

La douleur en sophrologie

ALSD 23-24 juin 2018

Deuxième jour

Le sanctuaire du sophrologue

Bernard Loquineau

Bibliographie et formations

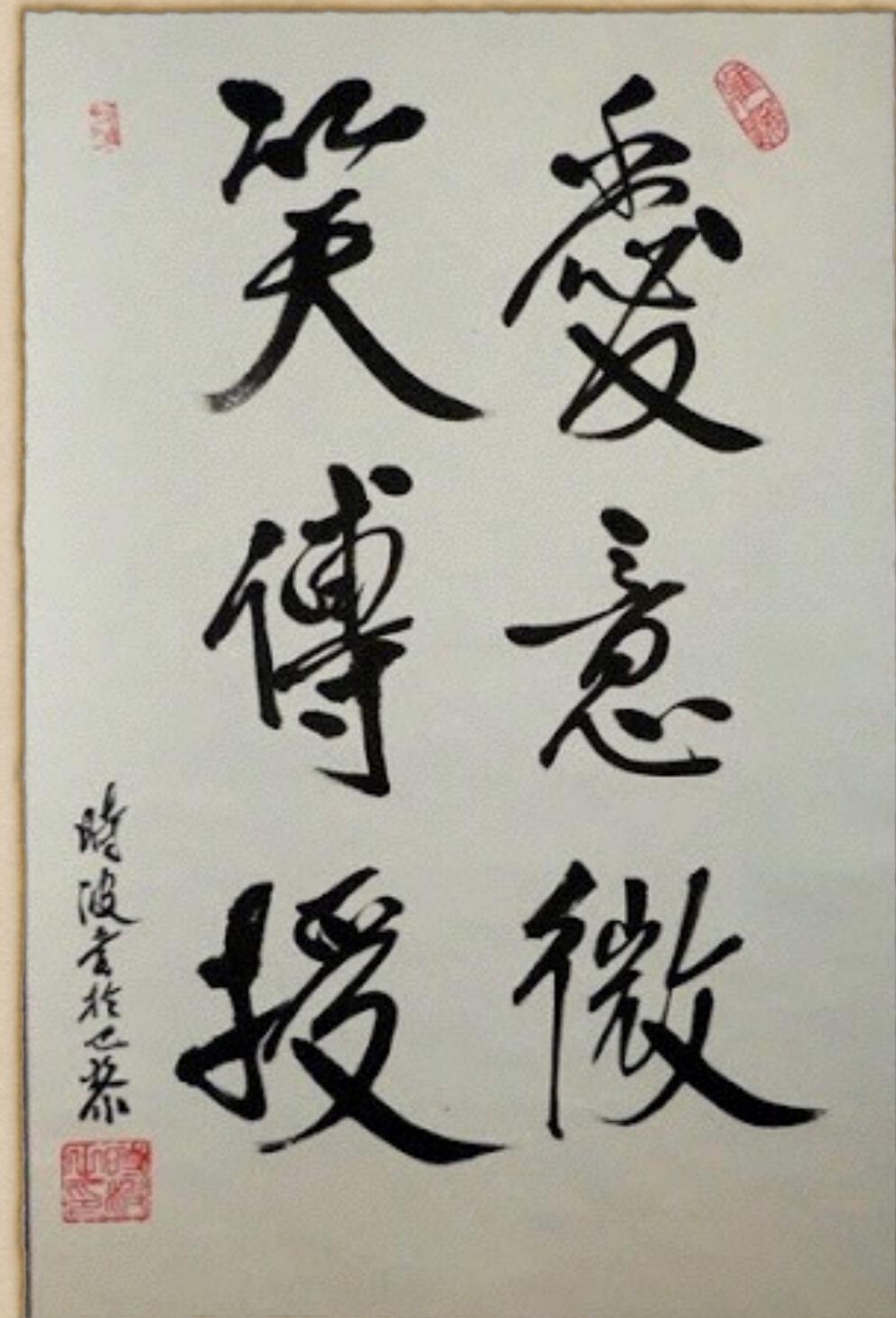
- ◆ « Les paupières closes » Dr Yves Davrou ; cours supérieur de sophrologie 1992
- ◆ « Où tu vas tu es » Jon Kabat-Zinn ; stage Mindfulness du Pr Pierre Philippot 2003
- ◆ « Faire face à la souffrance: Choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation de d'engagement » Benjamín Schoendorff ; formation ACT 2009
- ◆ « Changer dans sa tête, bouger dans sa vie » Roger Zumbrunnen ; atelier clinique 2015



Ce chemin est une voie de joie à partager plus que des outils

Transformation de soi

Calligraphie de Shi bo,
avec amour et sourire





Exercice de « réification »

une douleur transformable : plutôt que de lutter contre la douleur, encourager à développer une démarche globale de curiosité et d'investigation de la douleur, afin de réinvestir l'énergie initialement consacrée à la douleur dans des actions qui enrichiront notre existence, en fonction de nos valeurs.



Exercice autonome de réification

Evaluer la douleur puis s'autoriser 15 mn ancrées dans un bodyscan ou la respiration

Donner à la douleur une forme, une couleur, un son, une sensation au toucher

Recommencer cette séquence 5 fois de plus en plus vite

Evaluer la douleur comme au début

La réification de la douleur

(Claude Virot, 2009)

- Technique de réassocation pour permettre au patient de créer de nouveaux liens avec cette partie de lui-même symbolisée dans cette partie du corps. Technique qui crée pour le patient nouveauté, créativité, activation corps-esprit, considérant au départ la douleur comme moteur de guérison
- Il s'agit de transformer la douleur en chose, en objet dont les caractéristiques deviennent de plus en plus précises fur et à mesure de la focalisation de l'attention sur cet objet. Chaque niveau de description est un niveau de dissociation. L'attention portée sur la description de cette chose permet d'en faire une chose respectée, identifiée, limitée sur laquelle va pouvoir se focaliser l'énergie du changement du sujet douloureux.

Le chemin à franchir

- Une voie avec des obstacles au changement :
- . Résistance des comportements acquis avec les renforcements
 - . Amnésie avec oubli des outils acquis
 - . Problème de communication
 - . Barrières cérébrales

Surmonter les obstacles

- Par quatre axes :
- une approche globalisante qui touche
- une aide à la mémorisation
- une aide à communiquer
- une aide à changer
- selon le sentiment d'efficacité personnelle de Bandura

Selon Bandura, quatre qualités doivent être réunies pour que l'on puisse apprendre des autres : être motivé, attentif, capable de mémoriser et capable de reproduire le comportement modèle. Il faut d'abord que vous ayez envie d'apprendre, de vous enrichir, bref de changer au contact de vos modèles.

Les enseignants, les parents, les formateurs savent bien à quel point l'inattention représente un obstacle majeur à l'apprentissage. Soyez attentif au comportement des autres pour apprendre aussi bien de leurs réussites que de leurs échecs. Regardez autour de vous comment les autres se comportent ou se sont comportés face à une situation semblable à la vôtre. Les autres, c'est-à-dire vos proches, vos amis, les gens qui sont autour de vous. Mais d'autres personnes peuvent vous servir de modèles. Ouvrez les yeux et cherchez dans l'actualité, dans vos lectures (articles de journaux spécialisés, livres spécialisés, mais aussi romans, pièces de théâtre, etc.), ou encore dans vos films préférés des personnages confrontés à un problème analogue au vôtre, et observez leur manière de le résoudre. Soyez aussi capable d'attention flottante, prêt à capter « au vol » des informations qui se présentent par hasard alors que vous n'êtes pas en train de les chercher.

La troisième condition nécessaire est la capacité à retenir ce qui a été observé. La mémoire est étroitement dépendante de l'attention. Si je ne suis pas attentif pendant qu'on me parle, je serai incapable de me rappeler ce qu'on m'aura dit. Aidez votre mémoire en prenant le temps d'observer, de répéter l'observation, et relevez vos observations dans votre calepin. Enfin, développez les capacités physiques, manuelles, intellectuelles, relationnelles, nécessaires pour que vous puissiez reproduire le comportement modèle. Mettez-vous en condition d'être capable de faire comme votre modèle, ou plutôt presque comme lui, en vous fixant un objectif réaliste et raisonnable.



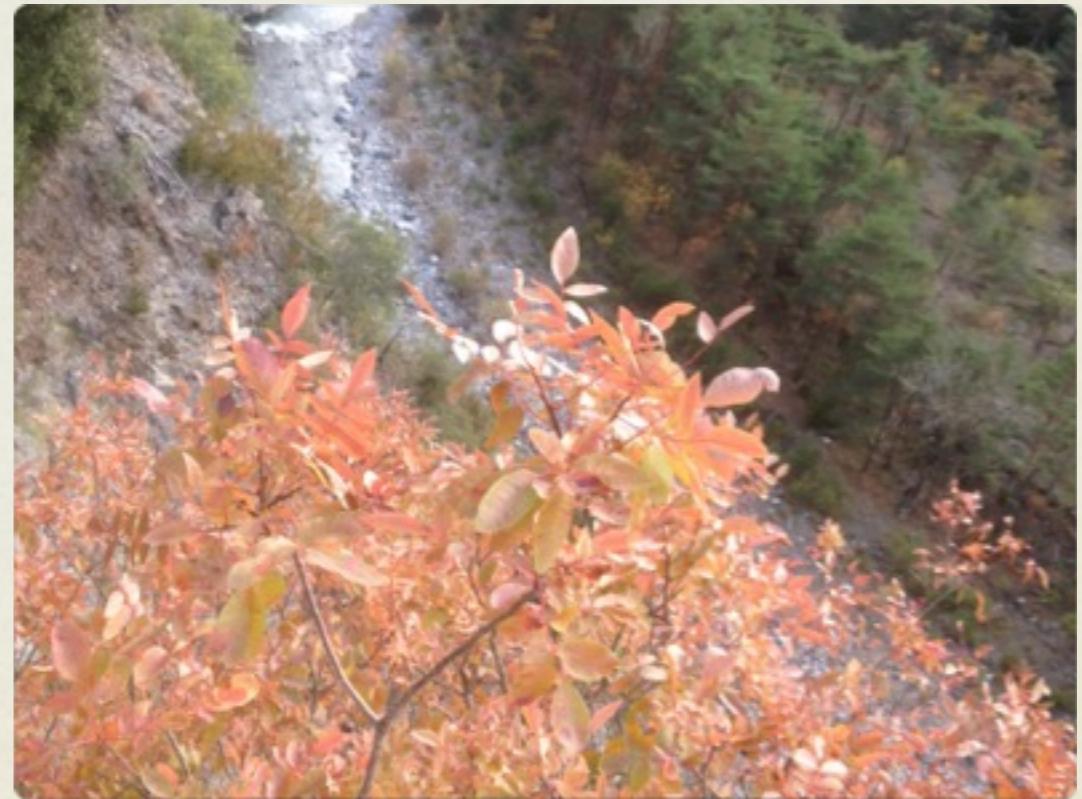
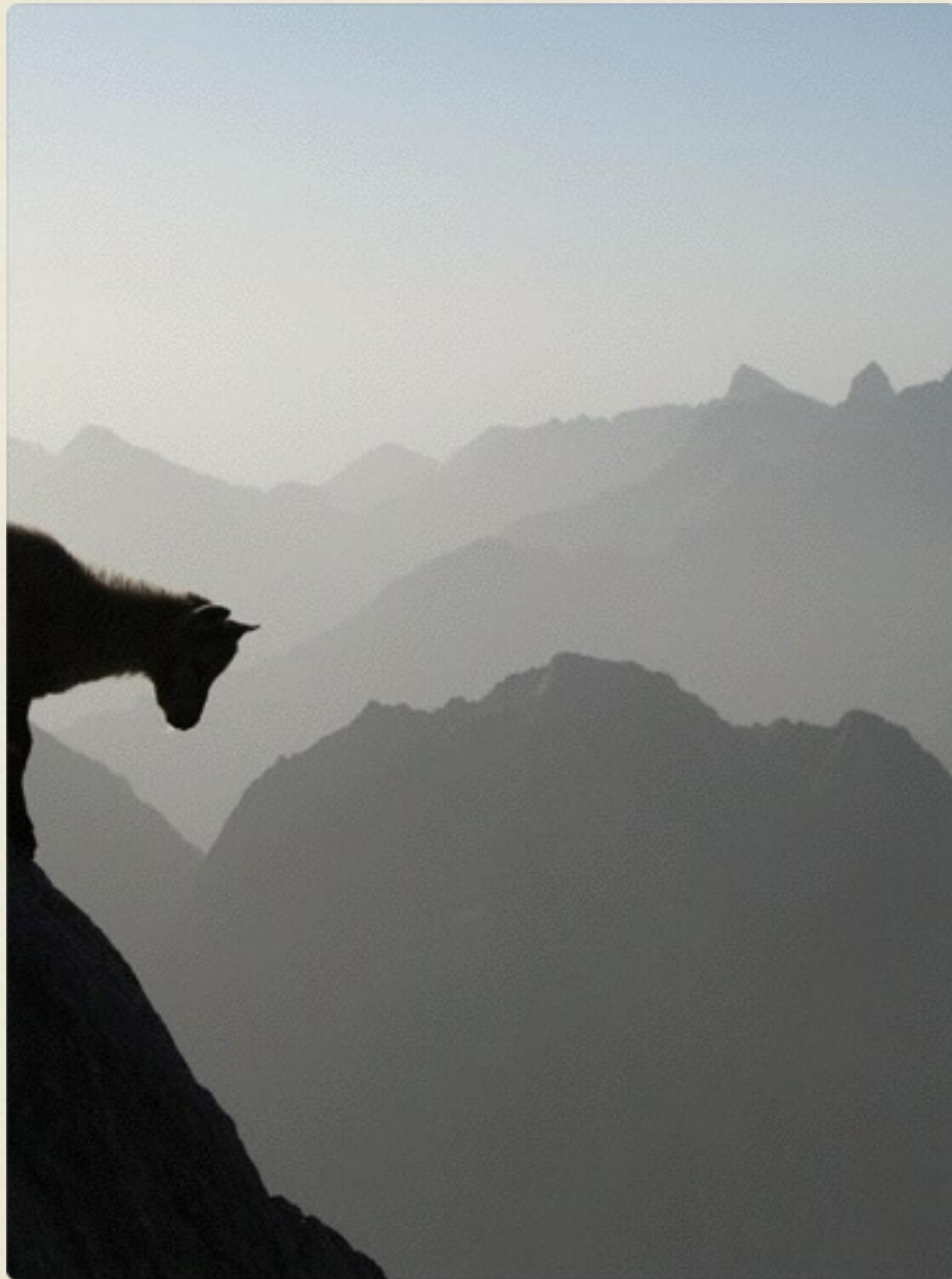
« UNE IMAGE VAUT MILLE MOTS »

(*Confucius, 500 av. J.-C.*)

L'art, la culture, la poésie nourrissent nos forces profondes

Etre à l'écoute des images personnelles sources d'énergie devant la douleur

LES IMAGES DU CHEMIN ET LEURS EXERCICES



MÉTAPHORES DE LA DOULEUR

- C'est une expression par des termes concrets d'une douleur difficile à cerner voire abstraite
- C'est une formule concentrée et riche
- Elle peut représenter un comportement cible ou un processus mental
- Elle est personnelle mais de compréhension large
- C'est un puissant moyen de communication, utilisé par les grands maîtres à penser et en psychothérapie
- exercice de création globalisante touchant les tripes, aide à mémoriser, aide à communiquer pour comprendre et se comprendre, aide à changer

EVALUATION DE LA METAPHORE

- Repérer la métaphore : toujours préférer celles du patient
- Examiner la métaphore :
 - — validité : correspond à la réalité ?
 - — utilité pour comprendre : analyse fonctionnelle ?
 - — utilité pour changer ?
- Teste la métaphore in vivo
- Evaluer le résultat : le patient s'en est-il souvenu ? cela l'a-t-il aidé ?
- Si utile, répéter et consolider
- Sinon, reprendre l'étape du repérage

COMMENT TROUVER DES MÉTAPHORES ?

- Discours du patient : déjà formatées, donc faciles à assimiler, sans risque de le blesser
- Expérience de vie du patient et du sophrologue
- Métiers
- Littérature, cinéma, chansons, contes
- Sagesse populaire, dict ons
- Publicité
- MAIS il n'y pas toujours de métaphores disponibles, elle peut être ambiguë aux significations multiples et la métaphore choisie est-elle vraiment significative ?

« ON NE CONNAIT QUE LES CHOSES QUE L'ON APPRIVOISE »

- Je ne puis pas jouer avec toi, dit le renard. Je ne suis pas apprivoisé.
- Ah! pardon, fit le petit prince.
Mais, après réflexion, il ajouta:
- Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ?
- Tu n'es pas d'ici, dit le renard, que cherches-tu ?
- Je cherche les hommes, dit le petit prince. Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ?
- Les hommes, dit le renard, ils ont des fusils et ils chassent. C'est bien gênant ! Ils élèvent aussi des poules. C'est leur seul intérêt. Tu cherches des poules ?
- Non, dit le petit prince. Je cherche des amis. Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ?
- C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie "créer des liens..."
- Créer des liens ?
- Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards.
Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde...
- Je commence à comprendre, dit le petit prince. Il y a une fleur... je crois qu'elle m'a apprivoisé...
- C'est possible, dit le renard. On voit sur la Terre toutes sortes de choses...
- Oh! ce n'est pas sur la Terre, dit le petit prince.
Le renard parut très intrigué :
- Sur une autre planète ?
- Oui.
- Il y a des chasseurs, sur cette planète-là ?
- Non.
- Ça, c'est intéressant ! Et des poules ?
- Non.
- Rien n'est parfait, soupira le renard.
Mais le renard revint à son idée :
- Ma vie est monotone. Je chasse les poules, les hommes me chassent. Toutes les poules se ressemblent, et tous les hommes se ressemblent. Je m'ennuie donc un peu. Mais, si tu m'apprivoises, ma vie sera comme ensoleillée. Je connaîtrai un bruit de pas qui sera différent de tous les autres. Les autres pas me font rentrer sous terre. Le tien m'appellera hors du terrier, comme une musique. Et puis regarde ! Tu vois, là-bas, les champs de blé ? Je ne mange pas de pain. Le blé pour moi est inutile. Les champs de blé ne me rappellent rien. Et ça, c'est triste ! Mais tu as des cheveux couleur d'or. Alors ce sera merveilleux quand tu m'auras apprivoisé ! Le blé, qui est doré, me fera souvenir de toi. Et j'aimerais le bruit du vent dans le blé...
Le renard se tut et regarda longtemps le petit prince :
- S'il te plaît... apprivoise-moi ! dit-il.
- Je veux bien, répondit le petit prince, mais je n'ai pas beaucoup de temps. J'ai des amis à découvrir et beaucoup de choses à connaître.
- On ne connaît que les choses que l'on apprivoise, dit le renard. Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis. Si tu veux un ami, apprivoise-moi !
- Que faut-il faire ? dit le petit prince.
- Il faut être très patient, répondit le renard. Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe. Je te regarderai du coin de l'œil et tu ne diras rien. Le langage est source de malentendus. Mais, chaque jour, tu pourras t'asseoir un peu plus près...
Le lendemain revint le petit prince.
- Il eût mieux valu revenir à la même heure, dit le renard. Si tu viens, par exemple, à quatre heures de l'après-midi, dès trois heures je commencerai d'être heureux. Plus l'heure avancera, plus je me sentirai heureux. A quatre heures, déjà, je m'agiterai et m'inquiéterai ; je découvrirai le prix du bonheur ! Mais si tu viens n'importe quand, je ne saurai jamais à quelle heure m'habiller le cœur... Il faut des rites.
- Qu'est-ce qu'un rite ? dit le petit prince.
- C'est aussi quelque chose de trop oublié, dit le renard. C'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours, une heure, des autres heures. Il y a un rite, par exemple, chez mes chasseurs. Ils dansent le jeudi avec les filles du village. Alors le jeudi est jour merveilleux ! Je vais me promener jusqu'à la vigne. Si les chasseurs dansaient n'importe quand, les jours se ressembleraient tous, et je n'aurais point de vacances.
Ainsi le petit prince apprivoisa le renard. Et quand l'heure du départ fut proche :
- Ah ! dit le renard... Je pleurerai.
- C'est ta faute, dit le petit prince, je ne te souhaitais point de mal, mais tu as voulu que je t'apprivoise...
- Bien sûr, dit le renard.
- Mais tu vas pleurer ! dit le petit prince.
- Bien sûr, dit le renard.

EXERCICE « LE RENARD »

- La souffrance et le renard du Petit Prince : La souffrance c'est un peu comme le renard du Petit Prince de Saint-Exupéry, mais un renard qui serait sauvage et effrayant. Si on l'apprivoise, comme l'a fait le Petit Prince, ce renard peut devenir notre ami.
- Que fait-on quand on veut apprivoiser un animal ?
- Observer la douleur comme ce renard sauvage et s'en laisser approcher dans un esprit de bienveillance.
- Observer comment la relation à la douleur change à mesure qu'on apprend à l'apprivoiser.
- D'après Benjamin Schoendorff

LE LEITMOTIV

UN CONDENSÉ, UNE BOUSSOLE ET FORMULE DE SECOURS

- Formule brève et imagée qui résume une étape
- Consigne que le patient s'adresse à lui-même
- Fil conducteur, boussole dans la jungle de la douleur
- Formule de secours quand on a tout oublié
- A élaborer et choisir avec le patient
- Tester *in vivo* son utilité
- Les métaphores font de bons leitmotivs, le leitmotiv est une métaphore pour l'action



COMMENT CHANGER ?

Les lois de l'apprentissage

DEUX STRATÉGIES

« Faire avec » : changement répondant ou assimilation

« Faire autrement » : changement opérant ou accommodation

Le cas de Jean-Luc

par le Dr Roger Zumbrunnen

Spécialiste FMH en psychiatrie & psychothérapie, Genève

Jean-Luc est un grand anxieux. Il passe des heures à ruminer des soucis multiples et divers. Un jour, il se demande s'il va pouvoir boucler la fin du mois. Une autre fois, il redoute que sa fille, qui n'est pas rentrée de l'école, ait eu un accident. Une autre fois encore, il a peur que sa femme perde son emploi, etc.

Nous discutons avec Jean-Luc les deux stratégies. S'il choisit de « faire autrement », Jean-Luc aura pour tâche de s'efforcer de voir la situation inquiétante sous un autre jour. Cela veut dire examiner la situation avec réalisme, pour chaque souci et au moment où il surgit, et évaluer chaque fois la probabilité que le scénario catastrophe envisagé se produise réellement. L'hypothèse est que l'anxiété de Jean-Luc est due à une appréciation trop pessimiste. S'il réussit à voir les choses de manière plus réaliste, son anxiété devrait diminuer une fois qu'il sera arrivé à la conclusion qu'un malheur est toujours possible, mais que dans le cas particulier son catastrophisme est peu justifié. L'autre stratégie envisageable est celle de « faire avec » ses pensées inquiétantes. Dans ce cas, Jean-Luc devra essayer d'accepter d'avoir des pensées catastrophiques sans chercher à les chasser, de manière à s'y habituer peu à peu au point que lorsqu'elles surgiront dans son esprit elles ne le bouleversent plus.

Jean-Luc choisit de « faire autrement », c'est-à-dire tenter de se raisonner et de voir les choses avec plus de réalisme. Au bout de quelques semaines, il me dit que le raisonnement a peu d'effet sur ses ruminations soucieuses. Nous décidons alors de passer à la stratégie du « faire avec ». Elle consiste à s'exposer volontairement et méthodiquement, en imagination, au scénario catastrophe. Avec cette attitude, le résultat s'avère un peu meilleur. Après deux mois d'exposition méthodique à divers scénarios catastrophes, Jean-Luc, même s'il continue à se faire du souci, se sent moins paniqué et moins obligé de se rassurer à tout prix.

Deux cerveaux pour
répondre à la douleur

Le cerveau intuitif

- ◆ « intueor, intuitus » se rapportant à l'acte et à l'attention du regard
- ◆ « Anschauung, Erschauung » ccd synthèse opérée par l'imagination sur les bases d'une expérience sensible. « Wesensschau » (Husserl) « vision des essences » avec « mise entre parenthèse » des textures (« epokhe »).
- ◆ L'intuition caractérise un acte complet et total de la conscience qui est « compréhension » en m^{ême} temps que « contact ».
- ◆ L'intuition est « anticipatrice », « pénétrante » ; elle donne le sens d'une situation avant que ses éléments ne soient entièrement scrutés. Elle va à l'essentiel et fait le passage du phénomène à l'être des choses.
- ◆ Pascal : les principes de la géométrie viennent du cœur et non de la raison.
- ◆ L'intuition est fondatrice; Elle va à l'être au-delà de la dispersion des apparences et des divisions du langage. Elle est la capacité proprement ontologique de la pensée humaine.

L'intuition et la connaissance

- Spinoza : étapes de la connaissance :
Réflexion de l'expérience dans le discours puis réflexion du discours dans l'intuition (càd remonter des effets vers leurs conditions logiques et des conditions vers la cause absolue).
- S'il y a chez l'homme un équivalent d'une connaissance trans-sensible celle-ci n'est plus « savoir » mais « conscience ». La conscience atteste l'existence du sujet sous la succession de ses états sans dévoiler sa nature.
- Coincidence sans distance du sujet avec lui-même dans une saisie de son propre élan et communication de l'homme avec le monde par un accord du rythme de sa propre existence avec le rythme cosmique.
- L'intuition se réalise par un rejet des médiats du langage et par une réconciliation paradoxale de l'instant où elle se réalise avec la totalité temporelle où l'existence se déploie.
- Noël MOULOUD « L'intuitiin ».

CHANGEMENT RÉPONDANT

L'assimilation consiste à nuancer un schème déjà présent chez un individu lorsque celui-ci vit une expérience. Elle consiste à rajouter des exemples au schème sans le modifier. Cette façon ne change rien à la façon de penser (ou réflexion) et au niveau de l'activation. Par exemple, pour le schème décoration en regardant des magazines de décoration, notre schème peut s'étendre (ou se développer) en voyant des tendances ou des objets qu'un individu n'a jamais vus auparavant.

Qu'est-ce qu'un schème de pensée ?

Un schème est le résultat d'une représentation (image, expériences ou concept) combiné à une action (opérations mentales, actions motrices). Les schèmes de pensées se développent avec l'expérimentation dans l'environnement, notamment avec les réflexes innés (présent chez les bébés). Ces schèmes sont organisés en réseaux, contenant des sous-schèmes. Ce réseau peut être comparé à l'organisation de dossier avec des sous-dossiers sur un ordinateur.

Qu'est-ce que l'évolution d'un schème ?

Les schèmes innés d'un individu combinés à des actions dans l'environnement peuvent évoluer. Il n'y a pas d'âge pour que les schèmes d'un individu évoluent, il suffit que celui-ci vive une expérience qui modifiera un ou plusieurs schème(s). Un schème n'est jamais fixe et déterminé. Les schèmes peuvent évoluer de deux façons ; soit par assimilation soit par accommodation.

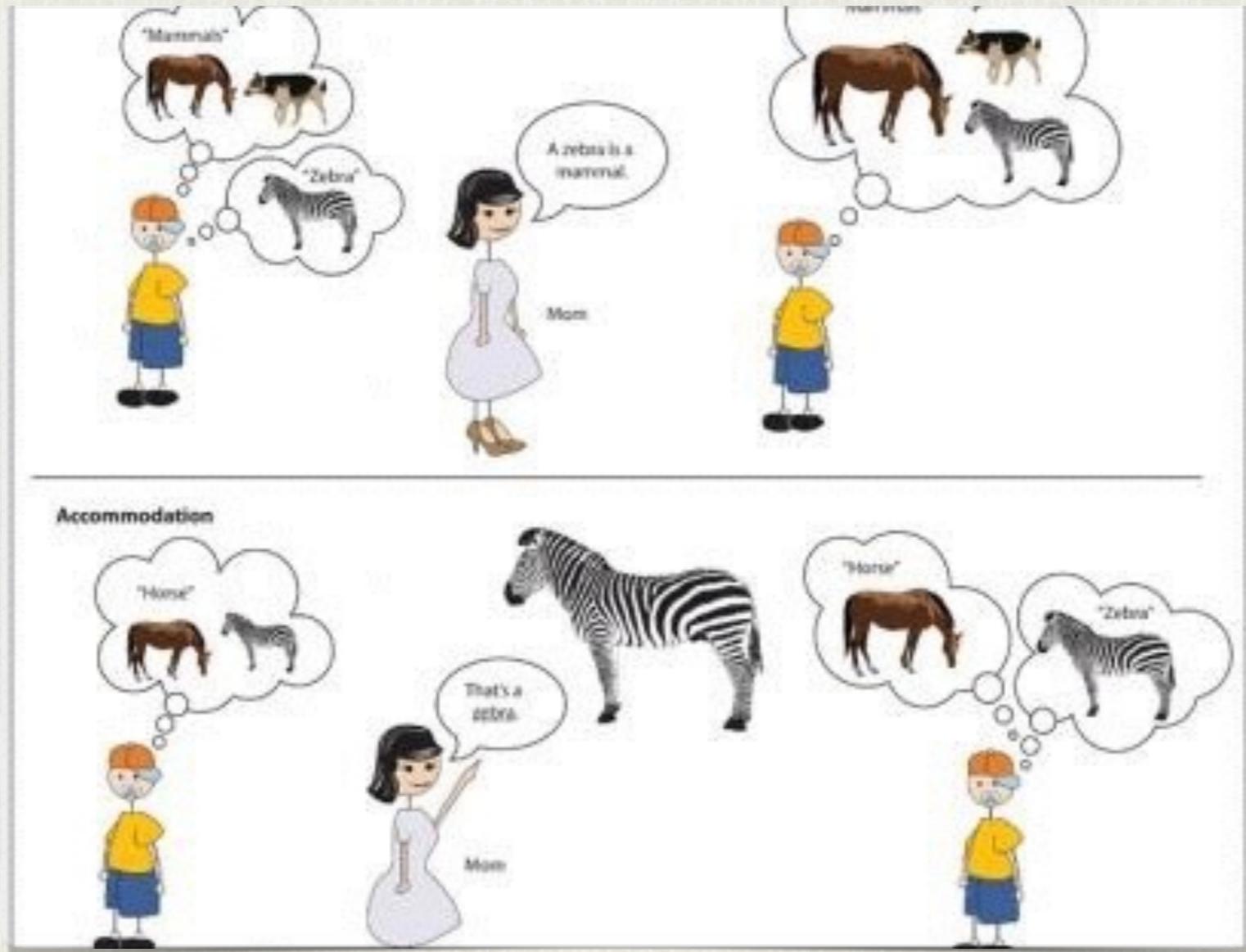
CHANGEMENT OPÉRANT

L'accommodation :

C'est la transformation ou le changement significatif d'un schème de pensée.
Ce changement se fait par l'expérience que vit la personne.
Il se produit un changement au niveau de la structure du schème existant.
Les neurones vont faire alors de nouvelles connexions.

Trois étapes :

- 1- La transformation du schème par l'ajout de nouvelles données.
- 2- La création de liens avec d'autres schèmes existants.
- 3- Un nouveau schème se forme alors.



ASSIMILATION ET ACCOMMODATION

Pour l'assimilation, le cheval et le chien étaient des sous-schèmes du schème mammifère et le zèbre était un schème en soi. Puis, l'enfant à vécu une expérience (sa mère lui a appris que le zèbre était un mammifère) ce qui a ajouté un sous-schème qui a nuancé le schème mammifère.

Pour l'accommodation, sous le schème cheval se retrouvait le cheval et le zèbre. Par expérience, sa mère lui ayant indiqué que le zèbre n'est pas un cheval, le zèbre est devenu un schème différent du cheval. Il y a donc eu dissociation du cheval et du zèbre pour créer un nouveau schème, soit le zèbre.



Exercice de « La pyramide »

La douleur porte en elle un secret auquel nous désirons secrètement avoir accès avec une âme d'enfant

« PRENDRE SOIN DE L'ENFANT INTÉRIEUR »

« Quel est le grand péril de la situation actuelle ? L'ignorance. L'ignorance encore plus que la misère. »

Les Misérables, I, II, 3.

« Il faudrait multiplier les maisons d'étude pour les enfants, les maisons de lecture pour les hommes, tous les établissements, tous les asiles où l'on médite, où l'on instruit, où l'on se recueille, où l'on apprend quelque chose, où l'on devient meilleur ; en un mot, il faudrait faire pénétrer dans toutes parts la lumière dans l'esprit du peuple ; car c'est par les ténèbres qu'on le perd. »

*Discours à L'Assemblée,
10 novembre 1848*





« L'ARBRE PARENT »

exercice



EXERCICE DU GRENIER

positif et négatif réunis

La joie d'exister

- ◆ « la joie d'exister - telle que la décrit la Chandogya Upanishad, qui va jusqu'à dire que l'arbre se sent heureux d'exister et d'être un arbre »
- ◆ Extrait de:
Clément Rosset,
« L'endroit du paradis. »





Exercice « le sourire »

des organes à soi

La joie active

« La joie est le passage de l'homme d'une perfection moindre à une plus grande »
Spinoza, Ethique III, définition générale des affects

« il ne s'agit alors plus d'une joie fondée sur l'augmentation de degrés de perfection, mais d'une joie que le sujet rapporte à son action est qui est appuyée sur la compréhension de sa propre puissance. (...) que l'activité libre de soi puisse être empreinte d'une joie dont on serait soi-même en quelque sorte la cause. (...) l'amour par l'idée d'une cause extérieure...et dans un second temps définir un « amour de soi » dont l'individu se trouve être lui-même la source, et dont Dieu se trouve être la figure parfaite. (...) »

La valeur de joie chez Spinoza, F. Manzini, 19, Les études philosophiques, 2014

(...) il existerait un second type de joie qui correspondrait à l'épanouissement d'une perfection
M. Henry Le Bonheur de Spinoza, Puf, 2004

Même si l'esprit a toutes les perfections, Spinoza propose de faire comme si elles étaient progressivement acquises dans un processus (fictif) (...) et qui est un processus de joie.
F. Manzini, 30, Les études philosophiques

« sentons et expérimentons que nous sommes bienheureux »

Pain / pleasure

Douleur / joie

Rendre par joie et tristesse les termes latins laetitia et tristitia. Pourtant, les anglophones utilisent plus volontiers les termes de pleasure et de pain plutôt que ceux de joy et de saines et les germanophones ceux de lust et d'unlust.

Frédéric Manzini

LE GROUPE, UNE RÉALITÉ ET UNE VALEUR

L'apprentissage en groupe présente l'avantage d'exposer à plusieurs modèles, le modèle principal (moniteur, enseignant) et les modèles secondaires que sont les autres personnes du groupe. Leurs tentatives, leurs succès, leurs échecs, vous aident à repérer les difficultés et la manière de les surmonter. De plus, la présence des autres stimule et encourage à progresser.

J'ai appris à nager très tard, à plus de quarante ans, dans un petit groupe d'adultes. J'ai pu apprécier à cette occasion le bénéfice de la présence des autres. Nous nous encouragions mutuellement, par exemple lorsque le maître nageur nous emmenait au plongeoir, ce qui terrorisait

*Le groupe sophro est partage d'expériences et de joie
Cette joie partagée est celle de création d'expériences de vie
En se reconnectant à soi elle est le premier facteur motivationnel*

« UNE EXPÉRIENCE SINGULIÈRE :

*un groupe de sophrologie-adultes
dans un centre de consultation-douleur
à l'hôpital »*

Nathalie Baste, « Aide-mémoire Sophrologie » ed. Dunod

DANS LES GROUPES DE SOPHROLOGIE (NATHALIE BASTE)

- nous partons d'expériences sensorielles et corporelles : Nous mobilisons les images tactiles, kinesthésiques, auditives olfactives et visuelles. Nous remarquons qu'il y a une primauté du visuel sur les autres images. (...) La sophrologie ouvre un espace à notre imaginaire, tant individuel que groupal.
- Chaque séance se déroule en 3 temps : un temps de parole, l'anamnèse, un temps de relaxation, d'abaissement du niveau de la conscience et de travail à partir de l'imaginaire, et un autre temps de parole, la synthèse. Ces séances permettent aux patients de lâcher leur douleur, dans un lâcher-prise corporel, le plus profond possible et de plus en plus profond au fil des séances et de ressentir un vécu positif de leur corps. Elles consistent en un travail approfondi sur les représentations du corps, le schéma corporelle l'expression de la plainte.

GROUPES DE MÉDIATION THÉRAPEUTIQUE (NATHALIE BASTE P.231)

- Cette médiation thérapeutique que constitue la relaxation, est bénéfique pour des patients qui ont du mal à élaborer leur souffrance par la voie de la verbalisation et lorsque l'agi prend le pas sur un travail de mensualisation. La relaxation permet une évolution vers un travail de symbolisation car elle « s'articule sur l'expérience corporelle et sensorielle partagée » (J. Godfrind « Les deux courants du transfert »).
- Le but de la sophrologie et la relaxation dynamique est de s'appuyer sur le corps pour mettre au travail un début de capacité représentative. Ainsi, en fermant les yeux sur lui-même le patient peut se retirer de la présence du thérapeute, tout en étant capable de n'avoir ni perdu, ni détruit l'objet puisque ce dernier reste dans la pièce avec chaque patient.

GROUPE DE PATIENTS EN POSITION RÉGRESSIVE (NATHALIE BASTE P.232)

- Cette technique met les patients dans une position régressive qui peut s'apparenter à celle du bébé investi par les soins maternels. La régression est importante pour progresser. En effet, les patients vont pouvoir abandonner leurs douleurs car ils vont être tenus, soutenus et renforcés par des enveloppements divers comme la voix du thérapeute, les couvertures que certains apportent, le lieu, la chaleur, l'ambiance, le fait d'être en groupe et de ne pas se sentir seul.
- Cela advient par un climat de sécurité induit par la stabilité du cadre. Ainsi, les patients se sentent suffisamment portés (fonction de holding) pour accepter de se laisser-aller à s'éprouver et à éprouver du bien-être sans avoir peur de se mettre dans un état de vulnérabilité.
- La relaxation « développe les sensations du dedans et du dehors et par conséquent de l'enveloppe et donc des limites » M. Sapir « L'relation au corps »

GROUPE D'ACCÈS À UNE ACTIVITÉ REPRÉSENTATIVE COMPLEXE

- Par le travail de relaxation les patients ont pu accéder à une activité représentative complexe, « la capacité d'être seul en présence de l'objet »(Winnicott). En effet, en fermant les yeux, les patients peuvent se détacher du regard du thérapeute et des autres participants pour se laisser aller à éprouver une détente, de plus en plus profonde.
- Ainsi, en appui sur leurs sensations corporelles, ils peuvent accéder à l'hallucination de la satisfaction. En cela l'état de détente n'est plus induit par des procédés auto-calmants mais par une activité auto-érotique, puisque l'issue de ce travail n'est pas seulement la décharge, mais la satisfaction induite par un état de plénitude psychosomatique.
- Nathalie Baste, p.232.

GROUPE DE SOPHROLOGIE EN CONSULTATION-DOULEUR

- (...) La relaxation (...) fourni un cadre suffisamment enveloppant, sécurisant et fiable pour (...) commencer à apprendre à lâcher prise avec une économie défensive basée sur la négation de ses propres vécus et la maîtrise de l'extérieur pour pouvoir survivre.
- Le travail en sophrologie est possible en ce qu'il représente pour les patients, à un moment donné de leur histoire douloureuse, un étayage pour leur permettre certains réaménagements psychosomatiques. Dans ce travail de religion psychosomatique, les patients peuvent se sentir portés par des soins rappelant les soins de type maternels primaires. Cette position régressive massive peut alors leur permettre d'introjecter un objet externe suffisamment bon pour accepter de s'investir de nouveau narcissiquement et de s'ouvrir à leur propre subjectivité.
- Dans cette dynamique, les groupes de relaxation ont une fonction d'étayage et d'ouverture à la transitionnalité. Ce travail peut permettre de lâcher prise avec un rapport de dépendance extrême à l'objet pour permettre d'autres investissements. Dans cette perspective, l'objet ne serait plus utilisé uniquement pour combler un manque narcissique intense et éviter une angoisse de vide interne, mais il pourrait représenter un support sur lequel s'appuyer pour s'enrichir narcissiquement et s'ouvrir à son propre espace subjectif.
- Nathalie Baste

GROUPE DYNAMISANT DU BIEN ÊTRE EUDÉMONIQUE

- Autonomie : capacité de résister dorénavant aux pressions socio-familiales de penser et d'agir de certaine façon et s'évaluer selon des normes personnelles que la sophro valide en groupe.
- Maîtrise de l'environnement : retrouver un contrôle sur ses activités et grâce à la pleine conscience utiliser efficacement les opportunités devenant capable de créer des contextes selon ses besoins et ses valeurs.
- Croissance personnelle : avoir le sentiment de réaliser son potentiel en développement régulier grâce à une ouverture à de nouvelles expériences du groupe avec un sentiment d'efficacité personnelle perçue.
- Relations positives avec autrui : savoir prendre et donner dans le groupe permettant d'être capable d'empathie, d'affectivité et d'intimité, avec des relations satisfaisantes pour soi en se souciant d'autrui.
- Sens existentiel : partager dans le groupe des buts dans la vie, des objectifs et des raisons de vivre avec le sentiment d'une direction de vie et d'avoir le sentiment que sa vie a un sens.
- Acceptation de soi : porter un regard positif sur soi-même et le passé en reconnaissant et acceptant de nombreux aspects de soi avec de bonnes et de mauvaises qualités partagées dans le secret du groupe.

GROUPE D'UN BONHEUR AUTHENTIQUE (SELIGMAN)

- Vécus plaisants (hédoniste) : le groupe maximise les expériences positives et minimise les expériences douloureuses recherchant des plaisirs souhaités.
- Vécus significatifs (eudémone) : les exercices proposés cherchent à contribuer à un dépassement de la personne et au bien commun axiologique partagé dans le groupe.
- Vécus engagés : le sujet douloureux s'engage complètement dans les exercices sophro en FLOW avec un sentiment d'immersion, de concentration énergique et de satisfaction.

psychologue américain, Edward Thorndike, décrivait une autre manière de gérer une situation problématique ou inhabituelle : se mettre à la recherche de comportements nouveaux et choisir celui qui donne les meilleurs résultats.

Placé dans une boîte labyrinthique, un chat ne pouvait sortir de la cage qu'en actionnant certains leviers. Au gré de manipulations faites apparemment au hasard, l'animal parvenait après de nombreuses tentatives à s'échapper de la cage. Lorsque l'expérience était répétée à plusieurs reprises, le temps nécessaire pour manipuler les bons leviers se raccourcissait, et finalement l'animal était capable d'effectuer l'opération du premier coup. Il avait appris à trouver son chemin vers la sortie du labyrinthe.

Sur la base d'expériences de ce type, répétées chez l'animal et chez l'homme, Thorndike a énoncé la « loi de l'effet » : un comportement a plus de chances de se produire s'il a pour conséquence d'apporter au sujet une amélioration de son état ou une satisfaction. Nous expérimentons quotidiennement la loi de l'effet dans tous nos comportements. Nous gardons et exploitons les comportements qui nous conviennent, nous laissons de côté ceux qui ne nous apportent rien de bon.

Le groupe est plaisir renouvelé et source de joie

« La loi de l'effet »



Lorsqu'un restaurant, une boutique, un lieu de vacances, nous a plu, nous y retournons. À l'inverse, nous délaissons ce qui nous a déplu ou laissé indifférent. Nous nous attachons aux personnes qui nous apportent quelque chose, nous admirons les vedettes qui nous font vibrer. Nous cherchons les meilleures écoles pour nos enfants, nous apprécions les pensées qui nous aident à comprendre le monde. Nous recherchons des sensations plaisantes, nous cherchons à éviter les situations pénibles, nous tâchons de cultiver les méthodes qui s'avèrent efficaces.



Un groupe où y retourner et s'attacher

« Dès lors que règne la joie de vivre, il n'est aucun fait, aucune circonstance qui puissent la perturber ou la contrarier. En un mot, elle est étrangère aux événements, au domaine de l'événementiel. »

Extrait de: Clément Rosset. « L'endroit du paradis. »

La joie autonome

- ◆ Présence
- ◆ Passage
- ◆ Phronèse





La joie de vivre de l'enfant est la joie parfaite
La joie de l'enfance retrouvée nous transporte
« toute joie parfaite consiste en la joie de vivre et en elle seule »
Clément Rosset

Une philosophie de la liberté

- Définir un itinéraire qui permette de passer de l'erreur qui enchaîne à la vérité qui libère. L'origine de la pensée fausse, du désir spontané et de l'imagination non consciente, est l'imagination avec ses superstitions, ses dérèglements passionnels, ses écarts de frayeur moraux. L'itinéraire consiste à prendre recul devant l'imaginaire en soulignant que son origine et à son tour origine de l'erreur est le désir lorsqu'il n'est pas conscientisé. Le désir naïf est alors celui de qui « s'efforce d'imaginer ce qui augmente ou renforce » sa puissance d'agir.
- Le sujet de liberté n'est plus âme et corps mais une unité corps-esprit, dont l'âme est ainsi l'idée du corps « *idea corporis* », la conscience du corps. Ce sujet unitaire est toujours un acte de pensée, de vouloir, de désirer, et non potentialité ni être de connaissance mais un être de désir par son effort de persévéérer dans l'être. l'effort pour être et le désir qui l'exprime sont un mouvement vers l'accroissement de la puissance (non pas de motivation mais de la puissance d'exister et du pouvoir d'affirmation).
- le mouvement du désir est premier avec un pouvoir s'accroissant faisant vivre l'affect de la joie ou un pouvoir diminuant faisant vivre la tristesse.

Robert Mizrahi « Spinoza »

Un groupe de liberté

- L'esclavage et la servitude de la douleur n'est pas de son fait mais de celui de nos affects qui impliquent l'imagination, la connaissance partielle et confuse des causes, et la dépendance à l'égard des causes qui ne sont pas en nous.
- La servitude de la douleur n'est elle pas le désir confus, tronqué, produisant des actions qui se retournent contre lui et la vraie force d'exister, ainsi que s'enchaînant à des déterminations extérieures à lui-même. Le désir s'enchaîne alors aux dialectiques de l'imaginaire avec identifications aux émotions négatives, avec ambivalence contradictoire, instabilité passionnelle, peur conduisant aux délires superstitionnels.
- (...) comme lieu de sécurité devient sanctuaire de concorde et d'amitié et permet de travailler à la libération intérieure, à l'instauration du « bien véritable » qui est joie souveraine et parfaite.

Robert Mizrahi « Spinoza »

Joie de la liberté

- Un chemin philosophique :

La liberté n'est pas définie comme l'absence de cause et comme l'inintelligible libre arbitre, mais comme la connaissance réflexive de l'effort qui, dissolvant les images et les faux biens, transforme l'affect passif en affect actif autonome. La libération n'est pas la suppression du désir, mais sa transmutation par la réflexion : or cette réflexion sur le désir est toujours possible puisque l'affect est précisément l'idée d'une affection du corps, et que nous sommes toujours conscients de nos idées ayant quitté la souffrance des idées confuses et tronquées sur nous même et le monde où nous agissons.

Par la connaissance réflexive de la nature de nous même, nous pouvons donc transformer le désir passif en désir actif, passant de la dépendance par rapport aux causes extérieures à l'autonomie qui nous réalise selon notre propre désir et notre propre causalité. Le pouvoir de l'individu se déploie alors effectivement, son essence singulière se réalise alors authentiquement dans la joie et l'indépendance.

Robert Mizrahi « Spinoza »

La liberté est réalisation de puissance

- La liberté est réalisation des puissances conjointes du corps et de l'esprit. Libéré des valeurs transcendentales et des peurs le sujet devient effectivement ce qu'il désire être, et déployant son pouvoir, il accède à la joie. Ce pouvoir qui dépend de la connaissance adéquatement le désir à lui-même.
- Seule la connaissance de la réalité peut conduire le désir à sa plus haute réalité sa plus haute perfection. Alors elle est capable de définir pour chacun « l'utile propre », c'est à dire un bien qui soit à la fois spécifique et réel ; seule, par conséquent, elle peut mener le désir à la plus haute joie, qui est de puissance, d'indépendance et de sérénité.
- Robert Mizrahi « Spinoza »

La liberté comme joie

- La liberté est fondée sur la réflexion, seule capable de réaliser authentiquement le désir par la cohérence des buts finaux et des moyens termes. Cette liberté réflexive, inséparable d'un authentique pouvoir, a pour contenu la joie même.
- La liberté comme joie et perfection souveraine est bénédiction parce qu'elle est permanente et continue. La bénédiction est donc, comme liberté et joie, le salut même : c'est la plus haute perfection, la plus haute joie et la plus solide des réalités. C'est pourquoi elle est le plus haut contentement de l'esprit et du désir, à la fois satisfaction de soi, accord avec soi-même et le monde, et repos actif en soi-même.
- Cette joie et cette liberté découlent de la connaissance d'une « science intuitive » et rationnelle de l'unité de la Nature. (...) Par la conscience de soi à laquelle tout homme peut accéder la nature totalisée se réfléchit en elle-même.
- Une joie concrète et sensible, une générosité amicale, liberté totale d'expression, est de l'ordre de la lumière de la conscience, désir d'une seconde naissance qui soit le retour de la conscience à elle-même comme centre. La conscience est la nouvelle source de toute existence et de toute vérité, et c'est à ce titre qu'elle est, comme désir réfléchi, la joie même.
- Robert Misrahi « Spinoza »

La joie et la douleur

- ◆ Nous vivons dans le présupposé de l'incompatibilité entre l'adversité et la joie, et plus précisément entre la joie et la souffrance.
- ◆ Ce présupposé repose sur une représentation réductrice de la joie comme affection.
- ◆ cf Chantal Mauduit



« Un sourire d'ailleurs »

- Seule, au sommet du Manaslu, Chantal Mauduit s'est filmée récitant quelques vers de l'Arbre seul d'André Velter. « Dans ces instants on touche au sublime dit elle. C'était un peu comme une prière. Ces vers qui me ressemblent, ces mots dont la force , la-haut , était décuplée, je les ai accrochés au souvenir. Ils resteront à jamais liés à cet instant éphémère. »
- Un sourire d'ailleurs, une voix essoufflée qui dit: «L'espace est un bandit d'honneur / C'est à lui que tu penses / Quand tu suis le galop de ton coeur.»
- Charlie Buffet, Libération



« de la Joie et de la Tristesse »

- « Mais moi je vous dis qu'elles sont inséparables. L'une ne va pas sans l'autre, et si vous êtes attablés avec l'une d'entre elles, n'oubliez pas que l'autre ne saurait être loin, reposant peut être sur votre lit.
- En vérité vous êtes suspendus comme les deux plateaux de la balance, oscillant entre vos joies et vos tristesses. Ce n'est que lorsque les plateaux sont vides que vous trouverez équilibre et stabilité. »
- Khalil Gibran, Le Prophète.



Le détachement neutralise la force de la douleur

- ◆ La radicalité du détachement...
« l'horizon vers lequel se dirige cette sagesse me paraît être un renoncement aux désirs mêmes dont la blessure engendre la plainte : renoncement d'abord au désir d'être récompensé pour ses vertus, renoncement au désir d'être épargné par la souffrance » P. Ricoeur Le mal, un défi à la philosophie, p. 43.





Pratique méditée de la joie « cœur en mains »
la puissance de la joie donne la force du détachement

Groupe en empathie

- ◆ L'expérience de la douleur chronique rend le groupe de patients spécifique en relation empathique tous en capacité de ressentir ce que les autres ressentent.
- ◆ Samir Aït-Saïd, J.O. 2016



Concepts de l'empathie

- ◆ Faculté de partager avec l'autre son ressenti (contexte positif et négatif, émotions de base et complexes)
- ◆ Processus cognitif proche de la théorie de l'esprit (comme si l'autre devient un miroir nous renvoyant à la possibilité de notre propre souffrance)
- ◆ Comportement pro-social voire altruiste (nous ressentons la motion à venir en aide au sujet souffrant)

« Le gaulois mourant »

Le Capitole

il a été montré que les sujets les plus sensibles à la détresse des autres activent davantage leurs neurones miroirs à la vue d'une personne saisissant un objet



Conscience de soi et résonance affective à la douleur

Il faut que celui qui se trouve confronté à la douleur de son semblable dispose d'un sens suffisamment solide de sa propre identité pour pouvoir se laisser traverser par l'émotion douloureuse sans pour autant perdre de vue qu'elle émane d'un autre que lui-même.

(...) Notre façon de réagir à la douleur d'autrui résulte d'une combinaison entre résonance affective et capacité d'imaginer ce que l'autre ressent. N.D.

Lien entre l'aptitude à inférer l'état affectif des autres et conscience de soi

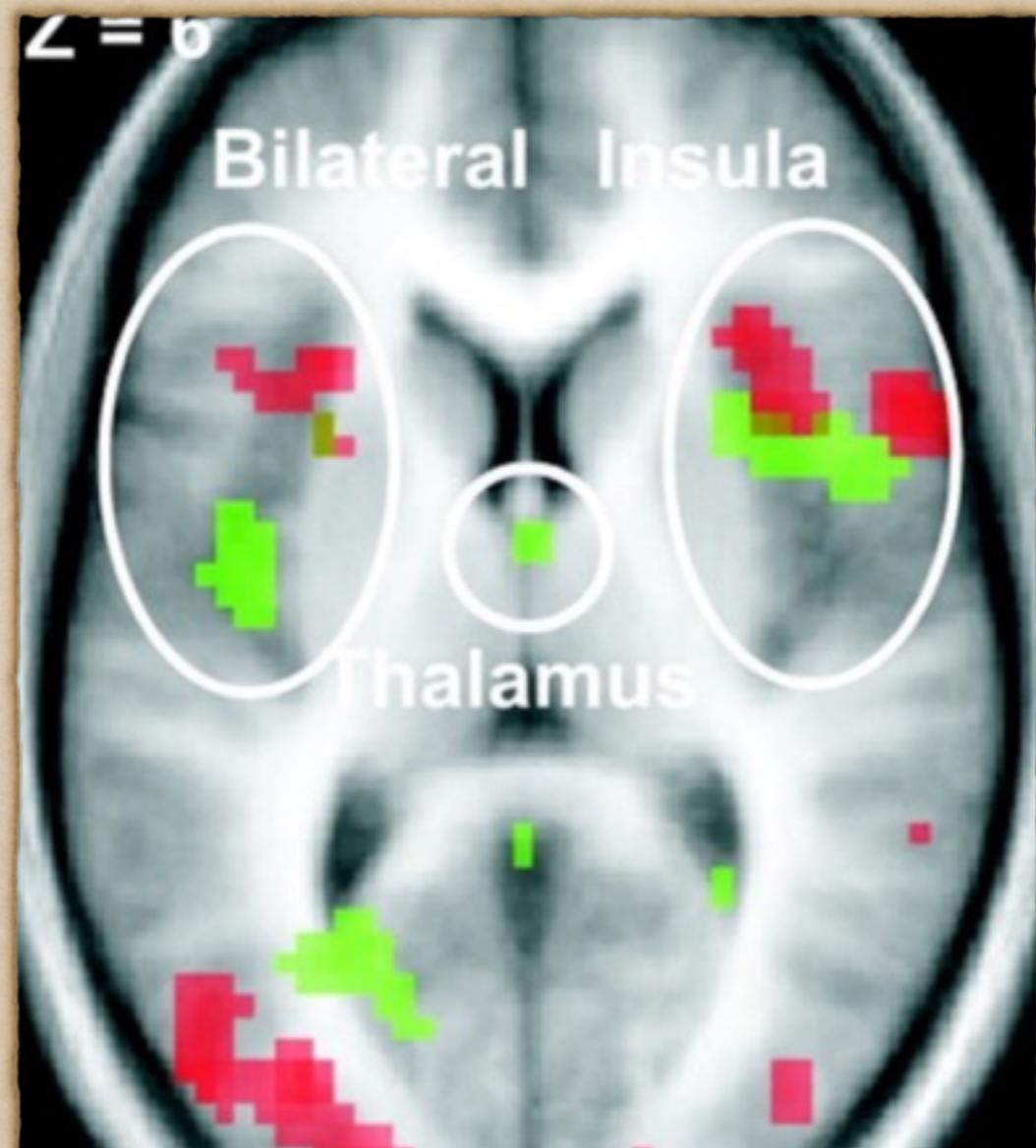
Seuls les enfants capables de se reconnaître dans le miroir sont à même d'avoir un comportement emphatique vis-à-vis d'un individu mimant un état de détresse, et ce indépendamment de leur âge.

Doris Bischoff-Köhler, 1991.

Les neurones empathiques

(Tania Singer, Institut Max Plank, 2004)

- L'expérience empathique active une partie des réseaux de la douleur, réelle en vert, imaginée en rouge : cortex insulaire antérieur.
- Les aires activées lorsqu'on souffre ou qu'on voit souffrir sont proches
- Les aires émotionnelles répondent mais non les aires sensorielles (cortex insulaire postérieur) : on ne confond pas les deux douleurs.



L'empathie modifie la perception de la douleur

- ◆ « L'hyperalgésie compassionnelle » : Pr Luis García-Larrea : « cette sensibilisation centrale est liée à des aires de haut niveau, liées à l'évaluation d'états internes, à la mémoire et à la prise de décision, et surtout situées en dehors du « réseau de la douleur » classique ».
- ◆ « L'accès à notre ressenti douloureux de manière consciente est donc sous la dépendance des caractéristiques individuelles et du contexte dans lequel nous nous trouvons, cette information étant principalement récoltée par notre capacité d'empathie ». Camille Fauchon, NeuroPain, Lyon, in Cortex-mag





Exercice de « la compassion pour soi »
d'après Gilbert, 2009.

Exercice des « invités »

- ◆ Les 4 invités, avec la douleur
- ◆ identifier l'invité qui fait le plus preuve de compassion et imaginer laisser la conscience entrer dans ce personnage et ressentir ce que cette personne ressent.
- ◆ Regarder le monde à travers les yeux de cette personne
- ◆ Situation quotidienne et imaginer comment se comporterait ce personnage
- ◆ Augmenter la difficulté en situation douloureuse avec auto-jugement
- ◆ L'objet de compassion devient le sujet douloureux

« Entraîner la compassion pour soi »

ACT, de boeck, p. 291

- Identifier une personne dont le patient admire les qualités de compassion, ou bien créer sa propre image (humaine, ou animale à visage humain) d'un personnage faisant preuve de compassion.
- Fermer les yeux et imaginer laisser sa conscience entrer dans le corps de ce personnage, comme un fluide qui s'y déverserait, et ressentir ce que cette personne ressent. Imaginer ouvrir les yeux et regarder le monde à travers les yeux de cette personne.
- Une situation particulière est évoquée et le patient est invité à la regarder et à imaginer s'y comporter comme s'y comporterait son personnage.
- Les situations choisies peuvent dans un premier temps être des plus quotidiennes. Le niveau de difficulté sera augmenté ensuite pour graduellement aborder des interactions difficiles avec d'autres personnes, puis enfin des situations dans lesquelles il se juge durement. Dans ces dernières situations, l'objet de compassion deviendra le patient lui-même dans la situation douloureuse.

L'empathie d'autrui antalgique

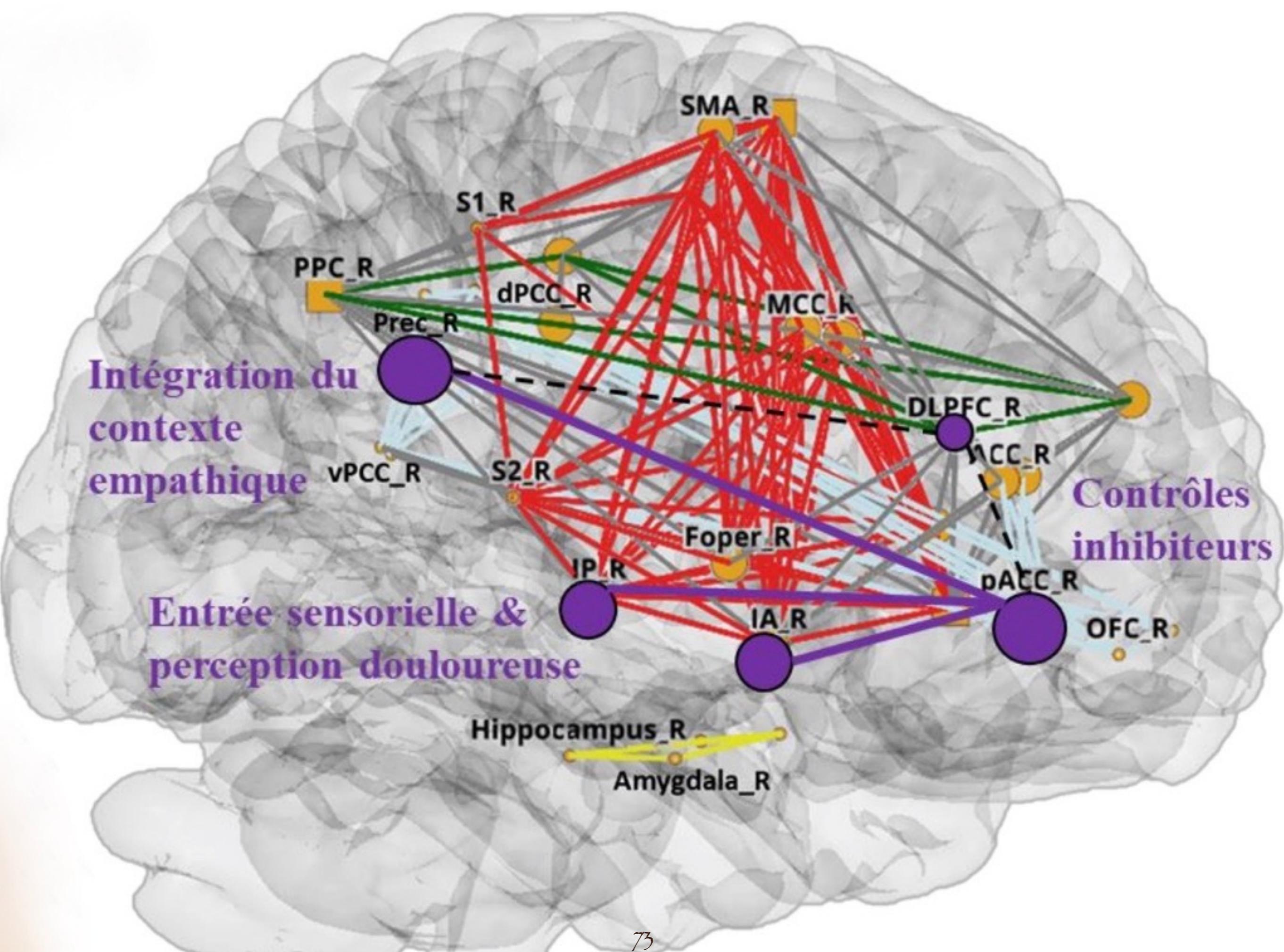
- ◆ Le comportement empathique des autres peut aider à soulager significativement la douleur. Cet effet est largement admis et utilisé dans le milieu médical. Une étude en psychophysique confirme cela en montrant que des commentaires empathiques d'observateurs sont capables de diminuer l'intensité de la perception douloureuse. À l'inverse des commentaires non-empathiques n'induisent pas de changement de la cotation douloureuse.
- ◆ Camille FAUCHON

Comment le feedback empathique d'autrui peut diminuer ma douleur ?

- ◆ Corrélaïs neuronaux en IRMF concomitants à la modulation de la douleur par le feedback empathique d'autrui
- ◆ 36 sujets sains placés dans l'IRM ont reçu des stimulations thermiques nociceptives d'intensité constante sur la main gauche; entre chaque stimuli ils pouvaient entendre les commentaires de deux observateurs. Les dialogues préenregistrés étaient alternativement neutre, empathique et non-empathique au regard de leur douleur.
- ◆ La cotation de l'intensité douloureuse a été réalisée en continu par le sujet grâce à une EVA de 0 à 100;

Corrélates neuronaux de l'empathie antalgique d'autrui

- Lobes temporaux, cortex médial préfrontal, cortex cingulaire postérieur
- L'intensité de la perception douloureuse a été corrélée avec des activations bilatérales dans les cortex insulaires, cingulaires médiants, préfrontales, somatosensorielles secondaires et primaires.
- La cotation douloureuse a été significativement diminuée par l'écoute des commentaires empathiques répliquant les études comportementales
- avec augmentation de l'activité dans le cortex insulaire antérieur droit, le DLPFC, le cortex pariétal post et le Precuneus/CCP
- avec modulation de la connectivité fonctionnelle entre le cortex préfrontal ventro-médian, le Precuneus/CCP, l'insula antérieure et postérieure, reflétant une régulation cognitive du processus nociceptif càd des mécanismes cérébraux permettant la réévaluation de l'expérience douloureuse individuelle.
- Camille FAUCHON



« regretter de ne pas pouvoir posséder l'outil qui permettrait de mesurer ce qui se passe entre le cortex et le système limbique »

Pavlov

« La science ne sert guère qu'à
nous donner l'idée de
l'étendue de notre ignorance »

Félicité de Lamennais



Exercice « groupe en cœur »

accord avec soi et le groupe, comme un choeur,
empathie de groupe

Ecarts de groupe

- ◆ L'affectivité groupale (Le besoin d'affiliation, l'attraction)
- ◆ L'influence sociale (Imitation contagion sociale, la production des normes, le conformisme - faible estime de soi, timidité, besoin de proximité -, la soumission à l'autorité)
- ◆ L'identité (Individuelle et sociale, fusionnelle)
- ◆ Les jugements de valeur (stéréotypes, pensée de groupe)

Exercice de synthèse axiologique pour soi et pour le groupe

- ◆ Conduire sa vie comme un cadeau :
la direction choisie représente notre valeur et demeure un idéal.
Que voir inscrit indiquant notre direction ? Cette destination précise représente les actions concrètes qui nous permettront d'agir dans la direction de notre valeur la plus significative.
- ◆ Conduire sa vie avec son fardeau :
la conduite libre et paisible est alourdie par les turbulences jusqu'à ce qu'un choix s'impose. Soit aller en direction de nos valeurs, et lancer des actions qui ont du sens pour nous soit choisir la voie du contournement pour éviter les actions à accomplir et s'isoler.



EXERCICE « LE BUS »

Métaphore ACT par B. Schoendorff