

c'est aujourd'hui possible !

CLIQUEZ ICI

2023 EKA. 17

Quand le corps se positionne au cœur de la santé mentale

Si elles existent depuis des décennies, les thérapies à médiation corporelle profitent d'une nouvelle crédibilité scientifique. Elles se voient peu à peu intégrées aux parcours de soins proposés par les établissements de santé du Pays Basque.

Kattalin Dalat





L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié en 2019 un rapport sur l'art et la santé reconnaissant la danse comme un facteur de bien-être général. (Nahia GARAT)

Il nous semble presque impossible aujourd'hui d'envisager un accompagnement sans inclure la dimension corporelle de la personne. En état de souffrance psychologique, elle a justement tendance à intellectualiser, à se couper de son corps, de ses sensations, de son espace." Les directions des structures locales interrogées sont unanimes sur le propos, illustrant un profond changement en cours dans les prises en charge de la souffrance mentale.

Sur la côte basque, les institutions qui prennent en charge les troubles psychiques ont toutes à ce jour développé, selon leurs moyens et leur vision médicale, des dispositifs thérapeutiques complémentaires à ceux s'appuyant sur la parole et le médicament. Les activités physiques adaptées, la danse thérapie, l'équithérapie, la surf thérapie, le yoga, le qi-gong, le tai-chi-chuan, des soins de relaxation, de réflexologie plantaire ou d'hydrothérapie sont désormais prescrits sur ordonnance médicale, comme le permet la loi depuis 2016. Toutes ces pratiques répondent à différents objectifs établis préalablement avec le patient. Elles ont en commun de soigner la personne en utilisant le médium du corps et des sensations.

Parmi elles, la thérapie par la danse et le mouvement (TDM) rencontre peu à peu une nouvelle reconnaissance médicale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a notamment publié en 2019 un rapport sur l'art et la santé basé sur 900 sources collectées dans le monde, évoquant la danse comme un facteur de bien-être général pour l'individu. Le corps, replacé au centre du système, s'avère en effet un messenger bavard et un précieux médium.

"La thérapie par le langage verbal peut trouver des limites. Le patient n'est parfois pas disposé à parler, à exprimer son état. Le corps parle, quoi qu'il arrive", explique Geneviève Mendy, coordinatrice et cadre santé des hôpitaux de jour de la clinique d'Amade de Bayonne.

Société et système psychiatrique en miroir

Si durant des années, les souffrances psychologiques devaient être résolues par le cerveau pour répandre ensuite son bien-être au corps, les secteurs sanitaire et psychosocial s'accordent dorénavant pour inverser parfois le système, c'est-à-dire s'occuper du corps pour apaiser l'esprit.

"Vers les années 2010, à Bordeaux, j'ai été témoin de propositions qui relevaient

vers les années 2010, à Bordeaux, j'ai été témoin de propositions qui relevaient déjà d'un projet thérapeutique. Un infirmier avait formé une équipe de football avec des personnes atteintes de schizophrénie. C'était novateur à l'époque. Aujourd'hui, la proposition d'activités physiques adaptées se structure vraiment dans de nombreux établissements", raconte François Chevrier, directeur médical de la clinique psychiatrique Caradoc, à Bayonne.

L'intégration de la méditation corporelle est une tendance généralisée en France et en Europe. Pour autant, les institutions constatent une évolution ces dernières années, notamment depuis la crise sanitaire, en 2020. Geneviève Mendy raconte que "la société, les maladies et la psychiatrie évoluent. Autrefois, les traitements étaient plus lourds et prenaient le pas sur tout, expliquant ainsi la passivité de certains patients. Nous restions sur des médiateurs connus de la psychiatrie comme l'art plastique ou la sculpture. On parlait de schizophrénie, de psychoses, d'épisodes maniaco-dépressifs. Aujourd'hui, nous parlons de plus en plus de troubles anxieux, de troubles du sommeil, de traumatismes".

D'un point de vue statistique, Julie Halimi, pédopsychiatre et directrice médicale des Centres médicaux psychopédagogiques de la Sauvegarde de l'enfance et de l'adulte au Pays Basque (CMPP), confirme une augmentation des troubles dans un contexte sociétal particulièrement "anxiogène" depuis 2020.

Pour François Chevrier, la con-naissance et le regard portés sur les maladies sont des données importantes dans l'histoire des thérapies psychiques. D'ailleurs, l'établissement ne se base plus sur les symptômes ou la pathologie du patient pour construire un projet, mais "sur la personnalité de ce dernier, ses compétences", et ses possibilités.

L'essor des thérapies à médiation corporelle

Les thérapies à médiation corporelle avancent parmi les courants et ont déjà réalisé un long chemin avant d'être placées peu à peu au centre, ou à côté des psychothérapies. Toute évolution comptant des précurseurs, les établissements qui expérimentent depuis plusieurs années ces outils ont souvent avancé par intuition, enquêtes internes, culture personnelle.

"Lorsque vous faites des études en psychiatrie aujourd'hui, aucun manuel ne vous enseigne que les thérapies psychocorporelles (hormis la psychomotricité et la relaxation) sont une bonne approche. La formation initiale n'a pas changé. La culture, l'écoute des patients et l'ouverture à d'autres méthodes sont pour

beaucoup dans cette évolution”, témoigne Julie Halimi. Une culture partagée par beaucoup même si toutes les structures ne font pas les mêmes choix et n’avancent ni au même rythme ni avec les mêmes ressources, humaines et budgétaires.

Des propositions en mouvement

Les institutions locales travaillent globalement aujourd’hui sur trois axes : la psychothérapie, la vie sociale et la médiation corporelle. Les objectifs sont d’orienter les soins vers le rétablissement et de revaloriser la personne, considérée dans son intégralité.

Avec la nouvelle direction de la Sauvegarde de l’enfance et de l’adulte du Pays Basque qui soutient cette ouverture aux approches corporelles, Julie Halimi, parmi d’autres propositions, s’attache à développer des ateliers de danse thérapie auprès des enfants et des adolescents souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA). Longtemps proscrite pour ce public au rapport corporel tourmenté, la pratique trouve pourtant tout son sens. “La réappropriation du corps se fait ici en douceur. On travaille sur la masse osseuse pour laquelle ces patientes ont souvent une aversion, on apprend à s’ancrer et faire de son corps un contenant”, développe Clémentine Grassa, la danse thérapeute.

À l’hôpital de jour d’Hegaldia, si la danse thérapie est une approche désormais adoptée par l’établissement, la surf thérapie et l’hydrothérapie permettent également depuis peu de découvrir des patients sous un autre jour, exposés au regard des autres en milieu extérieur. De son côté, l’association sportive Miramb’up propose tout un panel d’activités physiques, dont la marche nordique, au sein de la clinique psychiatrique Mirambeau, à Anglet.

Le centre de réhabilitation psychosociale du Centre hospitalier de la côte basque (CHCB) est également force de propositions, y compris à l’hôpital de jour infanto-juvénile. “Nous luttons aujourd’hui, notamment grâce à la médiation corporelle, contre la stigmatisation sociale des troubles psychiques”, explique François Chevrier, directeur médical de Caradoc. La clinique fonctionne en réseau avec le centre de réhabilitation psychosociale depuis 2021.

Le sport et la force du groupe

En 2015, la clinique s’est dotée d’un plateau d’hydrobalnéothérapie en interne. La surf thérapie a trouvé sa place dès 2020 et ne cesse de croître (huit séances en 2021, 28 l’année suivante), encouragée par ses multiples effets positifs étudiés sur le

court et long terme (estime de soi, pleine conscience, entraide, diminution du craving et de l'anxiété).

“Dans ces ateliers, l'idée d'être en groupe fait parfois peur, mais c'est aussi souvent cet aspect qui pousse le patient à revenir la fois suivante”, constate Ainhoa Ordonnez, infirmière coordinatrice. Virginie Souarnec, infirmière formée en danse thérapie et Ludovic Betton, enseignant en Activité physique adaptée (APA), confirment également que le corps peut être un accès privilégié avec le patient. “Dans un contexte sportif, je peux ne pas voir la pathologie du patient. Je ne le considère pas à travers sa maladie. Ce regard est important.”

L'établissement travaille avec l'Association Pas'APA sport santé 64 et propose des cycles de découverte afin de permettre aux patients de s'inscrire dans une activité qu'ils vont pouvoir retrouver à l'extérieur. “Nous sommes un tremplin”, précise Ainhoa Ordonnez. Les retours sont clairs : “Je me sens vivante, j'ai un corps”, ou bien “mon activité intéresse les gens autour de moi”, sont de petites phrases victorieuses entendues chaque jour par les soignants.

Les personnes qui souffrent de troubles du sommeil ont par ailleurs le choix entre un médicament ou un entretien suivi de musique favorisant l'endormissement. Mais, à ce jour, si une amélioration évidente est constatée concernant les symptômes tels que l'anxiété, les stress post-traumatiques, les troubles cognitifs légers et le bien-être général, il est plus difficile de mesurer l'impact de la médiation corporelle sur les traitements médicamenteux. Toutes ces transformations participent à changer le regard de la société sur la prise en charge de la santé mentale, qui, par définition de l'OMS “constitue un état de bien-être permettant à chacun de réaliser son potentiel”.

Honi buruzko guztia: [Thérapies](#)