

École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées
115 avenue de Grammont 37000 TOURS
112 rue de Turenne 75003 PARIS

► N° Indigo 0 820 05 15 65

0,118 € TTC / MN

MODULE N°4

Madame, Monsieur,

Pour le module n° 4 vous devez répondre aux questions suivantes :

Pourquoi la sophrologie permet-elle de mieux gérer les émotions ?

Pourquoi est-il important d'analyser les cognitions en sophro-thérapie ?

Quel est l'intérêt d'utiliser de la musique lors des séances de sophrologie ?

Pour répondre à ces questions, je vous conseille de lire bibliographie conseillée.

Restant à votre disposition, veuillez agréer, Madame, Monsieur l'expression de nos sincères salutations.

William BONNET & Collaborateurs

SOPHROLOGIE ET GESTION DES EMOTIONS :

AVANT PROPOS :

Qu'est-ce qu'une émotion ?

E-motion :

Constitution d'une émotion : cognition, transformation physiologique, conscience de l'état physique (associé à la situation)

A quoi servent les émotions

L'orientation de la conscience

L'établissement des valeurs : attirance et évitement

Le messenger des besoins

Réprimer ses émotions

Le malentendu : réprimer les émotions plutôt que choisir un bon comportement

Les émotions qui déstabilisent les parents et les autres

Le pouvoir : récompense et punition, domination et soumission, la dépendance et l'autonomie

La responsabilité face à ses besoins et la conquête de l'autonomie

Gérez ses émotions

Prendre conscience des émotions

Accepter les émotions

Exprimer les émotions

Utiliser les émotions

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une première définition nous est donnée par l'étymologie :

Une émotion est une é-motion, c'est-à-dire un mouvement (motion) de l'intérieur vers l'extérieur (é). Ainsi, nous pouvons dire qu'une émotion est une énergie psychique qui naît dans notre organisme et met notre corps en mouvement.

Constitution d'une émotion :

Une émotion est constituée :

- d'une cognition
- d'une modification de l'état physiologique
- d'une expression corporelle
- d'une prise de conscience de l'émotion sous forme de sensation

Elle est suivie :

- d'une évaluation/décision
- d'un comportement

Prenons l'exemple de la peur :

Une jeune femme se marche dans une rue peu fréquentée un soir, elle voit sur son chemin deux hommes un peu "éméchés" qui rient bruyamment.

La cognition :

Une cognition est une représentation mentale, en général une image mentale ou un dialogue intérieur. Dans notre exemple, la jeune femme imagine des deux hommes qui vont l'aborder ou l'agresser. Elle peut aussi se dire "je n'aurai pas du passer par là" etc.

Une modification de l'état physiologique :

Alors son corps décharge de l'adrénaline, son cœur se met à battre plus fort (son rythme cardiaque s'accélère) et les vaisseaux sanguins de la peau se contractent. Le sang est redistribué aux muscles et au cerveau pour rendre l'organisme plus alerte, ses muscles se tendent, son cerveau mieux irrigué devient plus vigilant.

Son organisme la prépare ainsi à combattre ou à fuir.

Une expression corporelle :

"Les émotions ne peuvent restées secrètes. Il est dans leur nature de s'exprimer d'une manière ou d'une autre. Toute émotion tend à se faire connaître, que ce soit sur le visage, par les gestes, la voix, la posture", comme le dit Paul Ekman

Chaque émotion correspond notamment à un répertoire d'actions musculaires de la face : plissement du front, haussement ou affaissement des sourcils, contraction du muscle orbiculaire de l'œil, etc.

Ainsi notre jeune femme va exprimer sa peur par un plissement du front, une contraction de la mâchoire, un haussement des sourcils par exemple. Elle portera à ce moment le "masque de la peur".

Une évaluation/décision :

Nous l'avons vu, l'émotion est à la fois un signal (en l'occurrence signal d'un danger) et une mise à disposition par l'organisme d'une énergie supplémentaire (modification physiologique).

A partir de là, notre jeune femme procéder à une évaluation/décision. Ce processus n'est que partiellement conscient.

Évaluation de la situation : eux, l'endroit, ses capacités à elle, etc.

Bien sûr cette évaluation est subjective et fait références à ses critères personnelles. Cette évaluation s'accompagne de cognitions nouvelles qui vont faire évoluer les modifications physiologiques.

Par exemple : "ils n'ont pas l'air si méchant que cela, ils ont plutôt l'air de s'amuser" et le rythme cardiaque ralenti un peu.

Décision de la réponse : faire face et continuer à avancer, changer de trottoir, faire demi tour, etc.

Le comportement :

Elle agit. Par exemple elle change de trottoir.

Déjà à ce niveau, nous entrevoyons pourquoi on parle d'intelligence émotionnelle. C'est la capacité à lire d'une façon claire et à utiliser nos émotions pour faire de bon choix qui conditionne notre survie et notre réussite.

Pour mieux comprendre ce concept d'intelligence émotionnelle, demandons-nous à quoi servent les émotions.

A quoi servent les émotions ?

Il semble que les émotions aient au moins trois fonctions principales :

- Orienter notre conscience
- Etablir un système de valeurs de références
- Nous permettre de satisfaire nos besoins

Orienter notre conscience :

Notre conscience est une fenêtre étroite ouverte sur le monde. Nous ne prenons conscience que de peu de chose à la fois. Nous opérons donc une sélection.

Cette sélection se fait mentalement par associations, associations par raisonnement, associations intuitives... Mais "en dessous", ce sont nos émotions qui dirigent la sélection.

Prenons un exemple :

Je me promène sur le bord d'un étang avec ma femme et mon fils. Je parle avec ma femme et nos consciences associent des séquences au fil de notre conversation. Soudain, mon fils glisse et va tomber dans l'eau. J'interromps toute discussion et d'un geste rapide je le rattrape par la main. Mon cœur bat plus fort. Je cris "fais attention chéri ! Qu'est-ce que tu m'as fait peur !

Que s'est il passé ?

Des informations inconscientes sous forme de sons, d'images dans mon champ visuel périphérique alerte mon système émotionnel. Le système émotionnel mobilise le corps (poussé d'adrénaline, augmentation du rythme cardiaque, modification de la circulation sanguine et de la respiration), oriente toute ma conscience vers cet événement.

Mon système émotionnel a orienté efficacement ma conscience. Il a utilisé un circuit plus rapide que mon mental pour atteindre un objectif qui compte pour moi. Il l'a fait beaucoup mieux que mon mental. Il a été beaucoup plus rapide et a su mobiliser directement mon corps au meilleur niveau. Si j'avais du raisonner, mon fils serait dans l'eau.

Dans de telle situation, notre système émotionnel est notre ange gardien.

Mais sans que nous en ayons conscience notre système émotionnel fait ce travail en permanence. Il choisit d'ouvrir la fenêtre de notre conscience sur tel ou tel événement, sur telle ou telle pensée.

Etablir un système de valeurs de références :

La seconde fonction des émotions est d'établir un système de valeur de référence. C'est lui qui enregistre les expériences de ma vie et me dit :

"Cette situation est bonne pour toi. Voilà un type de situation que tu souhaites voir se renouveler et que tu dois rechercher"

Ou à l'inverse :

"Cette situation n'est pas bonne pour toi. Voilà le type de situation que tu ne veux pas voir se renouveler et que tu veux éviter"

Prenons un exemple :

J'avais sept ans, nous fêtions mon anniversaire et j'avais décidé de réciter un poème. Il y avait mon père, ma mère, mon frère et mes sœurs, mon oncle Germain et ma tante Marie Louise. Au deuxième vers, je m'embrouillais un peu et inversait les mots. Mon oncle se mit à rire et à commenter bruyamment mes erreurs. Je m'étranglais et il se moquait de plus en plus de moi. Ma mère était gênée. Mes frères et sœurs se désintéressaient de ma tentative. Mon père me regardait d'un regard absent.

J'étais au plus mal, désespéré, honteux je n'avais qu'une envie : disparaître.

Cette émotion enregistra dans ma mémoire émotionnelle : "cette situation n'est pas bonne pour toi. Voilà le type de situation que tu ne veux pas voir se renouveler et que tu veux éviter"

Vous l'avouerez-je. J'ai passé des années à détester les anniversaires, des années à fuir toute prise de parole en public et surtout en famille. J'ai craint longtemps de me mettre en avant. J'ai fui toute situation qui aurait pu me mettre dans un tel état émotionnel.

Ainsi s'établit notre système de valeur : ce qui est bon, ce qui est mauvais, ce qui est important et ce qui ne l'est pas, ce qui m'attire et ce qui me repousse. La plupart des choix de notre vie se font sur ce système de valeur de façon inconsciente. Pour le meilleur et pour le pire car notre système ainsi structuré nous apporte des ressources et des limites.

Nous permettre de satisfaire nos besoins :

La troisième fonction des émotions est de nous permettre de satisfaire nos besoins. C'est peut-être la leur fonction la plus importante.

Quels sont les besoins humains ?

Abraham Maslow les a résumés dans sa pyramide :

Les besoins fondamentaux

Les besoins fondamentaux de l'être humain ont été définis d'une façon simple et opérationnelle par le psychologue américain Abraham Maslow par ce qu'il est convenu d'appeler la pyramide de Maslow

Pourquoi une pyramide ? Parce qu'ils sont progressifs. Il faut que chaque besoin soit satisfait pour qu'apparaisse le suivant.

Ils sont au nombre de 5 :

1. LES BESOINS PHYSIOLOGIQUES,
2. LES BESOINS DE SECURITE,
3. LES BESOINS D'AMOUR OU D'APPARTENANCE,
4. LES BESOINS DE RECONNAISSANCE,
5. LES BESOINS DE REALISATION DE SOI.

LES BESOINS PHYSIOLOGIQUES :

GANDHI disait : "on ne peut parler à l'homme qui a faim qu'en terme de pain". Comme pour tous les autres besoins, les besoins physiologiques changent ses perceptions, ses émotions et ses comportements. Par exemple, il ne pense plus qu'à ça, son souvenir des aliments s'améliore, il en rêve la nuit, il est plus tendu, tous ses comportements tendent à satisfaire ce besoin non comblé.

Il en va de même pour les autres besoins.

Les besoins physiologiques sont, par exemple, la faim, la soif, le sommeil, le besoin de ne pas souffrir, d'avoir chaud etc... Beaucoup de ces besoins passent, dans notre société, par l'argent.

LES BESOINS DE SECURITE :

C'est la projection dans l'avenir des besoins physiologiques. Une fois que ceux-ci sont satisfaits, **on cherche à prévoir leur satisfaction dans l'avenir.**

C'est La recherche de sécurité, de stabilité, de protection, se libérer de la peur, de l'anxiété, du chaos, le besoin de structures, d'ordre, de lois...

LA PYRAMIDE DE MASLOW



LES BESOINS D'AMOUR ET D'APPARTENANCE :

Lorsque ces deux premiers besoins sont satisfaits, **nous avons "faim" de relation avec les autres**. Besoin d'amour, d'amis, de compagnes ou de compagnons, besoin d'appartenir à un groupe. Lorsque les besoins physiologiques et de sécurité sont satisfaits, nous ressentons avec acuité : la solitude, le sentiment d'être rejeté, d'être sans ami, sans racine.

LES BESOINS DE RECONNAISSANCE :

A propos des besoins de reconnaissance, Maslow dit : "Il y a tout d'abord le désir de puissance, de maîtrise et de compétence, de confiance face au monde, d'indépendance et de liberté. Ensuite, nous avons ce que nous appelons **le désir de réputation ou de prestige**." Il s'exprime dans l'achat d'une maison dans un quartier en vue, d'un salaire conséquent, d'une voiture haut de gamme, de vêtements "griffés", d'un bureau "directorial", etc...

LES BESOINS DE REALISATION :

Quand nous avons satisfait tous nos besoins, il nous reste une "insatisfaction motivatrice" qui nous pousse encore à agir : **le besoin de réaliser notre potentiel**. Maslow le définit ainsi : "**Ce qu'un homme peut être, il doit l'être**". C'est l'artiste qui réalise son œuvre, l'inventeur, le créateur, mais aussi celui qui invente sa vie.

Tant qu'un besoin n'est pas satisfait, il reste une obsession consciente ou inconsciente et ne permet pas au besoin suivant d'être abordé sainement.

Besoins et Emotions :

Quand un besoin n'est pas satisfait, notre organisme nous le fait savoir par une émotion : tristesse, motivation, désir de conquérir, d'être aimé, de séduire, colère, peur....

Si nous ne la réprimons pas, cette émotion remplit sa fonction :

- Elle nous alerte, par une sensation de tension.
- Elle nous donne l'énergie nécessaire en modifiant les paramètres physiologiques de notre corps.
- Elle nous donne la créativité nécessaire en orientant notre conscience dans le monde intérieur et extérieur vers tout ce qui peut nous permettre de satisfaire ce besoin.

Tant que nous ne prenons pas cette émotion en considération, tant que nous n'agissons pas pour satisfaire ce besoin, tant que nous ne satisfaisons pas ce besoin, la tension émotionnelle durera. Elle s'amplifiera jusqu'à nous en rendre malade.

Derrière un mal être, il y a un besoin non satisfait. Et la plupart de nos mal être, il y a la répression d'une émotion, une incapacité à satisfaire un besoin.

La répression des émotions

Un malentendu :

Culturellement, la répression des émotions repose sur un malentendu. Pour sortir l'homme de l'animalité, pour construire des sociétés, (interdire l'endogamie, vivre et travailler ensemble...) nous avons eu besoin que chaque homme ait des comportements adaptés au groupe, ce qui bien sûr est sain et indispensable. Mais au lieu d'apprendre aux hommes à adapter leur comportement, on leur demandé de réprimer leurs émotions. C'est là un malentendu.

Quand un criminel tue, ce n'est pas son émotion qui est responsable, c'est son comportement. Son émotion, il ne peut rien y faire, elle vient spontanément. C'est son incapacité à la transformer en un bon comportement qui pose problème.

Les émotions du jeune enfant :

Ainsi, de générations en générations, nous avons appris à nous méfier des émotions, à les réprimer. Si bien que quand un enfant exprime une émotion, il déstabilise ses parents. Pour garder leur confiance, leur amour et leur estime l'enfant apprend très tôt à réprimer lui aussi ses émotions.

Exemple : "la colère, la peur, la joie, la tristesse : ce n'est rien"

Le pouvoir comme mode d'éducation :

S'il persiste, notre système éducatif y remédie. L'éducation est basée sur la domination absolue de l'adulte, la soumission de l'enfant et utilise comme modalités, la récompense et la punition. Il s'ensuivra une grande dépendance quant à la capacité à satisfaire ses besoins. L'enfant n'apprend pas à devenir autonome. L'autonomie étant définie comme la capacité à satisfaire ses besoins dans son environnement.

La bonne nouvelle de la journée :

Nous sommes libres et responsables.

Libre et responsable de satisfaire nos besoins et de partir à la conquête de notre autonomie.

Gérer ses émotions

Prendre conscience des émotions :

Ressentir, libérer le corps, revivre

Accepter ses émotions :

En avoir une nouvelle conception, les expérimenter, se laisser "envahir", apprendre à comprendre leur langage, leur message.

Exprimer ses émotions :

Apprendre à exprimer ses émotions d'une façon responsable et acceptable, responsable : assumer les conséquences de l'expression.

Acceptable : pour l'autre, pour les autres.

Utiliser ses émotions :

Agir dans le sens de l'émotion, agir pour développer son système de valeur, satisfaire ses besoins.

COMMENT GERER SES EMOTIONS ?

L'émotion fait intervenir un processus complexe où, en première analyse, nous pouvons distinguer:

- 1. les affects et les sentiments: colère, peur**
- 2. les manifestations neurovégétatives perçues:** rougir, avoir les mains moites, des palpitations cardiaques, des troubles digestifs
- 3. les manifestations neurovégétatives non-perçues: sécrétions hormonales**
- 4. les manifestations expressives: face, mains, tout le corps.**

LES DEUX FACES DE L'EMOTION

1. l'émotion relève d'un bouleversement affectif:

- **Exemple:** l'image d'un être cher mort confrontée à celle de cet être cher vivant engendre ma tristesse. A son tour, cet état de tristesse produit, d'une manière involontaire, mes pleurs et plus généralement les troubles organiques caractérisés par la douleur.
- **L'émotion relève d'un bouleversement organique:**
- Chaque émotion se traduit par une modification organique plus ou moins spectaculaire.

LA THEORIE DE WILLIAM JAMES

•En 1912, W. JAMES note l'ordre suivant du processus émotionnel:

- 1. perception d'une situation
- 2. modifications organiques
- 3. prise de conscience des ces modifications

•et non pas la succession suivante:

- 1. perception de l'objet
- 2. développement de l'affection liée à la perception
- 3. puis inscription corporelle.

FREUD: LE CARACTERE INCONSCIENT DES EMOTIONS

λFREUD remet en cause le caractère conscient des émotions. Pour lui, les origines des émotions sont inconscientes.

λLes accès émotionnels se produisent quand le contrôle du *Moi* a été rendu insuffisant.

λLes émotions s'inscrivent dans nos propos, nos rêves, nos expressions.

DARWIN: L'EMOTION EST UNE CONDUITE

λPour DARWIN (1874), l'émotion n'est pas un état psychique particulier mais une réponse d'un organisme à une situation.

λLes réactions émotionnelles s'expliquent car elles sont utiles:

»L'expression de colère effraie l'adversaire

Les mains moites dans la peur s'expliquent car chez nos ancêtres simiesques, cette réaction devant le danger facilitait la préhension des branches des arbres.

CANNON ET LES NIVEAUX D'ACTIVATION

λComme SELYE, CANNON (1915) a étudié les mécanismes du stress:

il a constaté qu'une augmentation des réactions physiologiques se produisait avant d'éprouver de l'émotion et que cette réaction préparait l'individu à faire face aux nécessités de l'action.

λIl appelle ce phénomène une "*réaction d'alerte*".

λCette théorie a le mérite de mettre l'accent sur la "*mobilisation énergétique*" qui atteint son paroxysme dans l'action.

L'EMOTION: UNE BAISSSE DU NIVEAU D'ADAPTATION

Les psychologues considèrent actuellement que l'émotion correspond à une baisse du niveau d'adaptation qui se manifeste lorsque la motivation est trop forte par rapport aux possibilités actuelles du sujet:

- » *Exemple:* Vouloir se lancer dans un sport dangereux alors qu'on ne maîtrise pas suffisamment la technique.

L'EMOTION COMME PROCESSUS D'ADAPTATION SOCIAL

•Selon JANET et WALON, la réaction émotive peut être considérée comme une forme d'adaptation à la situation:

Exemple: un candidat peut chercher à agir sur l'examineur en éveillant sa pitié, faute d'avoir pu lui offrir des réponses intellectuelles satisfaisantes.

•De même, lorsqu'on éprouve un sentiment de culpabilité, on peut exprimer de la colère pour l'atténuer.

λ Cette socialisation des perturbations se produit selon 2 lignes qu'il faut distinguer:

- L'utilisation du désordre organique pour influencer autrui: pleurs qui apitoient, manifestations de peur qui constituent un appel à l'aide.
- L'émotion peut être utilisée comme mécanisme de défense afin de se protéger de ce qui est redouté.

EXEMPLE D'EMOTIONS

λ *LE STRESS*

λ *LA FRUSTRATION*

λ *LA COLERE*

λ *L' INSECURITE*

λ *LA SOLITUDE*

λ *L'ENNUI*

λ *LA DETRESSE*

λ *LE BONHEUR*

λ *LE SOULAGEMENT*

λ *L'AMOUR*

λ *L'EXCITATION*

λ *LA JOIE*

LES SENTIMENTS QUI DECLENCHEMENT DES EMOTIONS:

- λ · *Insécurité*
- λ · *Infériorité*
- λ · *Rejet*
- λ · *Échec*
- λ · *Inutilité*
- λ · *Dépendance*
- λ · *Hostilité*
- λ · *Agressivité*
- λ · *Exclusion*
- λ · *Abandon*

LES FACTEURS QUI ACTIVENT LES EMOTIONS

- λ · *Protestations*
- λ · *Fuites*
- λ · *Revanche*
- λ · *Recherche excessive de la sympathie d'autrui*
- λ · *Justification de l'échec*
- λ · *Crainte d'être dominé*
- λ · *Jalousie*
- λ · *Autres*

LES SITUATIONS EMOUVANTES

« Il y a situation émouvante quand il y a excès de motivation par rapport aux possibilités actuelles d'adaptation d'un individu.

« Il n'y a pas de situations émouvantes en soi.

« La situation dépend des perceptions du sujet.

L'INSUFFISANCE D'ADAPTATION

L'émotion se produit souvent parce que le sujet ne sait pas élaborer une réponse adéquate à la situation. Nous pouvons citer une variété de situations possibles:

- La nouveauté
- L'insolite
- Le soudain

L'EXCES DE MOTIVATION

On distingue:

- L'excès de motivation avant l'action: le trac qui cesse lorsque le sujet se met à agir.
- L'excès de motivation après l'action: un accidenté de voiture qui sort indemne de l'accident et qui s'évanouit dès qu'il sort du véhicule.
- L'excès de motivation engendre souvent la frustration. Cette frustration crée une nouvelle motivation engendrée par l'obstacle rencontré.

Mais ces processus engendrent des réactions émotives. Les principales sont:

• **L'agressivité:**

exemple: les tests de recrutement sont souvent critiqués lorsque l'épreuve semble difficile. Ils sont approuvés lorsque l'épreuve n'engendre aucune frustration. L'agressivité est une attitude d'attaque: au lieu de s'affirmer calmement et fermement, l'agressif préfère obliger les autres à se soumettre à ses préférences et

ne tient aucun compte de leurs droits. Il communique clairement et distinctement ses propres besoins.

» **LES DIFFERENTES ATTITUDES D'AGRESSIVITE:**

- » l'agressivité revêt des formes très variées et l'on peut être agressif sans s'en rendre compte. Voici les différentes attitudes d'attaque et d'agressivité: L'arriviste ne pense qu'à lui au détriment des autres
- » Le revanchard, toujours amer et toujours prêt à se venger
- » Le sans-gêne qui abuse de toutes les situations
- » L'intolérant juge et condamne
- » Le persécuteur prend plaisir à brimer les autres
- » Le méprisant prend un air hautain et blasé
- » L'esprit de contradiction s'oppose systématiquement aux idées émises et détruit sans rien construire
- » Le saboteur noircit l'avenir dans ses prévisions. Il met tout en oeuvre pour faire échouer les projets.
- » Le combattant, sur ses gardes, se sent en permanence agressé et ne pense que rapport de force et bagarre.
- » Le susceptible ne supporte pas la moindre contrariété, s'emporte tout de suite.
- » Le mielleux, trop poli pour être honnête; derrière sa gentillesse se cache une agressivité.
- » Le dictateur dont le pouvoir repose sur la peur et la menace.
- » Le prétentieux pense être supérieur aux autres
- » Le sauveur se sent investi d'une mission: sans lui tout s'écroule!

Le retrait:

• *il arrive que le sujet réagisse à la frustration par le retrait ou la fuite.*

Exemple: claquer la porte violemment plutôt que de trouver un compromis lors d'un conflit avec l'un de ses collaborateurs.

La régression

Cette conséquence classique de la frustration place le sujet dans une attitude psychologique propre à l'enfance.

Exemple: L'étudiant qui n'arrive pas à faire face à une situation d'examen se met à pleurer devant l'examineur.

La fuite :

Est un comportement de retrait qui se caractérise par le fait que l'individu ne respecte pas ses propres besoins, droits et sentiments. Cela permet à l'autre de choisir à sa place. il accepte tout des autres sans rien demander pour lui-même.

LES DIFFERENTES ATTITUDES DE FUITE:

- »Le geignard cherche à se faire plaindre et passe pour une victime.
- »Le bloqué se sent paralysé dès qu'il a quelque chose à formuler.
- »L'irresponsable n'est jamais responsable de la situation: ce n'est pas de sa faute.
- »Le surmené, très agité, toujours surmené, n'a jamais le temps.
- »Le craintif remet toujours à plus tard, ne décide rien.
- »Le coupable a peur de déranger.
- »La bonne poire veut tellement être gentil qu'il se fait avoir
- »Le conformiste se fait tout petit dans le groupe par peur des autres...

L'EXCES DE MOTIVATION DANS LES CONFLITS

Il y a conflit lorsque le sujet se trouve placé devant 2 incitations à agir, simultanées et incompatibles.

Pour FREUD, l'origine des conflits se situe lorsque le *MOI* n'arrive pas à satisfaire l'expression du *CA* (pulsions) car le *SURMOI* (respect des règles) est trop envahissant.

- **Un *MOI* équilibré est en mesure de satisfaire le monde pulsionnel sans "choquer" le monde normatif.**

LES EMOTIONS CONDITIONNEES

Il y a des cas où l'émotion s'explique comme le résultat d'un processus de conditionnement. Un stimulus inefficace a acquis un pouvoir émotif par couplage avec une situation émouvante. Ce mécanisme a été largement expliqué par les auteurs de *la P.N.L.* selon lesquels, il existerait des programmes correspondant à nos expériences vécues qui conditionneraient notre façon d'agir face à certaines situations. Ces situations sont analysées par notre cerveau en utilisant les processus du langage associés à la pensée.

C'est la raison pour laquelle, les promoteurs de la P.N.L. tiennent à axer leur approche sur ces programmes dont la véritable signification se trouve dans le langage.

LES EMOTIONS PAR CONTAGION

Certaines situations de panique qui se retrouvent dans les foules en émeute laissent entrevoir des émotions contagieuses.

L'exemple de la coupe du monde de football relève d'une joie collective issue de la fierté d'être français lorsque notre équipe gagne.

Les problèmes engendrés par la vache folle, le coca cola, le poulet à la Dioxine, le sang contaminé sont d'autres exemples de contagion comportementale.

L'éclipse du 11 août 1999 a déclenché l'idée d'une fin du monde imminente véhiculée par les gourous des sectes. (Paco RABANE)

LES 3 REACTIONS EMOTIVES SPECIFIQUES

• **Les réactions neurovégétatives:** Ces troubles peuvent se mesurer en observant:

- *la conductance cutanée*
- *la vitesse cardiaque*
- *le niveau de tension sanguine*
- *la vasodilatation*
- *la respiration*
- *la température de la peau*
- *la sudation*
- *le diamètre pupillaire*
- *la sécrétion salivaire*
- *le fonctionnement digestif*
- *l'activité électrique cérébrale*

• **Les réactions musculaires:** l'émotion s'inscrit également dans le corps et plus particulièrement dans les muscles. C'est la raison pour laquelle **JACOBSON** (1928) et **SCHULTZ** (1958) mettent au point deux méthodes de relaxation qui ont pour objectif de supprimer les tensions musculaires afin d'apporter l'apaisement mental.

• **Les réactions subjectives:** elles s'expriment par le corps et relèvent des arcanes de la communication non-verbale.

L'EMOTIVITE

L'émotivité peut être considérée comme un trait de personnalité. Elle se caractérise par une sensibilité aux situations émouvantes.

Elle peut être faible ou forte.

L'émotivité est souvent synonyme d'hyperémotivité.

Des tests de personnalité permettent d'évaluer l'émotivité.

LE LANGAGE DE L'EMOTION: L'ATTITUDE CORPORELLE

COMMUNICATION NON-VERBALE ET EMOTIONS

λ Dans la communication non-verbale, il y a deux types de repères:

- 1. l'orientation d'un élément du corps par rapport aux autres éléments de ce corps (orientation de la tête).
- 2. L'orientation du corps par rapport à d'autres corps.
- il y a tout un jeu de postures (agressions, menaces...) dans les relations.
- la posture est un indicateur privilégié de l'attitude affective et des émotions.

LES POSTURES

Les gestes déterminent 4 postures fondamentales qui traduisent des émotions particulières:

- 1. attitude d'approche avec inclinaison du corps en avant
- 2. attitude de rejet avec le corps détourné d'autrui
- 3. attitude d'expansion, tête et épaules en extension
- 4. attitude de centration, épaules qui tombent comme chez le dépressif.

La fonction de la posture individuelle est de structurer les rapports non-verbaux:

Exemple 1: le thérapeute écoute tête penchée, redresse la tête pour donner une interprétation. Lorsqu'il a la tête droite, il parle.

Exemple 2: lors des interactions amoureuses, on observe des attitudes faites de messages contradictoires afin d'augmenter la pression et les désirs réciproques.

UN AUTRE LANGAGE DE L'EMOTION

1. les mimiques: ce sont des affects primaires (peur) qui sont liés à certains muscles faciaux spécifiques et qui peuvent se traduire par une envie inconsciente de manipuler une partie de son corps ou un objet. Les mimiques augmentent en général avec l'anxiété.

2. le regard: la valorisation du regard prend toute son importance dans la relation mère-enfant. Le regard a une double fonction :

- il indique à qui s'adresse la communication
- il est un indice de l'attention accordée
- de même soutenir le regard d'autrui, c'est le soumettre à sa dépendance.

3. la voix: l'intonation de la voix peut modifier le contenu d'une phrase.

•**Exemple :** «tu as changé de déodorant?"

"Il paraît que ta situation a changé!"

LE PROCESSUS DE CHANGEMENT: UN CONTRAT AVEC SOI-MÊME POUR MIEUX GERER SES EMOTIONS ET SA PERSONNALITE.

APPRENTISSAGES NECESSAIRES

La démarche qui consiste à mieux gérer ses émotions revêt un aspect didactique qui consiste à acquérir:

- Des connaissances nouvelles
- Des compétences en terme de compréhension de soi
- Une meilleure adaptation à l'environnement

Les apprentissages indispensables comprennent donc les points suivants:

1. VAINCRE SES PEURS: A la base de nombreuses difficultés personnelles existe une peur. Celle-ci traduit l'existence d'une croyance en une dangerosité attribuée à certains de ses comportements ainsi qu'au monde extérieur. Cette peur se traduit par des émotions limitatives et des limitations plus ou moins importantes du champ d'action.

Avoir peur de ses émotions, c'est craindre une partie de soi-même.

Vaincre ses peurs est une condition nécessaire pour acquérir une confiance en soi qui permette d'explorer le monde qui nous entoure.

2. APPRENDRE A SE CONNAITRE: Lorsque la confiance est établie il est parfois nécessaire de s'engager dans un processus de développement personnel qui se révèle être une véritable stratégie d'apprentissage:

- »ce processus permet le recueil d'informations sur soi-même
- »d'organiser ses informations
- »de les connecter afin d'en comprendre le sens ou la problématique
- »s'approprier un savoir à l'aide d'une réflexion personnelle ou en utilisant une méthode adaptée
- »mémoriser ce savoir
- »poser des actes en prenant son envol.

3. DEVENIR AUTONOME: Pour mieux gérer ses émotions, il est nécessaire de s'approprier une certaine autonomie (de pensée, d'action, de jugement...) car l'autre ne peut pas combler tous nos manques. En aucun cas l'autre ne doit être notre "médicament".

4. ACCEPTER SES APPRENTISSAGES: il est nécessaire d'accepter ses compétences et de les intégrer dans ses attitudes. Ainsi lorsqu'une situation nouvelle se présente: il s'agit d'être capable de l'évaluer, non pas avec les anciennes valeurs, mais avec leur nouvelle version incluant les compétences acquises

»Accepter ses compétences, c'est être capable d'évaluer objectivement ses possibilités

»Ainsi, face à un objectif, les critères de faisabilité psychologiques changent.

S'ENGAGER DANS UN PROCESSUS DE CHANGEMENT C'EST:

- λ Se connaître sans se mentir
- λ Accepter le débat
- λ Apprendre
- λ Découvrir
- λ Actualiser ses apprentissages
- λ Poser des actes
- λ Être autonome
- λ Oser prendre son envol
- λ Se programmer de nouvelles croyances...

CONCLUSION:

Souvent, nous considérons nos émotions comme une faiblesse, un handicap qui restreint nos facultés.

Or, si nous les comprenons, si nous apprenons à les utiliser et à en utiliser l'énergie, les émotions constituent un formidable moyen au service de notre réussite professionnelle et personnelle.

Apprendre à gérer vos émotions vous permettra:

- de vous sentir mieux dans votre peau
- de prendre de meilleures décisions
- de vivre de meilleures relations
- de mieux communiquer
- de mieux manager
- d'améliorer votre communication
- d'être moins stressé

ETUDE DE CAS: Cas d'une Phobie Scolaire.

William, anglais de 13 ans vient consulter car il refuse l'école. Les parents sont en France depuis six mois. William a un frère de 9 ans qui s'appelle Androw. La scolarisation de William est normale, son niveau scolaire est bon. William est cependant timide et sensible aux jugements des autres. En France, il ne parle pas le français, il est mis en fin d'année dans une école privée en 6ème; année en dessous de son niveau. A partir de cette époque on constate un absentéisme à l'école justifié par des troubles réels. De même, William se plaint des moqueries de ses camarades et de certains enseignants. Aux vacances d'été, l'enfant prend des cours de français. A la nouvelle rentrée, il est maintenu en 6ème. Il se plaint de son isolement. Il change alors d'école. Peu à peu, il se replie sur lui-même et refuse toute communication. Il s'échappe de l'école. A partir de ce jour, le père l'emmène de force à l'école. L'enfant hurle de terreur à la période de séparation.

Analyse comportementale:

Quand William vient en consultation, cela fait 2 semaines qu'il refuse l'école. Il est inhibé, bloqué, puis il s'adapte bien au thérapeute. William aborde son problème, fait allusion aux moqueries. Il avoue qu'il craint le ridicule et l'échec, d'où une certaine difficulté à prendre la parole. Son niveau intellectuel est bon, sa personnalité n'est pas psychopathologique malgré des traits dépressifs. Au questionnaire de WOLPE, les items qui portent la plus grande note sur l'échelle du stress sont surtout les items à connotation de jugement.

Facteurs familiaux:

La mère est très dépressive et assez dépendante de ses parents. Elle semble mal adaptée à ses nouvelles conditions de vie en France. Elle ne travaille pas et est hyper-protectrice vis à vis de William. Ce phénomène renforce le comportement d'évitement scolaire. Le père est sociable et courtois. Il est souvent absent. A la maison, il est exigeant à l'égard de son fils. Le frère s'est bien intégré à l'école, mais présente des réactions de jalousie lorsque William reste à la maison.

Le diagnostic:

L'examen laisse apparaître une « **phobie scolaire** » avec angoisse de séparation. Il semblerait que l'angoisse de séparation soit à l'origine des troubles phobiques.

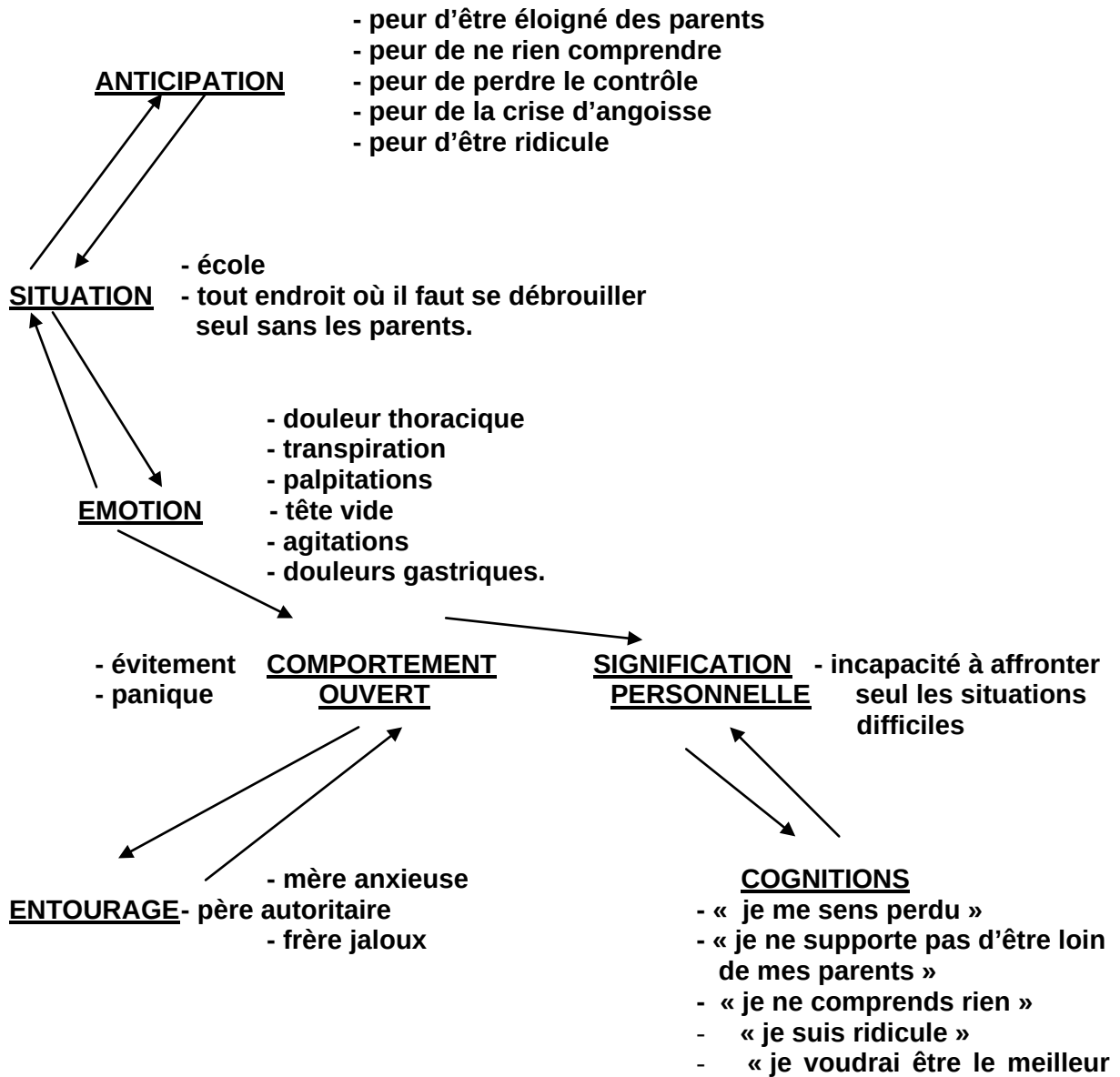
Hypothèses:

William est atteint d'une « **phobie scolaire** » avec participation primaire de l'angoisse de séparation.

Méthodologie proposée:

Thérapie cognitive et comportementale.

ANALYSE SYNCHRONIQUE



ANALYSE DIACHRONIQUE

1) Les données structurales possibles:

a) Génétiques:

- mère dépressive et anxieuse

b) Personnalité:

- éléments socio phobiques
- inhibition
- appréhension de la nouveauté (néophobie)
- forte dépendance envers la mère

2) Facteurs historiques de maintien:

- exigence trop forte du père
- surprotection maternelle

3) Facteurs déclenchant invoqués:

- sur l'influence d'un événement précipitant l'installation en France:
- situation scolaire sans connaissance de la langue
- moquerie des camarades
- impatience des professeurs ...

TRAITEMENT COMPORTEMENTAL:

L'objectif est nettement posé: « le retour à l'école ». Cet objectif est posé sur la base d'un contrat entre l'enfant, les parents, le thérapeute.

Le traitement se déroule de la façon suivante:

1) CHIMIOTHERAPIE et SOPHROLOGIE:

L'enfant doit prendre de l'Anafranyl en pratiquant des séances de sophrologie (SAP, SCS).

2) TRAITEMENT DE L'ANXIETE DE SEPARATION, DU MANQUE D'AUTONOMIE, DE LA PEUR DE L'ECOLE:

L'enfant doit pratiquer des SAP.

3) ACTION SUR L'ENVIRONNEMENT DE L'ENFANT:

Le thérapeute propose un contrat avec les parents et les enseignants:

- le **père** ne doit plus être coléreux lorsque William ne veut pas aller à l'école,
- la **mère** doit contrôler ses manifestations d'angoisse renforçatrices lors de la séparation d'avec son fils. Elle apprend par jeu de rôle à se contrôler lorsque son fils se sépare d'elle.
- le **thérapeute** informe les enseignants quant à la façon dont il faut se conduire avec l'enfant,
- Les **enseignants** préparent les camarades de William pour qu'il soit accueilli chaleureusement dès son retour à l'école.

4) AFFIRMATION DE SOI:

L'enfant apprend à s'affirmer sous forme de jeu de rôle, et à l'aide de séances de sophrologie (SP, Affirmation + ...)

5) EVALUATION:

Elle est double car l'enfant l'effectue en cotant son angoisse et la mère doit noter les évocations positives que William fait par rapport à l'école.

DISCUSSION:

Suite à cette démarche thérapeutique, la réinsertion de William est bonne dans les quatre mois qui suivent le traitement comportemental à base de sophrologie. On observe pendant quelque temps une légère anxiété qui se maintient entre 1 et 2 sur l'échelle d'anxiété. Ensuite il y a disparition totale des tentatives d'évitement. La sociabilité est en hausse. Les progrès scolaires sont satisfaisants.

METHODE : LA TECHNIQUE CONDITIONNEE

1. DEFINITION:

La T.C. est une technique sophrologique comportementale dérivée du « signe-signal ». Elle s'apparente à la S.A.P. en utilisant le réflexe conditionné tel qu'il a été mis en évidence par les premiers Behavioristes.

Cette technique s'attaque directement au symptôme puisqu'elle consiste à le substituer par un geste. Le symptôme ne disparaît pas véritablement mais sa substitution gestuelle apporte un soulagement immédiat à certains troubles. Le thérapeute se réserve la possibilité de le traiter en profondeur ultérieurement.

2. CARACTERISTIQUE DE LA METHODE:

Le champ d'application de la T.C. est vaste et trouve son terrain d'application privilégié dans le traitement de la crise d'asthme. Le patient apprend à visualiser ses bronches, à les dilater en réalisant un « geste signal ». Il peut par exemple faire une jonction du pouce avec les quatre doigts de la main gauche.

Peu à peu le réflexe s'installe: geste = dilatation des bronches.

Il s'agit en fait d'un « signe signal » anticipé auquel le patient aura recours en état de veille normale chaque fois que cela sera nécessaire.

A partir d'un enregistrement sur cassette et d'un apprentissage en cabinet, l'asthmatique va pouvoir libérer ce réflexe dès l'apparition de la crise.

Ce procédé peut être utilisé d'une façon efficace contre les angoisses qui précèdent les phobies: agoraphobie, claustrophobie.

En état sophronique, le patient réalise une S.A.P. qui l'amène à affronter la situation qu'il redoute. Dès l'apparition de l'anxiété le sophrologue l'invite à faire son « signe signal » en lui informant qu'il peut constater un évanouissement immédiat de l'angoisse. Peu à peu le conditionnement s'établit. Le patient armé de son « signe signal » va pouvoir affronter les situations dans la réalité.

Cette méthode est utile dans la gestion de l'agressivité, de la douleur, dans la préparation à l'accouchement.

3. METHODOLOGIE:

- Sophronisation de base
- Évocation de la situation douloureuse
- Gestion de cette situation à l'aide d'une S.A.P.
- Lorsque la détente s'installe dans le corps le patient fait son « signe signal » (serrer le pouce dans la main)
- Répétition de la conjonction Geste/Détente en cabinet et à l'aide d'un enregistrement.
- Désophronisation
- Affrontement de la situation réelle en utilisant le réflexe conditionné.

CONCLUSION:

La Technique conditionnée est une approche recouvrante élaborée selon les données Pavloviennes. C'est une technique symptomatique qui consiste à substituer un geste à un symptôme.

Les séances doivent être enregistrées pour permettre l'établissement du conditionnement.

C'est une méthode palliative qui peut être appliquée en cas d'urgence.

Bien qu'efficace, le sophrologue doit étudier les causes profondes des symptômes à l'aide d'une psychothérapie approfondie une fois l'urgence dépassée.

TRAINING-AUTOGENE-MODIFIE (Séance guidée)

Vous fermez les yeux et vous ressentez les points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose. Ressentez votre tête bien soutenue, votre dos bien encastré au niveau de la colonne vertébrale, des omoplates, des reins, des fessiers. Ressentez les points d'appui de vos cuisses, de vos mollets, de vos talons. Les points d'appui de vos bras au niveau des coudes, des avant bras, des poignets, des mains. Et vous vous laissez envahir par cette musique de relaxation en laissant de côté toutes les distractions extérieures. Et lentement, progressivement à chaque expiration, vous laissez votre corps devenir lourd, s'abandonner lourdement.

Vous êtes à l'écoute de votre corps, des sensations, des messages qu'il vous adresse, de toutes les perceptions.

Vous attirez votre attention sur votre respiration.

Nous allons maintenant faire un exercice respiratoire pour accroître votre bien-être. Cet exercice va consister à inspirer pendant 6 secondes, à retenir l'air pendant 15 secondes, pour expirer ensuite sur 12 secondes. On va commencer :

Inspirez : « 1.2.3.4.5.6. ».

Retenez l'air pendant 15 secondes : « 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15. »

Expirez sur 12 secondes : « 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12. »

Observez les sensations.

(Faire l'exercice 3 fois)

Vous laissez votre respiration reprendre son rythme normal. Vous respirez doucement d'une façon douce et uniforme. Vous essayez de vous isoler davantage du monde extérieur en vous concentrant exclusivement sur vous-même. Remarquez que le silence mental s'installe progressivement. Essayez de suspendre le temps et l'espace d'une façon tout à fait intuitive. Vous essayez de ne plus penser.

Vous allez maintenant faire votre sophronisation en favorisant le relâchement de votre corps du front jusqu'aux orteils.

Vous portez votre attention sur votre front. Relâchez votre front. Faites en sorte qu'il devienne lisse en supprimant les rides d'expression. Laissez aller les sourcils, les yeux, les globes oculaires, les muscles derrière les yeux. Maintenant vous relâchez les joues. La face externe de vos joues en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche. Relâchez également l'espace à l'intérieur de votre bouche. Vous desserrez les dents. Votre langue est souple. Vous relâchez votre palais, votre gorge, votre larynx. Appréciez surtout cet agréable aplatissement de tout ce qui peut être plis au niveau de votre visage, du front au menton.

Vous portez votre attention sur vos épaules que vous relâchez le plus profondément possible. Puis par la pensée, à partir de vos épaules, vous descendez progressivement le long de vos bras en visualisant tous les muscles de vos bras. Vous laissez aller les bras, les coudes que vous voyez souples et déliés, les avant bras. Les poignets que vous visualisez souple et déliés. Les mains jusqu'au bout des ongles. Ressentez toutes les énergies usées en train de s'évacuer au travers de la pulpe des doigts.

Vous remarquez que le relâchement de vos bras accentue le relâchement de votre nuque et de la partie supérieure de votre corps. Relâchez profondément cet endroit de votre corps. Vous relâchez votre thorax et votre ventre, ceci en harmonie avec votre respiration. Observez votre respiration; Elle se fait toute seule. Observez ce flux et ce reflux au niveau de votre ventre et de votre poitrine. L'air entre et sort sans aucune contrainte. Remarquez qu'à chaque expiration votre détente s'accroît, agréablement, profondément, comme cela se produit généralement après un long soupir.

En même temps que vous relâchez votre ventre, vous relâchez votre dos, vertèbres par vertèbre en descendant le long de votre colonne vertébrale par la pensée. Vous sentez votre

dos devenir lourd. Vous avez l'impression qu'il s'enfonce lourdement sur la surface sur laquelle il repose, qu'il devient encore plus lourd. Vous avez l'impression que si vous deviez vous relever, vous devriez faire un effort considérable tellement votre corps est devenu lourd. Le relâchement de votre corps se fait en relation avec votre respiration. Il s'agit d'une respiration calme et agréable.

Toute la partie supérieure de votre corps est au repos complet. Je vous propose de relâcher la partie inférieure, c'est à dire les jambes.

Ressentez vos fessiers qui appuient lourdement aux endroits où ils reposent. Puis descendez par la pensée le long de vos jambes en relâchant d'abord vos cuisses. Les muscles profonds, les muscles superficiels. Relâchez les genoux, les ligaments de vos genoux que vous visualisez souples et déliés. Relâchez bien vos mollets, vos chevilles, les ligaments de vos chevilles, vos pieds jusqu'aux orteils.

Tout en vous est détendu. Cette détente s'empare de votre cerveau qui se relâche comme un muscle. Votre cerveau se détend, il se décontracte.

Vivez cette harmonie intérieure, cet équilibre entre votre corps et votre mental. Vivez positivement votre équilibre psychosomatique. Sentez combien ces deux éléments sont imbriqués l'un dans l'autre.

Et puis vous vous mettez en harmonie avec le monde extérieur. Réalisez qui vous êtes. Réalisez que vous êtes un être unique et que personne ne vous ressemble. Vivez ce sentiment d'être unique et total à la fois.

Maintenant, vous allez vous représenter mentalement le sentiment de calme. Vous pouvez par exemple, imaginer un paysage dans lequel vous vous sentez bien. Cela peut être au bord de la mer, où ailleurs. Comme vous voulez.

Prenez bien conscience de la pesanteur qui s'est installée en vous. Je vous propose de prononcer en vous-même la suggestion suivante, en percevant les sensations :

« Mon bras droit devient lourd. Tous mes membres deviennent lourds, pesants, attirés vers le centre de la terre. Mes membres sont lourds, fortement attirés vers le centre de la terre. Je perçois cette sensation de pesanteur dans tout mon corps. »

Maintenant j' imagine un objet qui me suggère la sensation de poids, la lourdeur, la pesanteur : un éléphant qui marche, par exemple ou un rouleau compresseur dont le poids enfonce le goudron frais. N'importe quel objet qui me suggère la lourdeur.

Je remarque que mon corps irradie une chaleur agréable. Je formule mentalement :

« Mon bras droit devient chaud... Et l'autre avec lui... Mes bras et mes jambes deviennent chauds... Tous mes membres deviennent chauds comme s'ils étaient exposés au soleil. »

J' imagine maintenant un soleil se lever. Je le vois monter et je ressens sa chaleur. Le soleil symbolise l' **« énergie », « la vie », « la force », « l'amour »**. Je laisse entrer en moi tous ces sentiments.

Je porte mon attention sur ma respiration. Je sens l'air pénétrer mon corps. Je formule mentalement :

« Je suis toute respiration. Tout respire en moi. Je suis transporté par ma respiration. Tout mon corps respire. »

Et je regarde sur une mer calme un bateau qui se balance doucement au rythme de ma respiration. La coque de ce bateau symbolise votre conscience. La quille qui est immergée symbolise votre inconscient. Remarquez, par cette image, que votre inconscient est toujours à la recherche d'un rééquilibrage.

Je porte maintenant mon attention à l'intérieur de mon thorax où je sens mon cœur y battre calmement et régulièrement. Je deviens conscient de mon cœur. Et je m'aperçois qu'il ne bat pas seulement dans ma poitrine mais dans mon corps tout entier. Je formule mentalement :

« Mon corps bat au rythme de mon cœur, calme et régulier ».

Vous relâchez au maximum cet organe. Et en imagination regardez maintenant battre ou osciller un objet au rythme de votre cœur. Par exemple, vous pouvez regarder le balancier d'une pendule ou d'un métronome.

Attirez votre attention sur votre plexus solaire, à la hauteur de l'estomac. C'est l'agent de liaison entre votre corps et votre cerveau. Sa fonction est de favoriser la régulation de votre tonus. Vous relâchez au maximum le plexus solaire. Essayez de vous le représenter à la sortie de l'estomac. Vous relâchez les muscles lisses du ventre. Vous formulez mentalement :

« Mon plexus solaire devient agréablement chaud. Je sens qu'il irradie une chaleur très agréable. »

Je m'imagine devant un feu qui me réchauffe le ventre.

Enrichi de ce sentiment de bien-être, vous formulez mentalement :

« Désormais, je suis capable de rester calme et détendu devant n'importe quelle situation. Je suis capable de résoudre mes difficultés dans le calme et la détente. Je prends confiance en moi-même et confiance en mes possibilités. »

Vous vous accordez encore quelques minutes de relaxation, de relâchement, de détente. Et vivez votre corps dans sa totalité. Votre corps est un lieu confortable, dans lequel vous vous sentez bien, très à l'aise, très présent.

Vous êtes bien, parfaitement à l'aise. Et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger encore pendant un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise, à cette idée qu'il va falloir sortir progressivement de ce niveau de conscience particulier entre veille et sommeil. Reprendre conscience du niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et du tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Vous inspirez profondément une première fois, une deuxième fois, une troisième fois. Vous ouvrez les yeux. Vous reprenez conscience de tout le positif qui vous entoure. Et vous vous étirez profondément. Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous vous levez doucement.

(Cette séance est disponible sur le CD « Apprenez à gérer votre stress grâce à la sophrologie » de William BONNET)

LA MUSICOTHÉRAPIE : Quelques notions.

↪ A travers les différents courants qui existent en France, la musicothérapie sert aussi bien l'expression, la thérapie et l'occupationnel. Selon la formation du thérapeute, elle est réceptive ou active.

↪ Définition : selon **BENETSON** (psychiatre), l'arthérapie est une spécialisation qui s'occupe de l'étude du complexe de l'être humain pour chercher un diagnostic et une thérapeutique ; ce complexe renvoie à tout élément capable de produire des stimuli sonores.

Ouïe interne, battements de cœurs

Réponse motrice, sensitive, organique (cris, pleurs)

La spécialisation de **BENETSON** fut l'autisme. sa technique consistait à filtrer la voix de la mère et de la renvoyer à l'enfant.

Pour les musicothérapeutes, la musicothérapie c'est l'ouverture de canaux de communication utilisant le son, le rythme et le mouvement.

WILLMS (psychiatre Allemand) fut l'un des premiers à tenter d'expliquer le concept de musicothérapie. Il est parti sur l'étude de l'audition qui montrait des réactions physiologiques différentes chez l'auditeur suivant les stimuli musicaux proposés.

WILLMS distingue trois modes de réactions principales :

↪ L'angoisse provoquée par l'étrangeté du message musical.

↪ L'écoute régressive narcissique qui se retrouve dans les musiques rythmées. Dans ce cas, la composante rythmique de la musique mobilise l'énergie libidinale.

↪ L'écoute rationnelle. Elle se retrouve dans des structures connues classiques. Elles ont des effets de redondance. Exemple : musique classique connue.

Pour **WILLMS**, la musique contient également deux aspects :

- * Un aspect régressif dans le rythme
- * Un aspect progressif dans sa structure

La thérapie musicale sera donc une recherche et une mise en jeu de ces deux aspects en interaction.

↪ La musicothérapie est un objet transitionnel. Dans la musicothérapie, la musique devient un médiateur dans la relation entre le malade et le thérapeute.

Faire de la musique, c'est créer un objet intermédiaire qui se rapprocherait de l'objet transitionnel de **WINNICOTT** dans "Jeux et réalités".

Pour **WILLMS**, l'importance de la musicothérapie réside dans le fait qu'elle est accès au malade qui lui permettra par la suite d'utiliser d'autres thérapies et en particulier des thérapies verbales.

La musicothérapie est pour lui une technique d'insertion dans un projet thérapeutique global.

La musicothérapie est un canal de communication, un médiateur de la relation. Elle est devenue dans les lieux de soins l'objet d'un processus susceptible de provoquer un changement, c'est la raison pour laquelle on peut raisonnablement la considérer comme une réelle thérapie. De même, on peut ajouter que vivre dans les établissements psychiatriques nécessite pour le soignant un besoin de faire surgir du plaisir.

✎ Le pouvoir curatif de la musique remonte les siècles (la Bible), comme si devant l'impuissance à guérir, la musique venait remplir par sa présence soignants et soignés.

Un fait est certain, c'est que depuis l'Antiquité la musique a trouvé sa place en thérapie mais contrairement aux autres thérapies qui se sont développées en essayant de définir leurs objets, la musicothérapie est restée toujours présente. Exemple : les incantations sont les premières prières mais aussi les premiers remèdes ; il s'agissait d'une forme de communication dans les rapports entre les êtres humains.

Les rites de guérison sont une recherche pour rendre à l'homme sa pureté acoustique originelle qui le remplacera dans l'harmonie universelle du cosmos.

Le nom grec de thérapeute désigne le maître médecin, celui qui soigne mais qui est aussi donné dans les sectes des esséniens aux moines juifs et aux danseurs.

A travers l'histoire, la musique et la médecine ont toujours été liées : la musique est l'art de panser avec les sons, en ce sens la musique vient s'inscrire dans l'imaginaire ; imaginaire qui se construit sur des messages qui se développent sur le temps musical ; messages qui résonnent en nous par le pouvoir affectif que nous attribuons à la musique ; étant bien entendu que ce message n'a pas de valeur que pour soi-même, même s'il se trouve que des individus différents rencontrent ce même message.

Offert à tous, ce message devient propriété privée, objet de possession.

Le moment musical permet à l'individu que ce soit dans l'agir (faire de la musique) ou dans le reçu (écouter de la musique), d'accéder à une position d'individu désirant.

Et ce désir qu'il soit dans l'imaginaire par l'écoute ou dans le faire par le désir d'apprendre à jouer est un des moteurs de ce qui, dans la musicothérapie, fait qu'il y a trace de progression, de mieux-être.

Certains auteurs pensent que la musique peut avoir une influence sur les plantes et les animaux. D'ailleurs au 17ème siècle, certains auteurs s'efforçaient de démontrer que les vibrations musicales fluidifiaient les matières épaisses des humeurs.

Au 19ème siècle, on montre l'effet de la musique sur les fibres de l'organisme.

Au 20ème siècle, deux écoles se développent qui annoncent des recherches divergentes :

❶ La médecine qui s'attache à l'anatomie, qui explique les effets de la musique par des lois physiques.

❷ L'école du monde musical qui observe les effets subjectifs de la musique sur les individus et qui s'appuie sur l'expérience vécue du phénomène musical.

Depuis 1950, la psychothérapie forme une troisième école plutôt analytique :

③ **RACKER** (psychanalyste Américain), pour lui, la musique intervient dans la structuration de la personnalité. Il étudie le cas d'une femme traitée par compensation schizophrénique ; cette dernière entreprend une analyse et devient musicienne.

④ **PFEIFER** essaie de démontrer que la musique fonctionne sur le registre symbolique libidinal car elle provoque une régression aux modes d'activités dominés par le principe de plaisir.

⑤ **BUGARG** compare l'élaboration du travail musical et ce qu'il rêve, les deux se superposent et nécessitent l'intervention de l'inconscient.

La musique va réveiller trois instincts : un instinct sexuel, un instinct de domination et un instinct d'associations.

👉 La musique est une technique d'expression somatothérapique :

La musique permet l'expression de nos fantasmes et favorise la libération de notre corps.

WINNICOTT écrit : "Pour contrôler ce qui est au dehors, on doit faire des choses et non simplement penser et désirer". La musique va mobiliser chez le sujet une énergie qui va lui permettre de se lancer dans l'action.

WILLMS base l'efficacité de la musicothérapie sur la communication analogique. Cette dernière insistant davantage sur l'aspect relationnel de la communication. Pour **WILLMS**, la musique va servir de tremplin à la communication digitale.

En règle générale, les auteurs considèrent que la musique est une technique d'expression privilégiée car :

Elle facilite l'exploration qui permet la différenciation

Elle facilite l'imitation qui suppose la mise en jeu d'un processus d'identification.

Elle facilite l'anticipation qui permet de prévoir, anticipation qui met en action le plaisir musical.

Elle facilite l'équilibre dynamique par l'alternance tension-détente.

Elle facilite le développement d'une créativité en mettant en place un processus de penser qui aboutit à l'action.

Elle permet le surgissement d'un enchaînement harmonieux de l'expression gestuelle.

En résumé : la pratique de la musique suscite du plaisir donc un désir d'être.

On peut cerner deux façons d'appréhender la musique, soit d'une façon active lorsque l'on joue d'un instrument, soit d'une façon réceptive lorsqu'on préfère l'écouter.

La musicothérapie active se base sur la pratique des instruments y compris la voix et le corps en tant que percussion corporelle. Elle valorise l'individu. On comprend son utilité chez les patients qui se sentent souvent dévalorisés, de même, le fait de participer encourage le patient à s'orienter vers l'autre.

Dans la musicothérapie réceptive, le désir d'écouter témoigne de l'intérêt porté aux sons. La musique qui vient de l'extérieur va faire résonance avec notre monde intérieur et donner un vécu corporel particulier. Chez le malade, le fait d'écouter de la musique renforce son attention qui devient plus soutenue.

Chacun écoute avec sa personnalité, on peut donc se poser la question de savoir quel rôle joue le message musical ? Comment est-il reçu par l'individu ?

Les objectifs de la musicothérapie sont :

- ☺ **de rechercher du plaisir**
- ☺ **de se libérer de l'anxiété**
- ☺ **de faire baisser les tensions**
- ☺ **d'évacuer les décharges pulsionnelles**
- ☺ **de s'accepter et d'accepter la réalité**

Les techniques de musicothérapie sont assez variées cependant elles s'associent favorablement avec les techniques de sophrologie. En règle générale, pour chaque séance, il importe d'avoir un objectif thérapeutique :

- ☺ **détente**
- ☺ **stimulation du sujet**
- ☺ **recueil des verbalisations**
- ☺ **étude du comportement**
- ☺ **avoir des compositions musicales prêtes à répondre à l'état d'esprit du sujet qui se présente**
- ☺ **cette thérapie peut être pratiquée en groupe ou en individuel**

CONCLUSION

Les buts de la musicothérapie peuvent se résumer en quatre points :

- ☞ La musicothérapie active et déclenche des processus émotionnels dans le souci de faire apparaître les facteurs pathogènes et ainsi de mieux les comprendre.
- ☞ La musicothérapie active et déclenche des processus sociaux communicatifs avec pour souci de faire resurgir des expériences concernant le comportement interrelationnel troublé.
- ☞ La musicothérapie propose des attitudes et des modèles de comportements stabilisateurs pour régulariser le fonctionnement vital (mécanismes de resocialisation).
- ☞ La musicothérapie permet de proposer au sujet la satisfaction d'un besoin esthétique.

METHODE MUSICO-THERAPIE (Séance guidée)

Cette Musique vous envahit. Elle favorise l'introduction au calme, à la quiétude, à la tranquillité, à travers une relaxation psychomusicale. C'est le but recherché par cette séance de sophrologie.

Laissez-vous aller passivement à cette musique qui vous pénètre et vous berce. Votre être se vide de l'inessentiel. Vous respirez lentement, calmement. Votre esprit est pleinement disponible.

Durant cette séance de sophrologie, prenez conscience des paroles, de la détente et de cette musique agréable. Laissez-vous aller sans pensée critique, ni vigilance excessive. Vous restez tout simplement en état d'attention flottante. Vous jouez le jeu complètement.

Cette attitude est indispensable pour favoriser la prise de conscience des conditionnements physiques et psychologiques auxquels vous allez participer.

Vous êtes installé confortablement. Vos yeux sont fermés sans crispation et vous pensez :

« Mon esprit et mon corps sont calmes, détendus, parfaitement détendus. Mon esprit est en paix, dans la détente et le repos. Mon esprit est en paix dans la détente et le repos de mon corps. »

Cette musique que vous écoutez transmet son influence bénéfique à votre système nerveux et à votre sensibilité. Concentrez-vous sur vous-même. Concentrez-vous fortement sur vous-même et notamment sur votre respiration.

Vous pouvez amplifier légèrement ce mouvement tout à fait naturel au niveau de votre ventre, en respirant un peu plus profondément, mais sans forcer. Respirez plusieurs fois un peu plus profondément en laissant le ventre et la poitrine s'amplifier à l'inspiration. A l'expiration, vous laissez redescendre la poitrine et le ventre. Sentez cette vie qui est en vous.

Ressentez ce mouvement de va et vient au niveau de votre ventre. Ce flux et ce reflux un peu comparable au mouvement de la mer. Imaginez une mer calme, très calme, qui devient de plus en plus calme.

Ce mouvement vous permet de vous laisser bercer. Vous respirez calmement, de plus en plus calmement.

Vous pensez maintenant :

« Mon bras droit est pesant, lourd, très lourd, de plus en plus lourd. »

Vous respirez calmement, profondément.

Vous concentrez votre esprit sur votre bras gauche et vous pensez :

« Mon bras gauche est pesant, lourd, très lourd, de plus en plus lourd. »

Puis vous concentrez votre attention sur vos deux jambes et vous pensez :

« Ma jambe gauche est lourde, très lourde, extrêmement lourde. » Puis

« Ma jambe droite est lourde, très lourde, extrêmement lourde. »

Vous respirez toujours calmement, profondément, sans forcer.

Vous concentrez à nouveau tout votre esprit sur tout votre corps qui est lourd, de plus en plus lourd. Peut-être, le sentez-vous plus léger, plus libre. Cela n'a pas d'importance, car l'essentiel c'est que vous vous sentiez bien, de mieux en mieux, de plus en plus reposé, de plus en plus détendu.

A nouveau, vous fixez votre pensée sur votre bras droit. Et vous pensez :

« Mon bras droit est chaud, très chaud, agréablement chaud. » Et vous sentez cette chaleur douce et agréable.

Puis vous concentrez votre attention sur votre bras gauche et vous pensez :
« Mon bras gauche est chaud, très chaud, agréablement chaud. »

C'est ce flux de sang qui circule dans votre corps qui vous donne cette sensation de chaleur agréable. Cette vasodilatation vous procure un intense bien-être. Laissez cette sensation de chaleur descendre tout au long de votre corps pour envahir vos jambes, jusqu'à vos pieds et vos orteils.

Vous sentez cette vague de chaleur descendre le long de votre corps tandis que vos paupières s'alourdissent. Vos paupières sont lourdes, très lourdes. Vous respirez doucement, calmement. Et vous ressentez votre équilibre intérieur.

Vous éprouvez une harmonie profonde qui vous procure une immense détente et un grand apaisement. Cette détente totale que vous éprouvez en ce moment, cet apaisement profond, cet épanouissement de votre personnalité, de vous-même, vont fusionner dans une harmonieuse unité avec ce flux musical qui va encore approfondir cette heureuse détente.

A vous d'accueillir maintenant, de façon personnelle, la voix de cette musique. A vous de retrouver en elle des sources de détente et d'évasion.

Laissez-vous aller au bord du sommeil en écoutant ce flux musical qui fait naître en vous une paix et une joie profonde.

Je vous laisse écouter cette musique pendant quelques instants. Laissez venir sur votre écran mental des images positives et vivez pleinement les sensations évoquées par ces images.

Vous êtes merveilleusement bien. Et ce calme est grand, tellement grand, de plus en plus calme, de plus en plus grand. Vous êtes de plus en plus détendu. Vous éprouvez un équilibre physiologique, psychologique et biologique parfait.

Vous vous sentez de mieux en mieux. Et vous sentez cette sensation de pesanteur, cette lourdeur. Ou bien le contraire, cette légèreté, cette flottaison.

Vous éprouvez un relâchement musculaire profond. Vous vous laissez aller à ce relâchement absolu.

Tout votre système musculaire est en relâchement total.

Vous ressentez maintenant un épanouissement de toute votre personnalité. Vous éprouvez une paix profonde, vous vous sentez parfaitement bien, très à l'aise.

Ressentez également cette onde de vitalité qui circule dans votre corps. Notamment par le biais de votre respiration.

Vous êtes bien, très à l'aise et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger pendant encore un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise. Pour cela, vous portez votre attention sur votre respiration. Notamment sur vos inspirations. A chaque inspiration vous retrouvez votre niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et votre tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous ouvrez les yeux et vous vous étirez profondément. Vous reprenez contact avec tout le positif qui vous entoure.

Pour en savoir plus sur l'arthérapie :

L'ARTHERAPIE

1 - HISTOIRE

Pour parler d'arthérapie, c'est avant tout replacer la renaissance des arts en thérapie. Cette renaissance est périodique.

Les toutes premières traces remontent aux Egyptiens, aux Grecs et aux Hébreux.

Au Moyen-âge, il y a réapparition des arts en thérapie notamment aux 14ème et 15ème siècles. Puis, on assiste à nouveau à une disparition de l'intérêt porté sur l'art.

Au 19ème siècle, on assiste à la disparition de l'arthérapie en raison de l'arrivée des neuroleptiques.

Depuis 1950, il y a renaissance de l'arthérapie.

*A l'époque de la Renaissance, les médecins supposaient l'existence d'une relation entre les humeurs et la musique et pour ce faire, ils s'appuyaient sur les théories d'**ENPHEDOCLE** qui proposait quatre éléments :*

- ① **Terre**
- ② **Air**
- ③ **Feu**
- ④ **Eau**

Ces quatre éléments correspondaient à différentes parties du corps :

- **Le sang**
- **L'atrabile**
- **La bile jaune**
- **La bile noire**

Ces éléments sont mis en relation avec quatre types de personnalités :

- **Le sanguin**
- **Le flegmatique**
- **Le colérique**
- **Le mélancolique**

Ces quatre types de personnalités s'associent également avec quatre éléments musicaux :

- 🎵 **Les basses**

- ☞ **Les ténors**
- ☞ **L'alto**
- ☞ **Les sopranes**

A notre époque, c'est en fait la redécouverte du corps et le développement des somatothérapies qui ont facilité la réémergence des arts dans le traitement des maladies psychiques.

La relation entre l'esprit et le corps est actuellement acceptée et permet ainsi la reconnaissance du processus thérapeutique non verbal. Ceci n'empêche pas d'additionner les approches non verbales avec les thérapies verbales.

2 - CARACTÉRISTIQUES DE L'ARTHÉRAPIE

L'arthérapie prend en compte le problème du patient ; elle se donne des buts à atteindre.

Quatre facteurs semblent influencer la bonne conduite de la thérapie :

- ☞ **Le niveau éducatif et social du sujet**
- ☞ **La foi du patient dans l'efficacité du traitement**
- ☞ **La foi du thérapeute dans ses méthodes**
- ☞ **La relation entre le thérapeute et le sujet**

Le thérapeute doit éprouver du respect et de la confiance vis-à-vis du patient. Il doit prendre soin des patients plutôt que prendre soin d'une idée ou d'une pédagogie.

Un des éléments du succès de la thérapie vient aussi de l'acceptation du thérapeute à créer un programme en fonction des besoins du sujet plutôt que de suivre la structure interne d'une méthode, comme cela se produit en général lors d'un entretien clinique.

Cependant les paramètres théoriques aident à créer une relation.

Ce sont surtout les personnes peu sensibles à la cure verbale qui vont profiter au mieux des arthérapies, c'est-à-dire d'une approche non verbale. Exemple : la danse-thérapie. Par son impact sur le corps, elle permet aux patients très angoissés de communiquer gestuellement et de s'adresser à l'autre.

L'arthérapie est à l'origine d'une pratique de soin avec une médiation artistique ; il s'agit d'une conjonction des approches artistiques et des approches thérapeutiques. Elle s'utilise avec les personnes malades, handicapés et marginales. Plus qu'une nouvelle technique, l'arthérapie pose la question de l'art comme transformation de la personne et de la thérapie comme art de création.

L'art soigne-t-il ? La production artistique d'un malade mental révèle-t-elle des problématiques profondes ? Un soignant peut-il utiliser un support artistique dans son approche du malade ou est-ce un domaine réservé à un intervenant artiste véritable ?

Toutes ces questions qui mettent en relation l'art et la thérapie semblent renvoyer à priori à des registres différents voire incompatibles.

L'arthérapie a une visée thérapeutique car elle favorise le développement et la transformation de la personne qui crée.

La psychothérapie traditionnelle est écartelée entre la recherche de la causalité des troubles dans le passé et le symptôme présent, entre l'interprétation explicative et l'intervention rééducative.

Les approches de l'arthérapie créative dépassent l'antinomie passé-présent car elles mobilisent ce qui du passé est toujours agissant ; dépassement de l'antinomie pathologie-santé car elles s'enrichissent de la souffrance pour faire une œuvre.

L'arthérapie élit le corps sensitif, émotionnel et sensoriel comme lieu de création, source de transformation de la personne à travers la production artistique. Il s'agit moins de comprendre mentalement les significations des symboles créés en arthérapie que d'engager son corps dans un parcours symbolique.

Les productions individuelles en thérapie peuvent alors rejoindre les mythes collectifs et les œuvres artistiques les plus fortes de l'humanité (se référer à JUNG).

En résumé, l'utilisation de l'art en thérapie implique que le processus thérapeutique puisse être un moyen de réconcilier les conflits, les amoindrir, de fortifier la personnalité, de développer la confiance en soi ; lorsque l'art devient le véhicule de la thérapie, celle-ci aide l'individu à trouver des relations plus harmonieuses entre ses mondes intérieurs et le monde extérieur.

3 - L'UTILISATION DIAGNOSTIQUE DE L'ART

*En ouvrant les portes de l'inconscient et en analysant ce qui se passe dans les rêves, **FREUD** a posé les bases d'une possibilité diagnostique. En effet, si l'œuvre d'art est perçue comme un fragment de rêve figé, l'arthérapeute travaille sur la reproduction des images car les souvenirs d'enfance sont alors accessibles à la conscience sous forme de représentations d'images. Ces dernières ne peuvent être traduites par la parole. En d'autres termes, l'image est un indicateur du conflit.*

Le contenu de l'image, sa forme, le choix des couleurs informent le thérapeute sur l'état du sujet. Exemple : le psychotique produit souvent des images du corps distordues.

4 - L'UTILISATION THÉRAPEUTIQUE DE L'ART

A travers un dessin, on peut dire si l'on a affaire à un névrosé ou à un schizophrène ; souvent le processus artistique est suffisant en lui-même pour permettre un relâchement de la vigilance. L'art va favoriser les émergences de l'inconscient d'une façon phénoménologique.

Irène JACOB écrit "l'arthérapie sert de catharsis sans qu'aucune interprétation ne soit faite au patient. De nombreux patients sont délivrés de leur anxiété pendant qu'ils dessinent soit les images de leur persécuteur, soit leurs cauchemars ou leurs hallucinations". Ce sentiment est proche des expériences des peuples

primitifs qui se sentaient délivrés de leurs démons en peignant leurs images ou croyaient être plus forts que l'ennemi en sculptant sa statue.

Toutefois, la plupart des traitements sont combinés avec une approche verbale.

5 - LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET LA COMMUNICATION AVEC L'INCONSCIENT

Avant d'utiliser les symboles phonétiques pour le langage les peuples utilisaient des symboles picturaux pour traduire la permanence de leurs sentiments et en faire un moyen de communication.

Par le moyen de la projection picturale, le thérapeute encourage le patient à sortir de lui-même et à communiquer avec les autres, l'art active l'émergence de l'inconscient.

L'art est un processus de sublimation, c'est-à-dire qu'il va permettre au sujet de l'aider à réaliser une oeuvre et non simplement une décharge de tensions qu'il éprouve.

La fonction de l'arthérapeute est d'encourager la création et prêter une assistance technique au sujet. L'arthérapeute est un support face aux émotions éprouvées par le sujet.

La formation des images et l'état émotionnel sont intimement liés. Exemple : si l'on propose à un déprimé de dessiner une scène joyeuse, cela peut lui faire prendre conscience qu'il y a du positif et cela permet de lui apporter la possibilité d'un vécu différent.

En dessinant une scène joyeuse, on retrouve en soi une potentialité de joie qui a existé ; le thérapeute aide le patient à exprimer les conflits car l'art est un instrument de la personnalité.

On peut postuler que l'art qui survient en thérapie porte une valeur de méta-communication car il questionne les partenaires de la thérapie sur leurs identités actuelles, ceci grâce au mécanisme de transfert et de contre-transfert.

L'art dans le cadre de la thérapie peut se définir comme un espace transitionnel où vont se situer un certain nombre de représentations, de choses, d'images qui n'auraient pas pu s'élaborer dans le champ de la communication verbale. Ce dernier étant plus propice à la représentation de mots.

Dans un premier temps, l'art peut se passer de mots mais dans un deuxième temps, il est nécessaire d'utiliser le langage ; en ce sens, l'objet artistique possède une fonction de leurre.

On peut se demander si l'art ne fonctionne pas comme un lieu de contenance, de ce qui ne peut être pensé, dont le modèle est le traumatisme psychique (CHARTIER).

Le travail artistique peut ainsi apparaître comme une tentative d'instauration d'un nouveau cadre où vont pouvoir être contrôlés des traumatismes plus ou moins archaïques.

Dans ce cadre nouveau qu'est l'art dans la thérapie, ce qui est en question pour le sujet dans un premier temps. C'est bien l'instauration d'une référence ou d'un statut existentiel. La production artistique permet au sujet d'exister. L'art peut être interprété comme l'expression d'un besoin actuel de s'affirmer comme existant.

6 - LE DESSIN

Le dessin est le foyer d'une rencontre traduisant la dynamique d'une personnalité. C'est une rencontre entre l'individu et ce qu'il a à dire par un langage figuré.

Pour traiter la schizophrénie, le dessin a certains intérêts qui résident dans la possibilité de retrouver la transcription symbolique d'un vécu corporel, pénible et dissocié. Il va permettre, plus qu'un discours, de laisser émerger la problématique.

En effet, le langage du schizophrène s'exprime dans le manque. Ce manque est significatif. Lorsqu'on regarde le dessin d'un psychotique, on peut constater un certain nombre d'éléments successifs, un défaut de souplesse, une tendance à la déformation, à la simplification, une certaine mécanisation (cf. dessins ci-joints).

Lorsqu'on regarde le dessin d'un schizophrène, on observe des traits identiques plus ou moins rapprochés, des graphismes extrêmement fins, des hachures linéaires ou des traits imbriqués les uns dans les autres, des écailles, des arabesques ; l'espace est entièrement utilisé, les places libres sont bourrées d'éléments géométriques (ceci afin de combler le vide). Les malades eux-mêmes se refusent à considérer leur travail comme terminé tant qu'il y a encore pour eux du vide.

Souvent dans les dessins de schizophrènes, le visage devient anonyme, il se clive, on observe une symétrie spéculaire dont l'absence de mouvements nous renvoie à une impression d'immobilité et de non affectivité ; de cette combinaison géométrique, de ces répétitions cycliques des formes et des couleurs résulte une attitude de crainte qui enlève toute possibilité de "vie".

Le corps n'est plus représenté que par des os disjoints, des membres éclatés, c'est l'angoisse du morcellement, de désintégration du vécu corporel propre ; on observe également dans le dessin une orientation agressive, menaçante. Exemple : mains, griffures.

On observe souvent une intention d'abstraction par l'utilisation de symboles mythiques (roue, roi), qui ne sont en fait qu'une transposition allégorique exprimant le malaise de la torture.

BIBLIOGRAPHIE :

Claude STEINER « L'ABC des émotions » aux Editions Inter Editions

Jean Yves ARRIVE « Savoir vivre ses émotions » aux Editions Retz

Daniel GOLEMAN « L'intelligence émotionnelle » Tome 1 et 2 aux Editions J'ai lu