

SEP et Relaxation

Antoine Baroin

Le yoga, la sophrologie et l'hypnose ont comme point commun l'approche corporelle et visent à développer la sensation de lâcher prise et de revitalisation. Selon Gaston Brosseau, «Le corps dit tout haut ce que la conscience tait » et ces techniques, basées sur une prise en compte globale du corps et du psychisme, ont pour but de se réapproprier et de se réconcilier avec son corps. Elles s'adressent à toutes les personnes, malades et accompagnants eux aussi susceptibles d'être malmenés par la maladie.

De telles approches corporelles présentent un intérêt dans le cadre d'une maladie chronique comme la sclérose en plaques (SEP) pour laquelle la question de l'acceptation de la maladie et de son appropriation est primordiale.

Suite à la séance de relaxation, technique commune aux trois méthodes, les participants ont évoqué différentes réactions: « j'ai complètement débranché, déconnecté », une autre personne a déclaré n'avoir pas vraiment dormi mais s'être sentie bien ; plusieurs fois « une sensation de lourdeur » a été décrite, ce qui correspond à un phénomène naturel lié entre autres à la gravitation.

La sophrologie

La méthode peut être pratiquée assis ou debout et a pour objectif d'être utilisable dans la vie de tous les jours au quotidien. Par exemple, la pratique en position debout, bien ancrée dans le sol, va provoquer de la détente et de l'harmonie au niveau de tout ce qui ne sert pas directement à la posture. Ainsi, cette pratique a pour effet d'améliorer la posture debout pouvant avoir des effets bénéfiques dans la SEP.

Une patiente ayant pratiqué cette technique déclare : « ça m'a permis de mieux gérer mon stress en me remettant dans la respiration abdominale, en me réappropriant mon intérieur, mon corps. Des images comme « cadeau pour soi », « aller se mettre chez soi », « réconciliation avec soi », ont également été évoquées pour décrire les sensations apportées par la relaxation.

Hypnose

Qu'est-ce que l'hypnose ? voici quelques réponses à cette question posée par l'hypnothérapeute, « ça sert à comprendre des choses, des blessures que l'on a eu », « ça fait parler l'inconscient », « visiter son corps avec un accès direct par la pensée : par exemple sur le cerveau, sur la moelle épinière en étant hypnotisé ; et aussi pour améliorer le fonctionnement de certains organes », « moi j'y crois, j'aimerais essayer ».

Beaucoup de fausses croyances existent notamment le côté magique qui pourrait faire peur ou l'emprise (manipulation) que pourrait avoir le praticien sur la personne. Or, ce n'est pas le cas, l'hypnothérapeute doit suivre une formation pour exercer et doit toujours travailler avec la permission du patient qui ne doit pas être hypnotisé s'il ne le souhaite pas intérieurement. Le patient hypnotisé ne se retrouve pas dans un état de sommeil mais dans un état d'hypervigilance.

Un état de lâcher prise est nécessaire pour atteindre un meilleur état de conscience et pouvoir travailler avec l'accompagnement du thérapeute.

Le patient doit être confortablement installé (assis ou couché) et peut interrompre la séance à tout moment. Selon François Roustang (philosophe et hypnothérapeute), l'hypnose est « un état de veille où nous rêvons et cette veille intense nous fait accéder au pouvoir de configurer le monde en s'adaptant à la réalité telle qu'elle est ».

L'autohypnose peut s'appliquer dans la lutte contre la douleur. L'objectif est alors de situer la douleur, de la configurer dans son imaginaire et à partir de cette expérience, apporter des modifications pour mieux appréhender, distancier ou supporter les douleurs. Il est possible, et c'est souvent le cas dans l'hypnose, de partir d'une expérience vécue, l'important étant de passer par l'imaginaire, de laisser agir l'inconscient bienveillant.

Yoga

L'important est de distinguer la maladie de la personne. En effet, le handicap est un état physique et pas un état d'être. L'être ou le soi véritable n'est pas handicapé. Le yoga inviterait donc à travailler avec la maladie plutôt que de lutter contre elle. La respiration est l'outil de base ; le rythme donné à la respiration va permettre d'établir une distanciation avec la maladie, une prise de recul comme une « bouffée d'air » qui génère des sensations agréables dans le corps et le psychisme.

L'état de méditation propose un autre regard sur soi et sur la vie. « Méditer, c'est se rendre disponible à la transformation de son esprit par rapport à la vision que l'on a de soi-même ; c'est changer de regard et de point de vue sur soi ».

Concernant les limitations physiques, il n'y a pas de contre-indications à la pratique du yoga ; le yoga est adaptable aux différentes situations rencontrées par les personnes. De même, il est

essentiel d'établir une relation de confiance entre l'enseignant et le participant sinon ça ne pourra pas fonctionner.

Comment pratiquer soi-même et devenir autonome dans ces différentes méthodes ?

Il est utile d'être encadré par un professionnel dans un premier temps durant 5 à 6 séances au minimum, sachant que le nombre de séances utiles va être variable selon les personnes. Dix séances étant considérées comme un bon accompagnement pour commencer et un suivi sur une période plus longue peut aussi être recommandé en fonction des besoins exprimés par les personnes. C'est la répétition des séances et la pratique personnelle qui vont permettre d'acquérir de l'autonomie et de la confiance. L'importance de la pratique personnelle a ainsi été mise en avant lors de l'atelier car c'est de son propre corps qu'il s'agit et donc c'est à chacun de ressentir ses propres sensations corporelles dans un état de conscience très ouvert, sachant que « le corps se souvient de ce qui lui fait du bien ».

Quels bienfaits tirés de ces pratiques ?

Ces pratiques apprennent à mieux se détendre, à mieux se connaître et apportent plus de vitalité et d'énergie pour vraiment améliorer la qualité de vie. Elles tendent à protéger et préserver le corps et ont aussi pour objectif de prévenir et de mieux gérer les situations difficiles. En somme, « on a toujours des tracas, mais on y perd moins de plumes ». Par leurs effets positifs sur le corps et l'esprit, elles peuvent « rendre acceptable quelque chose d'inacceptable ».

Leur but est de freiner la dégradation du corps lorsque celui-ci est « attaqué » par la maladie. D'après la théorie, le corps est capable de recevoir des injonctions lui permettant de mieux résister aux agressions. Ceci a déjà été observé en cancérologie où la sophrologie, par exemple, a permis de mieux appréhender et de mieux vivre avec la maladie, de mieux supporter les traitements de chimiothérapie.

Mieux accepter et mieux vivre la prise d'un traitement de fond en mettant le corps et le mental dans de meilleures dispositions est l'intérêt de ces méthodes. Une personne raconte comment la sophrologie lui a permis de continuer à prendre son traitement malgré une phobie des piqûres. Une autre atteinte d'une SEP depuis 5 ans, perturbée par des réveils nocturnes et des angoisses liées à la maladie témoigne comment elle a mieux accepté la maladie après quelques séances de relaxation. Une participante ne dormant que 2 heures par nuit depuis plusieurs années avec des retentissements importants sur sa vie quotidienne demande si l'hypnose peut améliorer ses troubles ; réponse positive car cette méthode travaille sur l'angoisse et donc sur la cause des troubles du sommeil. De même, par l'amélioration de

l'écoute de son corps, des effets sur la gestion du stress, sur la fatigue, sur la vitalité (« énergie vitale ») et globalement sur la vie avec la maladie sont envisageables.

Au cours de cet atelier a émergé une forte demande de la part des participants pour pratiquer ces méthodes dites de relaxation pouvant apporter de réels bienfaits sur les symptômes et sur l'acceptation de la maladie. Cet atelier a montré l'importance, pour les patients, de faire part de leurs demandes et de leurs besoins en terme de prise en charge et de se réunir au sein d'associations comme cela a pu être évoqué à d'autres reprises lors de cette journée.

Pour conclure nous citerons de nouveau Gaston Brosseau ,« lorsque le chagrin ne trouve pas de larmes, c'est d'autres organes qui pleurent »

Contacts des intervenantes

Marie-Françoise POUTHIER-CARISEY (*Sophrologie, Besançon*)
marie.cariseypouthier@wanadoo.fr

Yana MUGNIER (*Hypnose, Besançon*)
yana.mugnier@yahoo.fr

Christiane CYWINSKI (*Yoga, Besançon*)
assatelieryoga@orange.fr