

Travail corporel issu du yoga et sclérose en plaques

C. MALET (1), V. BERTRAND (2).

(1) Animatrice, Psychologue, (2) Masseur-Kinésithérapeute, Centre médical Germaine Revel, Saint-Maurice-sur-Dargoire, F 69440 Mornant.

Présentation

Le cadre de cette expérience : le Centre médical Germaine Revel, Centre de moyen séjour spécialisé dans la rééducation intensive des maladies neurologiques et spécialement de la sclérose en plaques.

Les résidents ont quotidiennement des séances d'ergothérapie et de kinésithérapie, et depuis trois ans, en accord avec l'équipe médicale et paramédicale, une séance de « travail corporel issu du yoga » a lieu une fois par semaine.

Informés par voie d'affiche, les résidents viennent à la séance spontanément ou sur la suggestion des autres thérapeutes. Le jour, l'heure et le lieu sont toujours les mêmes. La salle utilisée est la salle polyvalente. Les résidents travaillent, selon leurs possibilités, soit assis sur des chaises ou dans leur fauteuil roulant, soit allongés sur de simples tapis de gymnastique, quelquefois debout.

Ce travail est conduit par l'animatrice formée par Arié Rubin, professeur de yoga à Paris¹ et cothérapeute au Centre d'Études et de Formation à la Psychologie des Communications².

C'est dire que cette technique s'appuie sur une pratique corporelle rigoureuse, tout en tendant à favoriser l'expression et la communication des participants.

Mais pourquoi une formulation si compliquée : « travail corporel issu du yoga » ?

Parce que le mot yoga recouvre des pratiques diverses et des connotations très différentes.

Chaque séance, d'une heure environ, débute d'ailleurs par une formulation des idées de chacun sur « le yoga » et ce qu'il en attend. Ceci afin de préciser, dès le départ, dans quel sens est orienté notre choix de travail : prise de conscience du corps, respiration, coordination, équilibre.

~~Le rythme du travail, la durée de chaque exercice sont déterminés par chaque participant.~~

Sur le plan technique

Les indications sont données à la fois de façon la plus précise et la plus neutre possible, et le geste n'est pas montré. Il ne s'agit pas de reproduire un modèle, mais de laisser à chacun la possibilité d'évoluer en fonction de ses capacités physiques et émotionnelles personnelles.

Nous insistons sur la prise de conscience des appuis du corps et de la respiration spontanée pour introduire peu à peu des modifications posturales permettant une meilleure statique vertébrale associée à une respiration nasale plus ample, basée essentiellement sur une expiration volontaire et une inspiration libre.

D'une façon générale, la partie active du mouvement est associée à l'expiration, le temps moins actif à l'inspiration. Des respirations sonores sont utilisées pour améliorer la capacité respiratoire et tonifier les abdominaux.

Toute une gamme d'exercices tend à mobiliser en douceur la colonne vertébrale pour prévenir ou réduire les algies.

Souvent, « l'erreur » de l'un ou l'autre est utilisée dans un nouvel exercice pour enrichir

1. L'atelier du yoga, 63, rue Rambuteau, 75004 Paris.

2. CEFPC, 21, rue Neuve, 69001 Lyon.

Tirés à part : C. MALET, à l'adresse ci-dessus.

le travail et permettre de sentir la différence entre tel ou tel mouvement. Sont développées, en particulier, les notions de tirer, pousser, appuyer, car une meilleure utilisation de ces gestes fondamentaux associés à une respiration adéquate, peut faciliter notablement les changements de position et réduire les troubles de l'équilibre.

Notons enfin que l'association du geste à la respiration permet d'aider à la coordination et quelquefois de briser le cercle vicieux des troubles cérébelleux : tremblement, échec, énervement, augmentation du tremblement.

Enfin, chaque séance se termine par un échange sur le vécu des participants, permettant de réguler les difficultés éventuelles.

Où l'on retrouve la communication

Les échanges prévus en début et fin de séance ne servent pas seulement à élaborer le choix des exercices proposés, ils vont aussi dans le sens de la communication : permettre à chacun de se rendre compte des vécus différents que peuvent recouvrir le même mot, la même expérience et de souligner l'approche individuelle du travail proposé.

C'est dans le même souci que le geste n'est pas montré, dans le même souci que les indications sont les plus neutres possible en évitant la suggestion d'images car il faut se méfier des mots qui peuvent recouvrir un vécu fantasmagorique susceptible de fabriquer des incapacités. Ainsi, un résident parfaitement autonome s'est retrouvé en difficulté avec un mouvement de tête parce que, dans un souci d'explicitation le geste, le terme « dessiner » au lieu de « faire », avait été employé : il aimait beaucoup le dessin et ne pouvait plus dessiner en raison du tremblement de ses mains.

D'autre part, il est bien précisé que l'on n'apprend pas « à faire du yoga » en quelques séances, mais qu'une palette de différents exercices est proposée afin que chacun puisse trouver quelques mouvements, quelques respirations, qu'il pourra utiliser ensuite tout seul pour son confort et son plaisir.

Cette notion de plaisir dans le mouvement ou la détente, est très importante pour des personnes qui sont aux prises avec un corps souffrant qu'il faut « rééduquer » souvent dans la contrainte et l'effort.

Il arrive, d'ailleurs, que le relâchement d'une tension physique ou psychologique au cours de la séance, permette de redécouvrir une capacité que l'on croyait perdue et restaure l'image du moi. Il arrive aussi que des prises de conscience aient lieu sur le sens psychologique d'une raideur ou d'une crispation attribuée auparavant à la maladie. Car, « dans toutes ses activités, l'inconscient est toujours présent. Nous devons le savoir et le respecter dans toutes ses expressions » (5).

Conclusion

Il est bien évident que les troubles de l'équilibre, de la coordination, les tremblements et toutes les conséquences de la mobilité réduite ne sont, malheureusement pas, l'apanage des seuls sclérosés en plaques. Les résidents atteints d'autres affections neurologiques ne sont pas exclus des séances de travail corporel et peuvent y trouver des bénéfices, tout comme *n'importe quel thérapeute* souhaitant, pour une raison ou pour une autre, y participer.

D'une façon générale, chacun d'entre nous peut tirer parti de mieux respirer, de mieux bouger, mais appliquer ce genre de technique à des personnes souffrant de graves handicaps, peut aider à une réorganisation de l'image corporelle qui soit moins négative. Il n'y a pas de miracle, mais retrouver un peu de plaisir dans un corps habituellement souffrant et gênant, peut aussi être une arme contre la dépression toujours latente dans le travail de deuil à accomplir face au handicap.

Références

1. COSNIER, BROSSARD. - *La communication non verbale*. Delachaux et Niestlé, 1984.
2. GALACTEROS E. - « Nous ne pouvons pas ne pas communiquer », in *Livre des communications* - Colloque