

N° 4067

Introduction

Il va de soi que chacun aspire au bien-être: se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Mais il n'y a pas de recette toute simple! A chacun de découvrir ce qui lui fait vraiment du bien. Et cela demande du temps, des efforts et parfois, aussi, un peu de chance. Et puis, ce qui fait le bonheur de l'un ne convient pas forcément à l'autre!

Dans ce dossier, il ne nous était pas possible de vous présenter toutes les techniques de bien-être, aussi intéressantes soient-elles. Nous avons donc fait un choix parmi celles qui sont pratiquées par l'un ou l'autre membre du groupe La Clef, et nous en avons sélectionné quelques autres qui ont simplement éveillé notre curiosité. Ce choix ne traduit donc pas un quelconque soutien de la Ligue.

Chaque technique est présentée par un spécialiste et/ou illustrée par un témoignage. Peut-être aurez-vous l'envie de vous renseigner davantage ou d'en essayer l'une ou l'autre? D'autres articles alimenteront votre réflexion autour de ce thème et nous vous livrons des adresses où vous informer, sans oublier la documentation disponible à la Ligue.

Nous avons aussi voulu vous proposer de réfléchir à la dimension spirituelle du bien-être en compagnie du Dalai-Lama et ... d'une comédienne qui a parcouru un chemin peu habituel.

Nous vous souhaitons une bonne lecture!

Cécile Dradin, rédactrice en chef

Témoignage

Il y a longtemps, longtemps (30 ans!), j'ai fait partie d'une chorale. J'en ai gardé un très agréable souvenir. Mais de là à recommencer maintenant! Mais bon, l'occasion se présente, ma fille s'y inscrit, me pousse à l'accompagner... J'y vais la première fois, juste pour voir, ou plutôt pour écouter.

Avant de chanter, on se met en file indienne, et l'un(e) l'autre on se masse le dos, la nuque. Hop, demi-tour, c'est l'autre que l'on masse. Et du coup, deuxième papouille. Houlà, celle-là a plus de force!

Puis on exerce sa voix. Tout d'abord, trouver sa voix. Ma fille est soprano, moi alto. Pas de chance, on ne sera pas dans le même groupe! Elle a une jolie voix, moi j'ai honte de ce filet grinçant qui sort de ma gorge. Je ne reviendrai pas, c'est sûr! Heureusement, ma voisine a une voix d'or, il suffit de la suivre. En plus, elle est sympa, elle m'adresse des petits clins d'œil quand je me trompe, en me soufflant: «Moi aussi, au début, ça m'arrivait!».

La première leçon se termine, j'ai tenté l'expérience, je ne la répéterai pas. Mais ma fille insiste ... et ma voisine aussi! «Comment, tu ne veux pas revenir? Mais pourtant, ça allait de mieux en mieux! On a besoin de voix comme la tienne!» Ma fille: «Comment, tu abandonnes à la première difficulté? Ce n'est pas ce que tu m'as appris!»

Bref, voilà un an que je chante (ma fille a abandonné, faute de temps!). Tous les mercredis soirs, je fonce pour ne pas rater la première minute de cours, je fais des vocalises, j'apprends à respirer, de plus en plus profondément, d'abord avec le thorax, puis avec les abdominaux: encore, mais si, encore plus (les yeux du prof me regardent !!!).

Et le bonheur s'installe. Ma voix (qui s'est améliorée!) s'ajoute, complète celles des autres choristes, jusqu'à former ce magnifique ensemble qui me comble, m'élève, me remplit d'une joie intense. Tous on se regarde quand enfin nous sommes félicités (c'est rare!). Mais finalement, on n'a pas vraiment besoin des compliments: c'est le corps qui nous félicite, le corps qui s'épanouit. Et puis, il n'y a pas que la répétition du mercredi: il y a les exercices que je fais toute la semaine, dans ma cuisine, dans la salle de bain, dans ma voiture... Partout. Tout le temps. Quelle détente, quel bonheur!

Karine

N° 4067

L'aquabonheur

C'est en 2003 que le groupe relaxation en piscine a débuté, à l'initiative de Stéphanie, étudiante à Louvain-la-Neuve, et du Comité du Brabant wallon.

Stéphanie avait comme sujet de mémoire: les bienfaits de la relaxation en piscine sur les personnes atteintes de SEP.

Après nous être réunis pour qu'elle nous explique ce qu'elle attendait de nous et sur quoi reposait cette technique inspirée du watsu, nous nous sommes lancés à une petite dizaine, personnes atteintes de SEP et accompagnants, dans cette nouvelle expérience.

Et quelle expérience!

Nous avons commencé, comme chaque début de séance, par des exercices respiratoires et des mouvements lents au moyen desquels nous avons pris conscience de notre propre corps, pour passer ensuite au massage proprement dit.

Dès la première séance, nous avons tous ressenti un grand calme et un vrai bien-être. Mais, pour certains, il s'est accompagné d'une trop grande fatigue, peut-être due à la température de l'eau: 33 degrés. Il faut vous dire que nous évoluons dans un bassin de plain-pied conçu pour les bébés baigneurs.

Depuis, au fil de l'état de santé de chacun et de nos sensations, nous nous retrouvons toujours avec bonheur pour partager ces moments de détente où nous apprenons à donner mais aussi à recevoir.

Car tout est là, savoir faire confiance à l'autre qui tantôt vous masse par pressions, tantôt vous berce sur une musique douce, au rythme de votre respiration et sous l'oeil attentif de Sophie, jeune kiné qui a remplacé Stéphanie qui, mémoire réussie, s'est lancée dans la vie active!

Patricia Leer, affiliée, membre du Comité du Brabant wallon

Témoignage



Le «watsu» en pratique, c'est avant tout une douce impression de tiédeur dès que l'on pousse la porte du vestiaire, accompagnée de joyeuses exclamations d'amitié des autres participants. L'ambiance est très familiale et pleine de gentilles attentions, aucun stress jusqu'à la piscine!

Et puis, dès le contact avec l'eau à 33 degrés, une agréable impression de douceur.

Le watsu proprement dit est un ensemble d'exercices respiratoires et de massages par acupression, qui provoque une relaxation profonde dès les premières séances et se poursuit de séance en séance.

Cette agréable sensation de détente de chaque muscle provoque un bien-être dans tout le corps et libère l'esprit qui, après avoir soufflé toutes ses tensions, est enfin disponible à nos idées personnelles bien positives et bien belles.

Telle est mon expérience, qui s'approfondit à chaque séance avec des sensations nouvelles pour mon plus grand bonheur.

Maryvonne



La réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un massage qui agit sur un symptôme. Elle permet de soulager de nombreux maux et peut se pratiquer en auto-massage dès le début d'un malaise. Elle permet donc au patient d'agir préventivement sur sa santé en stimulant son énergie qui, une fois libérée, rétablit la santé.

La réflexologie est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Elle utilise le même concept que l'acupuncture et le même modèle thérapeutique, à la fois préventif et curatif.

Les pieds sont-ils à l'image du corps ?

Chaque partie du corps humain est représentée à un endroit déterminé du pied, appelé «zone réflexe». Celle-ci est la projection en miniature de cette partie. C'est ainsi que toutes les fonctions physiologiques ont leur disposition précise sur les pieds. La manipulation des zones réflexes permet, d'une part, de détecter les organes en dysfonctionnement et, d'autre part, de traiter l'organe en question.

Pourquoi est-ce justement sur le pied que se porte spécialement l'attention des passionnés de réflexologie ?

Notre corps est doté de terminaisons nerveuses sur toute sa surface. Il est intéressant de noter que les pieds et les mains occupent, au niveau du cortex cérébral, la zone la plus importante par rapport aux autres parties du corps.

On peut donc en déduire qu'au travers d'une stimulation des zones réflexes du pied, il est facile d'obtenir des réactions particulièrement vives du système nerveux. Le pied représente un point de départ des réflexes en direction des différents organes, influencés par la stimulation de zones déterminées.

Quels sont les effets de la réflexologie ?

- Relaxation : la détente des pieds et de tout le corps est facilitée par la stimulation des 7.200 terminaisons nerveuses qui parcourent chacun d'eux.
- Soulagement des symptômes douloureux : maux de dos, douleurs viscérales, maux de tête...

- Amélioration du retour veineux et de la circulation en général : la plante du pied est composée d'un véritable tissu de vaisseaux et de capillaires.
- Amélioration des grandes fonctions de l'organisme : respiration, digestion, régulation hormonale.

Comment se déroule une séance ?

Une séance de réflexologie plantaire s'applique aux deux pieds et implique un passage par toutes les zones réflexes. Elle dure de 30 minutes à 1 heure. Un traitement se déroule sur plusieurs séances.

Il y a des contre-indications : pas de massage immédiatement après un repas, lors d'une grossesse, sur une blessure, une cassure, en cas de thromboses et phlébites et colites néphrétiques. Des précautions particulières doivent être prises en cas de maladies cardio-vasculaires et de diabète.

Une réponse douloureuse signale un déséquilibre ou une carence énergétique, autrement dit une prédisposition de l'organisme à tomber malade.

V. Debry, coordinatrice du Service d'Accompagnement, d'après le cours d'Anna Afrikanova, réflexologue

Témoignages

Je souffrais de douleurs dorsales. J'ai consommé toutes sortes de médicaments, vu beaucoup de spécialistes et les examens, souvent répétés, m'ont coûté fort cher. Je me suis tournée vers la réflexologie. Au-delà des bienfaits que j'ai ressentis après la 2^e séance, j'ai senti également un bien-être intérieur : comme si je me sentais réunifiée. C'est drôle à dire, mais c'est ainsi ...

La réflexologie apparaît comme une des médecines de demain, une solution alternative ou complémentaire d'une grande efficacité dans de nombreux troubles de la santé.

Anita

J'étais fatigué, surmené et anxieux. «La maladie du siècle», me direz-vous ! Alors, comme tant d'autres, j'ai consommé des fortifiants, calmants, antidépresseurs, etc. Tout est devenu artificiel pour moi.

J'ai été chez une amie qui pratiquait la réflexologie. Moi, je n'y croyais pas, mais j'ai essayé quand même, juste pour voir. J'ai pleuré (eh oui !) au cours de la séance: le trop-plein, la tension qui lâche, le fait que je prenne soin de moi, le massage de certaines zones? Je ne sais pas.

J'y suis retourné et me suis rendu compte que j'avais beaucoup de blocages et que la réflexologie permettait avant tout à l'énergie bloquée de circuler, favorisant ainsi la détente et la relaxation: on ressent un immense bien-être.

Cette approche me permet d'apprendre à gérer ma santé avec bon sens, souplesse et dynamisme.

Patrick



Yoga : démystification

Le yoga est une pratique très ancienne et pas uniquement réservée à quelques rares yogis. J'affirme haut et clair que **tout le monde** peut en faire dans le respect de ses limites. En effet, quand on parle de yoga, on imagine souvent quelqu'un qui se contorsionne dans tous les sens, les jambes derrière la tête et autres acrobaties de cirque ! Heureusement, le yoga, ce n'est pas ça !

En ce qui nous concerne^(*), nous pratiquerons différents types de respiration (calmante, tonifiante, rééquilibrante). Nous allons aussi assouplir nos articulations, la colonne vertébrale et étirer les muscles en douceur. Nous accorderons enfin une place importante à la relaxation que je guiderai en fin de séance.

«Bouger» et «respirer» sont les deux mots-clefs de notre séance. Et ce qui est pris ... est pris ! Intéressé(e) ? Alors pourquoi ne pas **essayer tout de suite** ?

- > Adossez-vous confortablement sur votre chaise.
- > Vos pieds sont totalement en contact avec un support.
- > Fermez les yeux, vous ne percevez plus les bruits qu'en arrière-fond.
- > Inspirez profondément et, à l'expire, vous sentez que les tensions du corps s'évaporent, les épaules se relâchent de plus en plus.
- > Toujours les yeux fermés, sentez votre corps de la tête aux pieds et dénouez au passage toutes les zones qui vous semblent encore crispées, par exemple: les traits du visage, les mâchoires, les épaules, les mains, la région du ventre, les genoux, les pieds ...
- > Ensuite, nous allons diriger notre attention sur le ventre et respirer par le ventre (cette respiration calme aide à contrôler la douleur et recharge notre petite batterie interne):
 - A l'inspire, nous gonflons le ventre en gardant toujours une petite tonicité des muscles abdominaux.
 - A l'expire, le ventre revient à sa place, et ainsi de suite.
- > Faites cela une dizaine de fois et, ensuite, reprenez votre respiration habituelle.
- > Ouvrez les yeux et étirez-vous.

Bon travail et au plaisir de vous rencontrer !

Nadine Bosmans, professeur de yoga

() NdLR: Nadine anime à Bruxelles un atelier «Yoga» mensuel pour les affiliés de la Ligue - Infos: 0497/20 05 70. Elle vous proposera dorénavant un exercice de yoga dans chaque numéro de la Clef. Rendez-vous en décembre...*

Trouver le chemin - Véronique Jannot

La vie de Véronique Jannot est une histoire où la passion des autres ne souffre aucune ambiguïté. Cette femme respire la joie de vivre, le dynamisme, et pourtant ... A vingt-deux ans, une grave maladie l'a privée d'être mère à tout jamais et elle a dû se battre pendant de longues années pour retrouver la santé.

Cette facette sombre de sa vie est devenue peu à peu lumière, parce qu'elle lui a donné l'occasion de prendre conscience des aspects fondamentaux de sa vie. Elle s'interdit, par exemple, de cultiver les rancœurs parce qu'elle a compris combien il est important de renoncer à ces émotions stériles qui font plus de mal que de bien. Elle évite aussi les personnes qui, elle le sait, peuvent la blesser en tentant de la faire l'héritière de leur mal-être.

La souffrance l'a obligée à sortir de son cadre habituel. **L'expérience lui a montré que l'on cicatrise de tout, ou presque, et qu'on apprend en tout cas à vivre avec ses blessures.**

«La vie est comme un filet d'eau qui s'infiltré.» Le bonheur, selon elle, se cache dans les tout petits riens du quotidien. A quoi bon remuer le passé, déjà dépassé et sur lequel on n'a plus de prise, ou se projeter dans l'avenir, qui n'a pas encore de couleur, de réalité? Il faut profiter de chaque seconde au maximum: le bonheur est ici et maintenant.

Lorsqu'on est aux prises avec le doute, les pensées négatives, imaginons des nuages dans le ciel. Ce n'est pas parce que le ciel est obscurci que sa nature est changée. Il n'est que momentanément encombré. Rien n'est permanent, tout change d'heure en heure. Inutile alors de se rendre malade en pensant, ruminant, s'acharnant même à vouloir résoudre ou imaginer une solution.

«Arrêtez de cogiter. Posez-vous. Laissez les pensées passer car vous ne pouvez pas les empêcher, mais laissez-les vous traverser et revenez à votre base fondamentale.»

Quand on a du chagrin, cela ne sert à rien de fuir: on ne lui échappe jamais. Il faut l'accepter pour mieux le combattre.

Enfin, on se sent bien quand on est passionné par quelque chose, quand on va de l'avant. Cela ne signifie pas qu'il faut se lancer dans n'importe quoi, mais identifier au départ ce qui est bon pour soi et ce qui ne l'est pas.

Et puis vivre... vivre au jour le jour. Cette vie si précieuse.

*Inspiré du livre de Véronique Jannot
« Trouver le chemin » et adapté par V. Debry*

Valeurs humaines et bien-être Propos du Dalaï-Lama

Les propos relatés ci-dessous ont été recueillis lors de la conférence publique « Interrelation ou l'art d'être heureux » donnée par S.S. le XIV^e Dalaï-Lama à Anvers (2-5/6/06).

Beaucoup de personnes pensent que le bonheur, le bien-être dépendent de conditions extérieures, telles que le métier, l'argent, les biens, l'image extérieure, le pouvoir.

J'ai connu des personnes extrêmement riches mais extrêmement malheureuses dans leur vie. A l'inverse, j'ai rencontré des gens très pauvres mais tellement lumineux, joyeux et heureux de vivre.

«Le bonheur est possible lorsque même ce que nous considérons comme souffrance ne nous rend pas malheureux.» (Sa Sainteté le Dalaï-Lama, «Conseils du Cœur», Presses de La Renaissance, p. 109)

Il y a 15 ans, lors d'un de mes passages au Chili, un économiste m'a confié qu'il était effrayé de voir que même si l'économie avait progressé, le nombre de dépressions ne cessait d'augmenter: on aurait pu croire que l'amélioration des conditions matérielles rendrait les gens plus heureux.

Il faut faire la distinction entre le bonheur et la satisfaction passagère de posséder.

«Si intérieurement nous ne sommes jamais satisfaits et voulons toujours plus, nous ne serons pas heureux, il nous manquera toujours quelque chose. Le bonheur intérieur n'est pas assujéti aux circonstances matérielles ou à la satisfaction des sens. Il prend sa source dans notre propre esprit. Reconnaître l'importance de ce bonheur-là est capital.» (Id. p. 28)

Notre bonheur, notre bien-être sont profondément liés aux valeurs humaines. Mais quel sens donnons-nous à ces valeurs humaines ?

Les valeurs ne sont pas des religions. Elles ne sont pas non plus liées aux religions. Quand nous mettons en avant les valeurs humaines, nous sentons immédiatement un calme et une paix intérieure. Cette sérénité est le chemin vers le bonheur.

«Si nous voulons donner véritablement un sens à notre vie et être heureux, commençons pas penser sainement. Cultivons les qualités humaines que nous possédons tous mais laissons enfouies sous les pensées confuses et les émotions négatives.» (Id. p. 209)

Pour ma part, la valeur sans doute la plus importante est la compassion. La compassion est une attitude volontaire, un choix. Il ne faut être ni religieux, ni intellectuel pour ressentir cette compassion.

Je suis né dans un petit village d'Amdo (Est du Tibet). Ma maman était illettrée mais d'une nature profondément altruiste. Quand j'ai été reconnu Dalaï-Lama, j'ai été séparé d'elle, mais elle m'a transmis cette valeur profondément humaine, la compassion : se sentir concerné par le sort des autres. La compassion insuffle la confiance en nous, la force.

«Cultivons l'amour et la compassion, ces deux choses qui donnent véritablement un sens à la vie. Le reste est accessoire. La religion que je prêche (...) est simple. Son temple, c'est le cœur. Sa doctrine, l'amour et la compassion. Sa morale, aimer et respecter les autres, quels qu'ils soient.» (Id. p. 210)

Ainsi, si une difficulté extérieure surgit, nous aurons les ressources en nous-mêmes pour y faire face. La peur, les doutes, les sentiments d'insécurité diminuent.

A l'inverse, l'ouverture aux autres grandit et peu à peu se développe une atmosphère positive et amicale. Que ressentons-nous alors ? Le bien-être tout simplement. Nous constaterons des résultats visibles sur notre physique, notre sommeil et même nos rêves. Nous ouvrons alors les portes du monde : c'est cela le bonheur.

«Plus nous sommes concernés par le bonheur des autres, plus nous construisons en même temps le nôtre. (...) N'attendez rien en retour, ne considérez que le bien d'autrui. (...) Ne vous considérez jamais comme supérieur à ceux que vous aidez. Que vous leur consacriez votre argent, votre temps ou votre énergie, faites-le toujours avec humilité.» (Id. p. 102)

Cependant, il faut rester réaliste, objectif, avec un esprit clair, une attitude ferme mais bienveillante. Il est important de chasser les préjugés qui encombrant notre vie et nous rendent malheureux. La colère, par exemple, agit sur nos perceptions. A 90 %, elles sont déformées sous son influence. Il faut reconnaître par nous-mêmes les émotions négatives qui nous détruisent et les émotions positives qui nous apaisent.

«Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous.» (Citations du Dalaï-Lama, via le net, site des Citations)

Le sens de l'existence, le chemin du bonheur serait de transformer notre regard sur les êtres et les événements. Notre état mental peut devenir notre pire ennemi ou notre meilleur allié.

« Plus nous nous soucions du bonheur des autres, plus notre propre bien-être s'accroît. Cultiver un sentiment de cordialité et de proximité chaleureuse envers les autres met automatiquement l'esprit à l'aise. Cela aide à dissiper les craintes ou l'insécurité que nous pourrions nourrir, tout en nous donnant la force de faire face aux obstacles que nous rencontrons. C'est la source ultime de la réussite de la vie. » (Sa Sainteté le Dalaï-Lama, «La compassion et l'individu», extrait trouvé sur le net)

Véronique Debry et Jeffroy Rombaut,
assistants sociaux

La sophrologie

C'est, étymologiquement, la science de la bonne santé de la conscience :

- **sos** : santé, intégrité, harmonie
- **phren** : esprit, âme, conscience
- **logos** : science, étude, école

Ses origines sont à rechercher dans la relaxation, le yoga, le bouddhisme, le zen, l'hypnose, la psychiatrie moderne et la philosophie. Son fondateur est le professeur Caycédo, neuropsychiatre espagnol, qui a créé la méthode en 1960.

La sophrologie est une méthode de relaxation permettant de renforcer la conscience de soi. C'est une technique qui se pratique dans les conditions de la vie de tous les jours, dans le présent et dans la réalité objective. Par des exercices simples, nous apprenons à mieux nous connaître, à mieux nous accepter et donc à accepter la réalité de notre vie. C'est une méthode applicable à tout le monde et qui permet de se voir avec un regard bienveillant (au sens étymologique du mot : bien se voir).

C'est une technique de gestion du stress, de la tension et de la douleur. C'est une pédagogie - un apprentissage - et non une thérapie en soi. C'est une prise en charge personnelle avec l'accompagnement du sophrologue.

Dans le cadre d'un traitement de la sclérose en plaques, la sophrologie est un bon adjuvant aux traitements classiques et cela par plusieurs aspects :

- La base de la sophrologie étant la relaxation, elle permet déjà de souffler, de gérer les tensions, les douleurs et le stress engendrés par la maladie.
- Par des exercices simples (qui se pratiquent assis ou debout suivant le potentiel de chacun), nous renforçons la connaissance de notre corps tel qu'il est, avec ses défauts, ses qualités et surtout ses potentialités (réalité objective).
- Par un travail sur le présent (hic et nunc), nous profitons de tous les moments de notre vie, sans regrets pour le passé et avec des projets positifs pour l'avenir.

- C'est un travail sur le positif, nous tournons notre attention et nous cherchons à prendre conscience de tout ce que nous pouvons faire, dans la réalité objective qui est la nôtre.
- En renforçant une meilleure image de nous-même, nous pouvons utiliser au maximum la technique pour y insérer des exercices spécifiques au handicap neurologique et travailler sur l'équilibre.
- Par son approche simple, ses techniques à la portée de tous, la sophrologie est une méthode intéressante d'accompagnement et de traitement des pathologies neurologiques.

Andrée Lahaye, kinésithérapeute et sophrologue

Les techniques de théâtre comme effet de bien-être

N'avez-vous jamais pensé à devenir « comédien d'un instant » ? Des possibilités existent, sous différentes formes. S'inscrire à une séance de théâtrothérapie ou jouer un rôle dans une troupe de théâtre amateur tendent à un même objectif : **développer son bien-être.**

Participer à la **théâtrothérapie** signifie s'inscrire dans une démarche d'art-thérapie, d'une psychothérapie dans l'art de la création. Exprimer son intériorité, maintenir ou développer des habiletés physiques, cognitives et sociales en sont la matière. Le sujet se retrouve dans un espace temps hors de sa réalité quotidienne, dans une position du corps déterminée (assis, couché, debout) et s'exprime en un « je, ici, maintenant, avant, après, ailleurs, ... ».

Le patient atteint de SEP, tout comme un autre, part de ses douleurs et de ses violences gravitant autour de la maladie, pour être amené à gérer les conflits émotionnels qui en découlent. Après quelques séances, il arrive ainsi à favoriser sa qualité de vie et à améliorer son bien-être physique. Le but final consiste à faire jaillir l'expression de ses émotions positives qui somnolaient sans doute dans son inconscient, trop « martelé » par la maladie.

Les sessions peuvent avoir lieu individuellement, mais essentiellement en groupe, chez un thérapeute diplômé, dans un centre hospitalier (par exemple, l'hôpital Brugmann à Bruxelles), un réseau associatif, ... Elles s'ouvrent aux personnes atteintes d'un handicap mental ou physique, d'une maladie grave (cancer, ...) ou vivant des difficultés existentielles.

Le patient passe par de multiples méthodes de jeu telles que l'improvisation, le masque, l'expression corporelle, le maquillage, le nez rouge.

Adhérer à **une troupe de théâtre amateur** conduit aussi au développement d'un mieux-être personnel. Même si la technique est moins basique, on se met directement dans la peau d'un « autre ». Les angoisses font place au stress positif et à l'aboutissement du rêve. Il s'agit de jouer davantage sur une vraie scène et devant un public.

Bref, quelle que soit la méthode utilisée, il pourrait être question pour une personne atteinte de SEP de s'offrir avant tout un moment de répit et de détente en passant par des situations dramatiques, hallucinantes et comiques, afin d'évacuer ensuite toutes ses inquiétudes, ses craintes et ses états d'âme. Exister et apprivoiser un peu mieux la maladie pour vivre davantage **soi** en tant que **personne** et s'épanouir : tels sont les fruits de ces deux approches. Les frustrations et les blessures sont mises en avant et le respect de la différence est permanent. Des notions fréquentes en cas de SEP.

*Jeoffroy Rombaut,
d'après quelques parutions sur la théâtrothérapie*

Quand les mots dépassent les maux

Après cinq années à courir les médecins, j'apprends officiellement que j'ai la SEP. Mon monde, basé sur le sport, s'effondre. Plus d'emploi, plus de hobby, que faire de ma vie ?

Première décision : comme la SEP peut atteindre les muscles de la voix, je m'inscris à un stage de travail de la voix. A présent, je fais cela depuis dix ans, chaque été, une semaine, à Borzée ... Les lieux ne sont pas adaptés aux voitures et il y a beaucoup d'escaliers (drame des Ardennes) et je fais là ma kinésithérapie sans kinésithérapeute !

Autre travail de la voix, je m'inscris à l'académie d'Anderlecht : déclamation (récitation) et art dramatique (théâtre). Je viens de terminer mon cycle de déclamation de 10 ans avec un résultat de 90 %.

Que m'ont apporté toutes ces années ?

Sortir de l'isolement, accepter le regard de l'autre mais, surtout et d'abord, m'accepter telle que je suis.

Apprendre à me dépasser tout en respectant mes limites physiques et nerveuses (examen, audition publique, ...).

Devoir prendre soin de mon corps et de mon esprit.

Dans ma vie quotidienne, j'ai une organisation spatio-temporelle, la capacité de gérer mon temps en fonction des activités, des rendez-vous, ...

Et cela, sans oublier que pendant ces activités, je rencontre des gens qui parfois deviennent des amis. Loin de susciter de la pitié, je rencontre empathie et encouragements ... parfois aussi de l'admiration et cela fait énormément de bien au moral. C'est tout du bon !!!

Martine

La kinésiologie

Qu'est-ce que la kinésiologie ?

La kinésiologie est une méthode née dans les années 60 aux Etats-Unis. Elle renforce la santé d'une personne sur les plans physique, mental, énergétique et émotionnel.

La vie est considérée comme un apprentissage constant, une adaptation de tous les instants. Dès que

cette adaptation n'est plus possible, des troubles de tous ordres peuvent apparaître. Les multiples stress vécus tout au long d'une vie ont des conséquences multiples dans le temps présent.

Comment s'applique-t-elle ?

La kinésiologie est une méthode douce et agréable à 100 %. Elle permet de communiquer avec le corps (qui sait ce qui est bon pour lui) par l'intermédiaire du test musculaire. Le corps donne des informations sur les stress du passé qui empêchent la personne de vivre agréablement le temps présent. Ces stress provoquent des blocages dans le corps et le mental.

Les meilleures corrections, indiquées par le corps lui-même, permettent de nettoyer les effets du stress. La personne retrouve toutes ses capacités d'action et de choix dans le temps présent.

Michèle Deblende, kinésiologue

A la recherche d'un mieux-être

Une kiné est entrée dans ma vie suite à une opération des intestins et quand l'annonce de la SEP se pointa moins d'un mois plus tard, elle devint alors « ma » kiné. Elle était aux premières loges pour constater les dégâts occasionnés par cette annonce. C'est donc tout naturellement qu'un jour, elle me parla de kinésiologie, une thérapie qu'elle proposait à ceux de ses patients qu'elle sentait ouverts à ce type de méthode.

Evidemment, on y croit ou pas, mais je peux vous assurer que cette kiné a été « ma psy » durant cinq ans et qu'elle m'a apporté un soutien moral loin d'être négligeable.

J'ai déménagé, fait la connaissance d'une nouvelle kiné extraordinaire. Mais parler et être écoutée me manquait. Aussi, je suis partie à la recherche d'un kinésiologue dans ma nouvelle commune. La première entrevue a été sympa, la deuxième moins et, vu le coût, j'ai décidé d'arrêter.

Cathy

Le massage sensitif

Parmi nos cinq sens, le toucher tient une place à part : les quatre autres sens s'y ramènent. L'image vient toucher l'oeil, le son vient toucher l'oreille, les aliments, nos papilles et l'odeur, les capteurs du nez.

Il nous est possible de perdre les autres sens; le toucher, non : il est indissociable de notre vie.

Il peut se décliner de toutes sortes de manières, depuis les coups (manifestation de la violence) jusqu'à la caresse (manifestation de la tendresse), en passant par toute une gamme très riche, dont fait partie le massage (manifestation physique codifiée de la relation humaine, de la rencontre par le toucher).

Le premier effet du massage, c'est la détente, le relâchement musculaire, la relaxation. Ceci est dû aux mouvements de massage qui ont un effet direct sur le tonus musculaire et dont le rythme lent et apaisant permet au massé de ralentir son rythme, de calmer son mental.

Si le corps est détendu, le mental calme ; alors, celui qui reçoit le massage peut entrer dans un état de bien-être, de paix intérieure, de présence à l'ici et maintenant ; il est en contact avec l'intensité de la vie.

Beaucoup a déjà été dit sur les effets thérapeutiques du massage : effets circulatoires, trophiques, d'assouplissement, de régénération. Il n'est sans doute pas utile de redire ce que chacun sait.

Ce qu'on dit moins souvent, c'est que si, en tant que massé, je rentre dans une plus grande conscience de mon corps, si je m'en rapproche en quelque sorte, si j'écoute plus finement les signaux qu'il m'adresse, alors je suis à même de mieux m'en occuper, de mieux le traiter, de plus le respecter, d'en prendre soin et de l'aimer tel qu'il est. Cela peut m'amener à être un acteur plus conscient, plus éclairé dans la prise en charge de ma propre santé, de mon propre bien-être. On pourrait dire que c'est un effet indirect du massage, sans doute pas le moindre.

Il appartient au masseur de se laisser guider par ce qu'il perçoit du corps du massé, d'être à l'écoute de ce que celui-ci exprime. C'est ainsi que certaines parties du corps peuvent attirer son attention, des différences peuvent y être perceptibles en termes de température, de souplesse des tissus, de coloration de la peau.

Selon les cas, il lui faudra les stimuler davantage ou les masser plus doucement et, dans tous les cas, il faudra les relier au reste du corps, redonner à celui-ci son unité et son harmonie.

Le massage sera donc fait de mouvements parfois précis, localisés, parfois doux, parfois profonds et souvent globaux, reliant, de manière à ce que le massé perçoive son propre corps comme une unité, un tout. En proposant au massé une meilleure perception de son enveloppe, des limites de son corps, il peut ainsi l'aider à mieux intégrer son schéma corporel.

Et finalement, ce qu'il y a de plus beau sans doute dans le fait de recevoir un massage, c'est la relation de confiance basée sur le respect mutuel. Quand je reçois un massage, je me présente tel que je suis, dans ma réalité de l'instant, je me mets à nu, je dévoile ma peau pour qu'elle soit touchée, je m'accepte vulnérable face au masseur bienveillant, celui qui me masse, qui s'occupe de mon corps avec savoir-faire et bienveillance, celui qui peut accueillir mes émotions, celui qui sait que la vraie beauté du corps n'est pas dans les magazines, mais dans la profondeur de sa vie, de son souffle.

Etre massé chaleureusement par quelqu'un qui m'accepte dans ma totalité peut être une expérience riche et intense, un encouragement profond à m'accepter moi-même tel que je suis, à m'aimer sans conditions.

Régis Verley, Ecole de Massage Sensitif Belge

Témoignage

Après le choc de l'annonce du diagnostic de SEP, j'étais très déprimée. Très tendue. Un stress permanent épouvantable.

Mon kiné m'a proposé de me masser. Cela m'a fait un bien fou. Un massage de tout le corps, un massage profond.

Me retrouver, me retrouver dans mon entièreté, retrouver l'existence de cette jambe dont j'avais perdu la sensibilité profonde, ne fut-ce que par la sensation

de picotements, de bulles qui éclatent juste sous la surface de la peau, c'était toujours mieux que pas de sensation du tout. Et puis la détente, le relâchement musculaire. Ne fut-ce que pour une demi-heure ! Tenter en 30 minutes de retrouver ce que la nuit ne pouvait plus m'apporter. Ça, ce fut la première étape.

Plus tard, beaucoup plus tard, une amie m'a proposé de me faire découvrir le massage sensitif. Elle-même, très à l'écoute du corps et de l'esprit, formation scientifique à l'appui, s'est spécialisée dans ce type de détente, de récupération du bien-être.

Un peu craintive au départ, un peu sceptique, je l'avoue, mais très curieuse par contre, je suis allée à mon rendez-vous. Là, une large table de massage confortable recouverte d'un drap moelleux, une lumière tamisée, une musique très douce, le sourire de mon amie... j'étais en confiance.

Elle m'a demandé de m'étendre sur le dos, puis de fermer les yeux et de me concentrer sur la musique. J'ai senti qu'elle commençait un doux massage avec de l'huile tiède, juste à la température de mon corps. Même pas un massage : un effleurement. Petit à petit, la détente s'est installée, mon esprit s'est évadé, au rythme de ses mains qui allaient délicatement d'un bras à l'autre, de la jambe gauche à l'orteil droit – oups ! tiens, elle est déjà remontée à mon épaule ! – tout cela sans un bruit (elle marche pieds nus sur le tapis plain). Seule persiste la musique, aucun son ne provient de l'extérieur, rien ne me permet de détecter ses déplacements dans la pièce, la surprise du toucher est à chaque fois un émerveillement. Une surprise : elle me tire les cheveux. Pas de douleur, juste de nouvelles sensations qui me rappellent que mon corps va aussi jusqu'à cette extrémité. La détente est totale.

Très doucement, dans le creux de l'oreille, elle me propose de me retourner et termine ce moment merveilleux en m'effleurant le dos, toujours avec beaucoup de douceur.

Le massage est terminé, elle m'enveloppe dans des serviettes chaudes et me laisse sortir seule de cette douce rêverie, durant 5 à 10 minutes. Le tout aura duré une heure. J'en veux encore !!!

Karine

Pour ou contre les techniques de bien-être dans le cadre de la SEP ?

Le sujet est délicat et les avis sont très partagés. La rédaction a interpellé 6 neurologues afin de connaître leur avis. Trois d'entre eux n'ont pas donné suite à notre demande. Nous vous livrons donc les réponses des trois autres neurologues qui ont eu la gentillesse de répondre à notre mini-questionnaire.

Lors de vos consultations, êtes-vous interpellé(e) par rapport aux techniques de bien-être ?

- Parfois (2 neurologues)
- Souvent (1 neurologue)

Dans le cadre de la SEP, pensez-vous que ces techniques ont leur place ?

- Oui (2 neurologues)
- Non, sauf le massage (1 neurologue)

Votre expérience professionnelle vous permet-elle de nous donner un avis sur les aspects positifs et négatifs de ces techniques de bien-être ?

- Oui (aucun commentaire n'est précisé).
- Je conseille volontiers ces techniques qui permettent une approche globale de la SEP et le retour est généralement positif.
- Aspect positif sur l'acceptation de la maladie et meilleure appréhension de son corps. Aspect négatif : ces techniques ne doivent pas remplacer la kinésithérapie plus active.

Certains patients font appel à ces techniques, qu'en retirent-ils ?

- Plus de sécurité.
- Peu de chose.
- Une réappropriation du plaisir et du bien-être que peut apporter le corps, un meilleur équilibre corps-esprit (méditation, relaxation, ...). Une réduction du nombre de poussées.

Si, certains ont abandonné leur pratique, savez-vous pour quelle raison ?

- Pas de réponse
- Inadéquation par rapport à la méthode choisie.
- Inefficacité.

Eve Craenhals et Juliette Degreef

Bien-être ? Oui, mais pas à n'importe quel prix !

La médecine est une profession de santé, mais toutes les professions de santé ne sont pas des médecines ...

- > Les termes « thérapeutique » et « médecine » impliquent l'usage de médicaments (produits chimiques) ou de remèdes (produits naturels).
- > Le terme « profession de santé » englobe les thérapies/thérapeutiques, mais aussi les soins naturels (n'utilisant ni médicaments ni remèdes).
- > Quant au terme « discipline », il implique une technique de soins utilisée généralement au sein d'une ou plusieurs professions définies (par exemple l'ostéopathie).

D'autre part, après les thérapies par la parole, les thérapies plus corporelles ont le vent en poupe. Il faut dire qu'elles prennent aussi en compte notre corps et non plus seulement notre esprit. Et elles visent bien sûr l'harmonie, l'équilibre corps-esprit, l'un et l'autre étant indissociables.

Bien sûr, nous ne sommes pas à l'abri de toute dérive ou arnaque ... Dans chaque discipline, les formateurs ne sont pas forcément, à l'origine, des praticiens de santé diplômés.

Avant de vous engager dans l'une ou l'autre «discipline», prenez le temps de bien vous informer :

- auprès des fédérations officielles (voir ci-dessous),
- par l'intermédiaire de vos contacts personnels (famille, amis, professionnels de la santé, ...),
- en utilisant le forum du site Internet de la ligue pour partager vos expériences et transmettre certaines informations (www.ms-sep.be, rubrique Communauté).

Attention : Ces différentes disciplines peuvent avoir un coût important, et aucune intervention de l'INAMI n'est prévue.

Le groupe Législation

Où se renseigner ?

Voici les coordonnées de quelques organisations auprès desquelles vous trouverez des informations. Cette liste n'est, bien sûr, pas exhaustive.

- > **Association Art, Clown & Thérapie**
04/341 20 59 (asbl.act_a@teledisnet.be)
- > **Kinésiologie**: Fédération Belge de Kinésiologie -
www.kinesiologybelgium.org - 085/51 16 35
- > **Massage**: Ecole Belge de Massage Sensitif
www.mieux-etre.be/ - 02/374 45 14
- > **Ostéopathie**: www.osteopathie.be - 02/512 35 89
- > **Réflexologie**: Centre d'Etude de Réflexologie
068/33 17 86
- > **Sophrologie**: Association Européenne de Sophrologie - www.sophro.be - 02/537 61 68
- > **Yoga**: www

cf. p 19

Pour en savoir plus...

Les documents présentés ci-contre peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (voir permanence en fin de revue) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1€) pour couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

Paramédical

La technique F. M. Alexander

Par Rosa Luisa Rossi, diplômée de la méthode FMAT - dans *SP Actuel - Soc. Suisse SEP - 1995*

Technique qui permet d'essayer de nouvelles expériences sur soi-même : l'enseignant présente de nouvelles formes de mouvement qui demandent moins d'effort. L'élève n'apprend pas quelque chose de nouveau mais plutôt à abandonner de mauvaises habitudes.

Article (2 pages)

Réf. 2018

Paramédical

SEP et sophrologie

Dans *La Litote (Forum II SEP) - France - 1998*

Utilité de la sophrologie, définition et déroulement en pratique. Témoignages. Comment gérer cette activité et l'inscrire dans la continuité.

Article (7 pages)

Réf. 2047

Paramédical

Petit manuel de training autogène

Par Dick B. et Imbach P. - Soc. Suisse SEP - 1992

Présentation du training autogène, méthode de relaxation consciente mise au point par le Pr. J. H. Schultz.

Brochure (12 pages) - 2,50 €

Réf. 2021

Paramédical

Training quotidien pour SEP

Par Künzle Ursula - Soc. Suisse SEP - 1986

Instructions pour se reposer, s'étirer, se mouvoir et changer de position. L'auteur, physiothérapeute, adresse cette brochure aux personnes atteintes de SEP souffrant d'un handicap sévère, ainsi qu'à leurs aides et leurs proches. Programme d'entraînement à domicile pour aider le malade à conserver le plus longtemps possible sa mobilité et son indépendance.

Livre (80 pages) - 9,2 €

Réf. 2020

Paramédical

Thermalisme et SEP

Par Dr Hélène de Saxcé - Ligue française de la SEP - 1996

Il n'est pas utile d'envisager une cure thermale pour éviter ou guérir une affection neurologique comme la SEP. Cependant, comme vis-à-vis de toute maladie chronique, le thermalisme présente des indications intéressantes, un mieux-être chez le patient atteint de SEP. Certaines contre-indications peuvent se présenter, qui exigent l'avis médical. L'article est suivi d'une mise au point parue en juillet 1999 dans la même revue.

Article (4 pages)

Réf. 2032

Paramédical

Feldenkrais et SEP : le mouvement sans effort

Par Vreni Rytz dans Fortissimo - Soc. Suisse SEP - 2005

«Le mouvement c'est la vie - La vie est inconcevable sans mouvement»: telle est la devise de Moshé Feldenkrais, créateur de la méthode du même nom. Les personnes atteintes de SEP, même très limitées dans leur mobilité, peuvent profiter de cette technique pour découvrir de nouvelles ressources et retrouver une meilleure liberté de mouvement.

Article (3 pages)

Réf. 2065

Hygiène

Le rire et l'humour sont-ils des remèdes sérieux ?

Par Thierry Poucet dans Solidarité Santé - Union Mutualités Socialistes - 2000

Rire et humour ne sont pas seulement des indices de notre bien-être : ils le stimulent et le renforcent. Massage des organes et recadrage des événements contribuent à une véritable thérapie, tranquillisant sans effet secondaire. Pour illustrer le propos, l'auteur présente le témoignage d'un patient volontariste soutenu par son médecin et il présente le livre de Norman Cousins « La volonté de guérir ».

Article (3 pages)

Réf. 4038

Hygiène

Humour, quand tu nous tiens ...

Dans La Clef - Ligue Belge SEP Communauté Française - 2003

Qu'évoque le rire pour nous ? Rire comme un malade ? Rire ou sourire. Interview d'un humoriste et témoignages.

Dossier (6 pages)

Réf. 4055

Hygiène sport

Yoga pour les personnes atteintes de SEP

Dossier assemblé par le groupe Documentation - Ligue Belge SEP Communauté Française - 2005

Dossier constitué pour la journée «Relaxation ... détente ... méthodes anti-stress» du 15/10/2005. Hippo, ergo, logo ... / Faire la paix avec son corps (4 techniques pour soulager la souffrance) / Travail corporel issu du yoga / Economie d'énergie contre fatigue.

Dossier (19 pages) - 1 €

Réf. 4062

Erratum

Dans notre dernier numéro, nous publions en page 17 les coordonnées d'organisations où trouver des renseignements sur les techniques de bien-être. La Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga, seule reconnue par l'ADEPS, nous demande de vous communiquer ses coordonnées: www.fbhy.be 04/368 62 69. Vous obtiendrez auprès d'elle une liste des professeurs de yoga agréés.