

Les Soins Psycho-corporels

La question qui revient le plus souvent lorsque je parle de mon métier est : qu'est-ce que les soins psycho-corporels?

Si je réponds souvent rapidement en disant "c'est les soins qui travaillent le lien entre le corps et l'esprit" ou encore "c'est tout ce qui est réflexo, drainage, soins énergétiques, médecine douce ..." il n'en reste pas moins qu'il s'agit de pratique peu reconnue et que sa définition en est tout aussi complexe.

Alors commençons par le commencement !

Le corps et L'esprit !

Le Corps

Le corps humain est une machine d'une grande complexité, dont les capacités d'autogestion sont prodigieuses. En effet, à chaque moment, notre corps transforme des éléments de son environnement pour produire de l'énergie, régule sa température, compense son équilibre, traite des milliers d'informations, combat des infections, détruit des cancers, ... et j'en passe. C'est une mécanique bien huilée, qui peut supporter de gros écart de température, des environnements très différents, et des conditions terribles.

En prenant soin de cet organisme chaque jour vous le renforcez. Aussi un bon sommeil l'aide dans son processus de régénération. Une bonne alimentation lui permet de trouver l'énergie saine dont il a besoin. Un apport hydrique suffisant l'aide dans son processus de nettoyage et de digestion. Une hygiène correcte l'aide à ne pas surcharger son système immunitaire. Un exercice quotidien lui permet de rester dans une dynamique équilibrée.

Une vie stable et raisonnée lui permet donc de fonctionner au mieux pendant longtemps. Mais il arrive que parfois ce système soit dépassé et dans ce cas il lui faut une aide extérieure.

L'esprit

Par esprit je ne parle ni d'âme ni de fantôme. Ce sont là des considérations qui appartiennent à chacun. Par esprit je parle de notre psychisme. En effet l'être humain fait partie de ces espèces remarquables qui possèdent une grande conscience d'elles-mêmes et de ce qui les entoure. Il est capable de penser, de s'adapter, de prévoir et de ressentir des émotions.

Le lien le plus primaire qu'il entretient avec notre corps passe par nos cinq sens. Ainsi la vue, l'ouïe, l'audition, l'odorat et le toucher nous permettent de nous adapter à notre environnement et sont vecteurs de sensation et d'émotions.

Là encore nous développons nos savoirs, nos réactions, notre esprit, tout au long de notre vie. C'est un processus long et important d'apprentissage et de communication qui nous permet d'interagir avec le monde qui nous entoure.

Si nous prenons soin de notre esprit, notre vie nous semble paisible et douce à vivre. Ainsi le fait de le stimuler simplement (par les arts par exemples), de l'exercer (au travail dans son sens général), sont des facteurs qui nous "élèvent". Le fait d'interagir avec autrui, d'être ouvert et à l'écoute des autres et de ce qui nous entoure, nous permet de nous armer contre les agressions et d'avoir un recul suffisant pour les analyser et les traiter sans qu'elles n'aient de répercussions trop fâcheuses. Enfin lui imposer des périodes de repos complet lui permet de traiter tout ce qu'elle ne peut traiter consciemment.

Ce qui nous amène rapidement au conscient et à l'inconscient. (ce qui suit n'est pas une description scientifique ou sortie du Larousse c'est un résumé que je fais de pars les connaissances que m'ont apporté mon métier d'infirmière, elles mêmes issues de données scientifiques).

Le conscient est la partie émergée de l'iceberg. Il s'agit de tout ce que vous pouvez percevoir de votre vie et du traitement de l'information que vous en faites dans le présent. Par là j'entends également votre approche du passé et de l'avenir.

Ce conscient s'oppose à l'Inconscient qui en est la partie immergée et qui est de ce fait bien plus grande. Il s'agit là d'une approche plus complexes ces informations et de vos perceptions qui se font sans que vous vous en rendiez compte et qui vous permet un traitement plus profond et plus riches de vos informations.

Pour comparaison lorsque j'écris ses mots sur mon ordinateur le conscient est de les voir s'écrire sur l'écran quand je tape sur une touche. L'inconscient serait la partie où Google enregistre tout au fur et à mesure tout en me corrigeant les fautes. (C'est un peu réducteur mais c'est parlant !)

Votre inconscient enregistre par ailleurs tout ce qu'il vous arrive physiquement comme émotionnellement. Ainsi il permet la programmation de réflexe. Je me brûle une fois sur un radiateur lorsque je suis enfant. Toute ma vie, sans y réfléchir, je sais que ce qui est source de grosse chaleur peut brûler et je fais attention.

Malheureusement il arrive que l'inconscient, trop stimulé et n'ayant plus de solutions, tire la sonnette d'alarme et vous plonge dans un état parfois très sombre. Dans ces cas également il nous faut un coup de pouce.

Le lien

Comme nous l'avons vu il existe un lien primaire entre l'esprit et le corps. C'est le corps qui permet à l'esprit de recevoir les informations qu'il traite pour s'épanouir.

Malheureusement toutes les informations ne sont pas épanouissantes. Et si certains d'entre nous ont appris très tôt à gérer ce genre d'information et n'en gardent pas de traces importantes, nombreux sont ceux qui ne le peuvent pas et que ces informations parasites.

Dans tous les cas, il arrive forcément un moment dans une vie où nous n'avons plus la réponse, où l'inconscient ne peut traiter l'information car il n'en comprend plus le sens. Dans ces cas il en garde une trace vive, un bug permanent appelé traumatisme. L'esprit va alors alerter le corps de façon plus ou moins subtile, provoquant parfois de graves lésions.

Dans les études de William Reich, un psychiatre psychanalyste du début et milieu du siècle dernier, il a été mis en avant que chaque agression de votre psychée laissait une trace dans votre corps. Et comme vous pouvez garder des cicatrices importantes suites à des traumatismes corporels, vous pouvez garder des cicatrices importantes de traumatismes psychique.

Prenons quelques exemples:

Vous avez tous entendu ces expressions populaires :

- "J'en ai plein le dos" quand votre vie vous pèse. Ces mots trouvent leur répercussions dans votre dos en effet. Lorsque vous portez trop de choses dans votre inconscient vous avez mal au dos et aux épaules.
- La peur provoque des vertiges par variation importantes de la pressions artérielle.
- Le syndrome du "coeur brisé", où la perte d'un être cher provoque des arythmies cardiaques (ayant, dans de rare cas, entraîné la mort).
- Les soucis qui vous "prennent la tête" à vous en donner la migraine.
- Les personnes qui vous "pompent l'air" provoquant des pneumothorax (brèche dans un poumon) spontanés...

La liste est longue et souvent une douleur inexpliquée médicalement est d'origine psychique.

Attention : Cela ne signifie en rien que la douleur ou le trouble n'est pas réel, vous n'êtes pas fou (comme certains tendrait à vous le faire croire). Non ! Mais vous êtes vous même, inconsciemment, à l'origine de ce trouble. Vous devez donc entendre par là que votre esprit est arrivé à saturation, qu'il bloque sur quelques choses et tire la sonnette d'alarme.

Dans ces cas là il est nécessaire de s'arrêter et de prendre le temps consciemment de traiter les informations.

La Médecine actuelle et ses limites

Nos connaissances du corps humain est chaque jour plus poussée, plus précise. Et même s'il reste encore beaucoup à découvrir, notre médecine actuelle répond à de nombreux dysfonctionnement tant de la psychée que du corps mécanique. Je ne m'étendrai pas sur ce fait. Je viens moi-même du milieu médical et en ai constaté les prouesses.

Cependant je souhaite m'arrêter sur certains points.

La place de la psyché

Notre société a tendance à prôner le corps en faveur de l'esprit. Aujourd'hui on fait l'apologie de l'image, et du paraître sans se soucier véritablement du sens profond des choses. Notre consommation pathologique fait de nous des êtres affaiblis tant physiquement (par les pollutions environnementales par exemple) que psychiquement (par la pollution médiatique par exemple).

Et c'est un constat triste, mais de plus en plus présent, que la médecine fait de même et met de côté la psychée pour s'occuper mécaniquement du corps (je ne ferai donnerai pas ici de considération politique sur la façon dont sont traités mes anciens collègues).

Certains diront que c'est par manque de temps, d'autres par dépit. Au final la médecine ne prend plus le temps de s'occuper de vos ressentis, de votre histoire de vie, de ce qui fait que vous êtes vous et pas le voisin.

Pire, là où certains se trouvent des excuses d'autres n'hésitent pas à assumer leur déni du lien qui unit le corps à l'esprit, et renient toutes interventions de la psychée sur le corps.

Ces derniers ignorent même le sens premier du symptôme "psycho-somatique" et brandissent ce mot comme une insulte, comme si vous étiez "fou".

Or il n'en est rien. C'est bien un symptôme physique exprimant un problème psychique, une alerte.

Dans mes études d'Infirmière, j'ai appris à respecter la personne dans son ensemble suivant les préceptes d'une Infirmière Américaine du début du siècle dernier nommée Virginia Henderson. Elle énonce une prise en charge du patient se rapportant à 14 besoins fondamentaux (pour ceux que cela intéresse l'article Wikipédia à ce sujet est clair). Si les premiers sont "Respirer" et "Boire et Manger", les derniers sont "S'occuper en vue de se réaliser", "Se Récréer", "Apprendre". Cette prise en charge mets le patient, dans sa globalité, au centre même de sa prise en charge.

Si ces beaux principes théoriques ont marqués tous les soignants ils sont devenus inapplicables (entendons pas là trop peu appliqué) et donc (peu/) pas appliqués. Les soignants courent et ne s'arrêtent plus à des questions, considérées comme "métaphysiques" (véridique je l'ai entendu de mes propres oreilles).

Une approche limitée

Nous l'avons, vu les exemples ne manquent pas pour prouver que le lien qui unit l'esprit et le corps est bien réel.

Or en ne prenant pas en charge la personne dans son intégralité, le résultat ne peut être que partiel. Dans le cas des cancers du seins par exemple on observe que de nombreuses femmes ont dans leur histoire de vie un conflit très important avec un membre de leur famille (une mère, un enfant...). Lorsque je travaillais dans ce secteur je ne croyais pas à cette histoire. Pourtant après avoir côtoyé de nombreuses patientes, ce fait s'est presque toujours vérifié. Alors coïncidence ? Hasard ? Peut-être ... sûrement vous répondrait un médecin ... Et pourtant les faits sont là. (Attention cela ne signifie pas pour autant que toutes femmes ayant rencontré pareils problème sera victime d'un cancer du sein et que c'est le cas de 100% des femmes ayant un cancer du sein. Je parle là d'un fait répandu que j'ai pu observer.)

Si l'on va du côté de la Psychiatrie, de nos jours, les services de psychiatrie croulent de plus en plus sous les patients dépressifs, ou inadaptés, qui ne trouvent plus de solution à leur vie. En réponse à cela de nombreuses thérapies allopathiques (comprenez médicamenteuses) ont été mises en place. Mais, à mon avis, dans de nombreux cas, pas tous, elles sont une béquille, un masque, et ne traitent pas le problème mais ses conséquences. Ainsi ses traitements vous tranquillisent pour vous permettre par la thérapie verbale, d'approcher vos problèmes profonds. La limite de ces traitements se situent dans le fait qu'elle engourdisse votre esprit, comme la fumé endort les abeilles. Vos symptômes diminuent mais réapparaissent à l'arrêt du traitement. Et pour cause votre thérapie verbale prend en charge la partie consciente du problème et tente d'en déduire l'inconscient.

Alors comment aider une personne en pleine conscience, à traiter l'information qui lui a posé un problème inconscient, pour lui permettre de trouver une solution consciente ?

Sans dire que les techniques allopathiques sont inutiles, car ce n'est pas le cas, comment aider le patient pour que son traitement soit accepté, soit bénéfique, et suffisant ?

Comment mêler le soin de l'esprit et du corps, pour optimiser la prise en charge de chacun ?

Comment aller plus loin et proposer une réelle prévention de ses troubles ?

Les soins Psycho-Corporels

Histoire et Définition

Si bien des Psychiatres connus ont essayé de mettre en lien le corps et l'esprit, et leurs interactions dans le développement d'une personne ou dans le développement de certaines pathologies, c'est à William Reich que nous devons les prémices de ce qui deviendront les Thérapies Psycho-corporels.

Ce médecin de l'esprit parlait du principe que chaque traumatisme psychique laissait une marque dans le corps. Ainsi chaque embûche dans notre chemin de vie enraidie un peu plus nos muscles pouvant aller jusqu'à provoquer de réels troubles musculo-squelettiques. Plus tard et de façon bien plus controversée, certains diront même que ces traumatismes peuvent s'inscrire jusque dans nos gènes et provoquer à leur tour de graves répercussions : c'est ce que certains appelle la mémoire cellulaire.

En tout état de cause, si l'on analyse l'effet biologique des traumatismes psychiques (libération importante d'adrénaline, accélération brutale du rythme cardiaque et modification de la pression sanguine, le tout impliquant un stress cellulaire notable) nous pouvons aisément comprendre ces théories.

C'est partant de ces principes que sont nés les Soins Psycho-Corporels. Des soins du corps qui permettent notamment une grande détente et permette l'accès à un autre état de conscience où le corps parle de façon direct avec votre inconscient.

Il s'agit alors de pouvoir communiquer avec votre esprit grâce à un soin du corps en travaillant sur des réflexes de celui-ci ou en drainant les toxines dues au stress par exemple. Là où l'inconscient a reçu une information et a "programmé" ou "influé" sur les réponses du corps, le corps lui répond pour le "déprogrammer" ou le "reprogrammer" pour l'apaiser et lui éviter un état défensif.

Aujourd'hui les soins Psycho-Corporels ne sont pas vraiment reconnus en tant que tels. On pose dans cette catégorie toutes pratiques dans lesquelles le thérapeute se sert des soins du corps pour apporter un mieux être. Mais ces soins vont bien plus loin. Bien sûr, ses approches peuvent être longues et complexes en ce sens que votre mal-être ne se sera pas installé en deux jours et que votre organisme a mis du temps à programmer ses mécanismes de défense. Même si l'action proposée est accompagnée et accélérée, il n'en reste pas moins que nous devons respecter le rythme de votre corps et de votre esprit.

Les soins Curatifs

Dans de nombreux cas, surtout lorsque l'on parle de médecine psychique, les soins psychocorporels font merveilles. Ne concluons pas trop hâtivement, comme certains médecins, que les thérapeutes psycho-corporels n'ont de résultat que l'effet placebo , parce que leurs patients "y croient".

Non c'est parce que ces soins sont fait pour parler à votre psychée qu'ils sont efficaces dans ce sens. Aussi ils permettent à des personnes souffrants de traumatismes difficilement exprimables verbalement, de retrouver la paix de l'esprit.

Efficaces sur toutes formes de stress, ces soins permettent à la personne soignée de s'apaiser et de prendre du recul. Accédant à un autre état de conscience elle peut apprendre à se protéger en douceur et de façon raisonnée, et ainsi délier les mécanismes de défense qui ont de si graves impactes sur leur corps.

Prenons un exemple simple et fréquent : le stress au travail.

Nombreux sont mes patients qui "supportent" difficilement leur travail. Ils se bloquent et se font du mal. Cela s'exprime principalement sous deux formes : les problèmes de dorsalgies (mal de dos) et les problèmes digestifs multiples.

Dans certains cas, de simple soins relaxant, plus ou moins régulier (selon les raisons qui rendent le travail pesant) permet à la personne de prendre du recul et de libérer le stress qu'elle ressent. Elle réalise alors que le stress est auto-généré ("jen veux trop, je suis trop exigeant(e) avec moi même") ou exo-généré ("un tel est vraiment nocif pour moi" ou "ce métier ne me convient vraiment pas/plus").

Dans ces cas simples j'aide la personne à trouver la meilleure réponse pour elle. Les micro-méditations et exercices de souffle permettent de relâcher la pression auto-générée, par exemple. Trouver un terrain de conciliation ou sauter le pas d'un changement de travail (sans forcément parler réorientation) peuvent être des solutions au stress exo-généré.

Dans des cas plus complexes, la personne en vient à réaliser que ses problèmes au travail ne sont que le reflet d'un problème bien plus profond en lien avec un passé traumatique ("j'ai peur des autres car j'ai été battu et que mon boss me fait penser à mon ancien bourreau", "je ne me fais pas confiance car j'ai été très malade et ai encore peur de mourir demain" ...). Dans ce cas l'on travail le problème sous jacent avec des soins adaptés et les problèmes sur le lieu de travail se règlent d'eux mêmes.

Dans d'autres cas, il est vrai, les soins psycho-corporels ne sont pas suffisant. Pour autant ils ne sont pas inutiles. Nous parlions plus haut des cancers du seins. Il est évident que les soins psycho-corporels ne soigneront pas un tel mal. Pour autant ils peuvent permettre d'accompagner les soins allopathiques suivi par la patiente, et avoir des effets bénéfiques.

En effet d'une part les soins permettent de révéler le noeuds du problèmes : "Y-a-t-il un problème conflictuel ayant pu aboutir à cette situation ?"

Le fait de régler ce problème, pourra aider la patiente à accepter le traitement de façon profonde. Il sera donc plus efficace, aura moins d'effet secondaire, et la guérison pourra être définitive (diminuant le risque de rechute).

Enfin il arrive qu'une maladie grave soit trop agressive, et trop importante pour être contrée. Si la médecine actuelle commence à mettre en place de façon efficace des soins dit "palliatifs" corrects, il s'avère que l'apport en soins psycho-corporels dans ces situations est des plus appréciés. En effet, ils permettent de reprendre contact avec un corps devenu douloureux où auquel le patient n'a plus l'impression d'appartenir. Il permet d'apaiser la personne dans des moments très anxiogènes et très difficile, afin que celle-ci retrouve un peu de confort et de paix pour vivre au mieux ces derniers instants. Dans certains cas, ces soins peuvent donner un peu de surci au malade dans des conditions plus tranquilles.

Enfin les soins psycho-corporels peuvent être une véritable aide pour les proches. Réaliser en individuel ou sur tout un groupe, ils permettront à chacun des membres d'y trouver sa place et de pouvoir être présent tout en se préparant au départ de leur proche.

Et ce ne sont là que des exemples et des illustrations mais l'on peut appliquer ces techniques quasiment toutes les situations (acceptation de soi et de son image, perte de poids ...). En effet, les vertus des soins psycho-corporels sont applicables dans tous les

types de pathologies, avec ou sans traitements allopathiques, pour peu que l'on connaisse le sens cachés des maux. Attention tout de même à votre thérapeute, qui doit connaître ses limites.

Les soins préventifs

Pour terminer je tenais à faire un point sur la prévention. Aujourd'hui la médecine ne "croit" pas en l'utilité curatives des soins psycho-corporels, car aucune études "scientifiques" n'a fait la preuve de leurs capacités. On nous "laisse faire" donc, en partant du principe que si ça n'apporte pas grand chose de bien ça n'en apporte pas plus de mal et que ça fait plaisir au patient (véridique j'ai lu ça dans un article médical il y a peu, je ne vous le transmets pas c'est quasi insultant à notre rencontre).

Pour autant elle reconnaît tout de même que les personnes pratiquant ses soins de façons régulières "semblent" moins sujettes aux pathologies psychiques mais également physiques.

Et pour cause, les soins psycho-corporels sont un excellent moyen de prévenir les catastrophes. En effet si vous agissez en amont, si vous n'attendez pas que vos problèmes se gangrènent, vous évitez bien des tourments, parfois graves, à votre vie.

Ainsi si vous prenez le temps, régulièrement (nombreux praticiens préconisent une fois par trimestre avec un minimum de deux fois par an sur les périodes énergétiques importantes equinoxe ou solstice selon les personnes) de prendre soin de votre corps et de votre esprit, vous permettez à tout votre organisme de se poser et de se débarrasser de ce qui l'encombre afin qu'il puisse s'adapter au mieux à votre vie.

Comme vous faites attention à votre alimentation et à votre hydratation chaque jour, comme vous prenez soin de votre sommeil pour rester en forme, comme vous faites une activité physique (ne serait-ce que la marche) pour maintenir votre éveil dans de bonnes conditions, vous pouvez pratiquer des soins psycho-corporels régulièrement pour vous aider à nettoyer votre organisme et à apaiser votre esprit pour gagner en qualité de vie et ainsi éviter les rencontres trop fréquentes avec le médecin.

Conclusion

Il existe de nombreux types de soins psycho-corporels. Toutes pratiques corporels peuvent devenir un soin psycho-corporel du moment que le thérapeute qui le prodigue sait comment opérer la transformation. Dans ce cas, le soin, même s'il a une base commune avec un massage californien ou un drainage lymphatique manuel, par exemple, sera adapté à la personne selon ses demandes.

Ces soins demandent au thérapeute d'être dans une écoute active et empathique sans jugement aucun. Ils se doivent de respecter une éthique parfaite afin de ne pas dévier sur des soins à caractères ésotériques ou sensuels.

Enfin il est important, pour un tel soignant, de savoir faire preuve d'humilité et de coopération. Ainsi, il est nécessaire pour le praticien, pour ne pas mettre en danger le patient, et ce selon ses capacités et le besoin auquel il fait face, de savoir réorienter le patient vers un autre thérapeute voire le cas échéant vers un médecin. En effet en aucun cas nos soins ne doivent se substituer à un avis médical et à une pratique kinésithérapique qui sont des domaines foncièrement différents. Il en est même du devoir du thérapeute de vérifier que le patient suit son traitement et/ou ses séances de kiné.

Aussi il est à noter qu'un thérapeute se doit d'avoir eu un minimum d'apport médicaux dans sa formation (ne serait-ce que pour les bases). Un thérapeute, issue du milieu médical, s'il pratique avec humilité, sera donc un plus dans votre prise en charge.

NB : Dans le cadre où la totalité de mes soins sont réalisés sous influences énergétiques, ils sont plus efficaces au cabinet, lieu dédié et travaillé selon mon énergie. Les soins en domicile seront de fait un peu moins efficaces.