous parlerai d'une résidente du nom de N., malade schizophrène, qui entend des voix.

A son arrivée dans la Maison – Relais où je travaille, elle est souvent angoissée lorsqu'on la regarde. Chaque fois qu'une nouvelle personne arrive dans la maison, elle est anxieuse, jetant des regards furtifs à droite et à gauche. Son rapport au corps est particulier. Elle se tient penchée sur un côté, le ventre en avant. Lorsqu'elle se déplace parfois, elle se cogne aux objets, ou aux personnes, comme si elle ne ressentait pas le contour de son propre corps.

Lorsqu'elle vient à la séance d'Eutonie, je propose des exercices, elle s'étend au sol, fait quelques mouvements. Elle prend conscience de son corps, de ses possibilités. Chaque mouvement lui demande une précision. Par exemple, lorsqu'elle dessine son prénom dans l'espace avec la main. Elle écoute ma voix, elle se sent bien, là près de moi, et du groupe. Après chaque séance, je la sens détendue, confiante, souriante.

2)l'image corporelle :

D'après Paul Schilder, l'image corporelle est « l'image de notre propre corps, que nous formons dans notre esprit, autrement dit, la façon dont notre corps nous apparaît à nous - même ». C'est la somme des jugements conscients et inconscients que nous portons à l'égard de notre corps, avec le présent et le passé.

Bob Price, directeur de l'enseignement par correspondant au Royal Collège à Londres (1998), définit l'image corporelle en trois composantes :

le corps réel, le corps idéal, et l'apparence.

Le corps réel :

C'est le corps qui existe, avec son hérédité et sa transformation selon l'usure de la vie, des agressions. Il change constamment selon les maladies, la mal-nutrition. Le corps a ses limites. Il change aussi selon si le corps est menacé par des événements provenant de l'extérieur. J'essaye d'aider le résidant à trouver un soulagement, un réconfort. L'Eutonie peut être un instrument de guérison, mais aussi une aide à la réalisation de soi pour la personne malade. Lorsqu'un ou une résidente me parle de ses douleurs, de ses souffrances, je l'écoute, et je lui propose des idées pour qu'elle découvre par ses propres moyens de résoudre ses problèmes. Je l'aide parfois à exprimer ses sentiments et émotions lors de l'exercice.

Proposition d'un exercice :

J'explique le but de l'exercice, je l'installe au mieux, si je la touche lors de l'exercice, je la préviens. Je me calque à sa respiration, je suis dans le respect de la personne. Son corps est un

tout, en sentant les limites de son enveloppe corporelle, un toucher sécurisant, enveloppant. Ma parole qui guide, doit être à chaque séance neuve, créatrice, adaptée à l'écoute. J'essaie de trouver un moyen de faire éprouver à la personne une certaine forme d'unité corporelle, dans un contexte paisible. La personne est allongée, au bord du sommeil ; progressivement elle découvre une conscience globale de son corps, puis la prise de conscience de la respiration se met en place et fait son œuvre.

« Le rythme respiratoire est comme une sorte de contenant, il introduit un ressenti d'un mouvement cyclique à l'aide de son propre organisme ». La personne se concentre sur sa respiration - inspir et expir et elle se trouve dans une position d'observation et de ressenti. La méthode peut apporter une sensation de contenant : le fait de nommer les parties du corps, de guider la personne dans un chemin qui l'emmène vers la détente.

Le corps idéal :

C'est le corps rêvé souhaité par la personne sur le plan physique, influencée par les normes sociales, les publicités, et les modes.

L'image du corps idéal, peut être perturbée par une altération du corps réel et peut affecter l'équilibre mental et physique de la personne.

Je vous parlerai de Delphine, résidente à la Maison -Relais, elle a des accès de crise de boulimie, anorexie. Elle est très intéressée par la mode vestimentaire, les schémas publicitaires, concernant le corps de la femme. Elle a du mal à s'accepter, comme elle est. Ses accès alimentaires transforment son corps, elle a un gros ventre, alors qu'elle est toute fine par ailleurs. Des boutons apparaissent sur son visage, elle ne laisse pas son estomac se reposer. C'est une personne nerveuse, anxieuse, avec un caractère violent. Elle a souvent des douleurs de dos, car elle a des mauvaises postures, dont elle a conscience. Les techniques de l'Eutonie aident à réduire les tensions psychiques et physiques par l'apprentissage de la détente musculaire : l'objectif est de lui donner des outils pour trouver un mieux-être.

Je pense qu'elle a puisé dans cette méthode ce qui lui est nécessaire pour mieux s'accepter physiquement, et apprendre à se détendre.

L'apparence :

Le corps réel n'est pas toujours en harmonie avec le corps idéal, et la personne essaye de se présenter d'une certaine façon pour paraître comme les autres. En pratiquant l'Eutonie la personne apprend à s'accepter telle qu'elle est. L'image du corps peut se réapproprier à travers les mouvements, ou les jeux.

C'est difficile pour tout le monde, mais particulièrement pour des personnes atteintes de problèmes psychiques de s'accepter soi-même. Ces personnes savent déjà qu'elles ne ressemblent pas à tout le monde et pensent qu'elles ont un problème, ce qui rend leur appréciation d'elles – mêmes encore plus difficiles. Mon rôle est de les accompagner dans cette acceptation de soi, et l'Eutonie me paraît être une étape nécessaire et primordiale dans ce long chemin. Accepter son esprit, son corps, ses problèmes et ses qualités.

Que peut apporter l'Eutonie ?

- l'Eutonie apporte à la personne une redécouverte de son corps. Une prise de conscience pour d'autres. Par exemple : par différents exercices d'énumération des parties du corps en les nommant et en les touchant sur soi. Visualisation sur des schémas corporels dans des livres spécifiques, ou sur un squelette articulé en plastique.
- Prise de conscience de son corps par des exercices d'étirements
- Prise de conscience de la respiration par des mouvements techniques pour permettre la circulation de l'énergie.
- Concernant les malades psychiques ; rapport au corps de la personne. Accompagnement de la personne par des exercices spécifiques en douceur et par la parole pour les aider à formuler et à modifier leur ressenti de morcellement lié à la maladie telle que la schizophrénie.
- Leur rapport au corps est bien souvent transformé par la prise de médicaments (désinhibition, dissociation de leur corps, prise de poids, libido, perte de sensation).
- Les accompagner pour retrouver une prise de conscience de soi.
- Que chacun se réapproprie son enveloppe corporelle.
- Prise de conscience de l'espace dans les lieux, par rapport à soi, et aux autres.
- Jeux par deux ou par trois en douceur pour une bonne cohésion du groupe. Apprendre à être avec l'autre.
- Technique de respiration pour être à l'intérieur de soi, en symbiose avec soi.
- Enveloppe corporelle = se protéger du monde extérieur, des agressions venant de l'autre, des autres.
- Prise de conscience de sa propre identité, de sa sexualité, et de ses rapports affectifs.
- Accepter son corps avec ses bosses, ses creux...

Les médecins m'envoient parfois, des personnes dépressives. Je prends contact avec elles en préambule, pour comprendre la maladie, et m'informer de la personne afin de m'adapter à elle et lui apporter ce qui peut au mieux lui convenir.

Par exemple, l'une d'elle a des tremblements nerveux dans tout le corps. Comme si elle semblait exaspérée par le monde qui l'entoure. Dès qu'elle est au sol, elle perd ses tremblements pendant une heure, et je la sens ensuite calme et reposée.

Je pense qu'il est important de connaître ce public pour pouvoir les accompagner au mieux, avec ce qu'ils sont, et en les respectant dans leur différence. Parfois, certains résidents essayent de pratiquer d'autres méthodes avec les personnes dites normales. Mais elles se sentent assez vite mises à l'écart, et ressentent leur limite dans leur corps et leur compréhension. J'adapte la technique en fonction de chacun et chacune.

L'Eutonie aide la personne à prendre conscience que son corps est un tout, en sentant les limites de son enveloppe corporelle. Elle permet à une intégration des aspects physiques et psychiques. Le corps devient un lieu d'affects, de représentations, d'émotions et outil de relation.

Réconfort, aide pour trouver un soulagement à la douleur, aide à la précision des émotions dans son corps. Quand la personne est en souffrance, l'écouter, lui proposer des idées pour qu'elle

découvre par ses propres moyens qu'elle peut résoudre ses problèmes, est un des objectifs. La relation entre animatrice et personne portant une maladie psychique ou autres, est une relation binôme et une relation interactive. Elle peut exprimer ses sentiments et ses émotions lors d'une épreuve difficile.

La communication non verbale permet d'aborder la personne dans une dimension différente.

MAUD SERIS