

Les thérapies psychocorporelles

« Existe-t-il une séparation entre le corps et l'esprit
et si oui, lequel est-il préférable d'avoir? »

Woody Allen

Les thérapies corporelles ou thérapies basées sur le corps (body oriented therapy)

- «L'OMS définit les pratiques complémentaires de santé par les pratiques psychocorporelles ainsi que des pratiques issues de médecines traditionnelles d'autres pays.
- Les pratiques psychocorporelles peuvent être définies comme l'ensemble des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, et plus largement comme des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventive. »

*Célestin-Lhopiteau, I. (2015) Soigner par les pratiques psycho-corporelles, pour une santé intégrative. Dunod, Paris, France.

Les thérapies psycho-corporelles

- « Ces pratiques s'inscrivent dans la complémentarité des soins ou thérapies et non en antagonisme avec eux, et aussi complètement dans le courant intégratif qui se développe en médecine ou encore dans le domaine de thérapies, ainsi que dans celui de la santé intégrative. »*
- Auprès des enfants et des adultes, à titre thérapeutique ou préventif.**

*Elsevier (2018). 1^{er} chapitre CÉLESTIN-LHOPITEAU , I., THIBAUT-WANQUET, P. (2006). Guide des pratiques psychocorporelles. Masson, Paris. <https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/ifsinfirmer/place-des-pratiques-psychocorporelles-et-definitions>

**Célestin-Lhopiteau, I., Thibault-Wanquet, P. (2009). Les thérapies psychocorporelles. Grand dossier no 15. Sciences humaines.

Les thérapies psychocorporelles

- La plupart des thérapies corporelles s'appuient sur les travaux de Wilhelm Reich.
- Elles s'appuient sur un travail d'expression des émotions qui passent par le corps mais aussi parfois par le verbal.
- La personne est un « tout » et le langage du corps a autant sa place que le langage verbal.

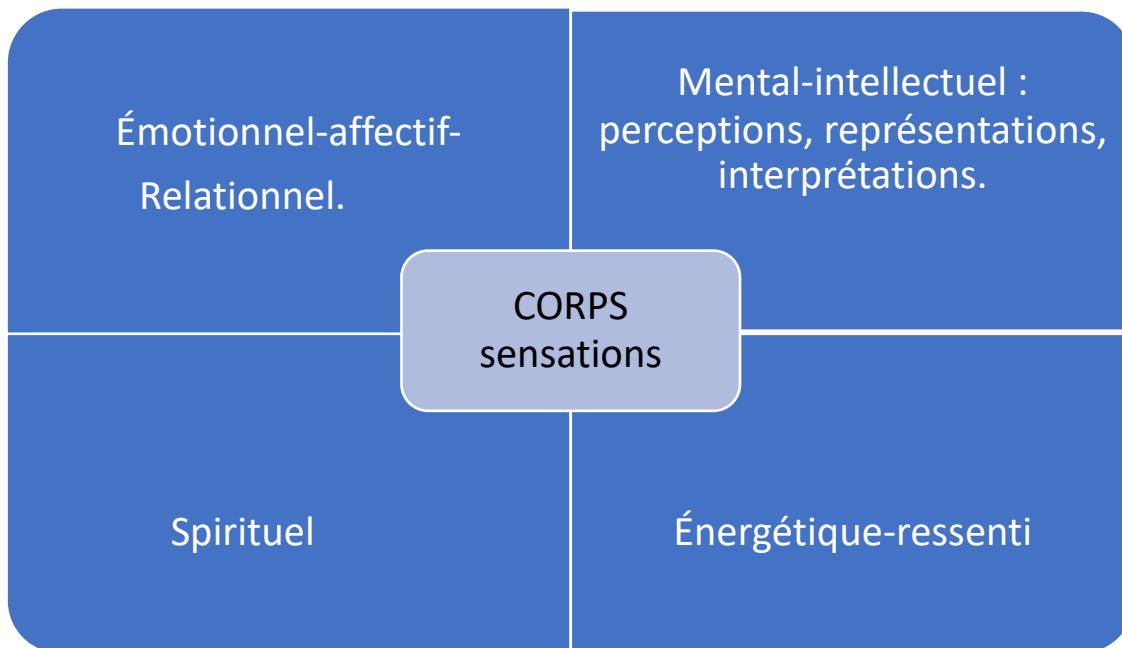
Les thérapies psychocorporelles

- Terme générique qui inclut toutes les psychothérapies «qui utilisent explicitement les techniques corporelles pour *renforcer le dialogue* entre le patient et le psychothérapeute sur ce qui est vécu et perçu.
- Le corps = un moyen de communication et d'exploration »([Heller, 2012, p. 1](#))
- Thème commun: connexion entre le corps et l'esprit.
- Prémisse: notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde n'est pas seulement enracinée dans notre esprit et nos pensées, mais aussi dans notre corps. »

Une vision unifiée corps-esprit

- Le corps: lieu d'affects, de représentations, d'émotions et outil de relation
- Corps et esprit sont deux faces de la même entité.
- Sortir de la dissociation et de la hiérarchisation du psychologique et du somatique, du corporel et du mental, du matériel et du spirituel.
- C'est avec la pensée de Descartes qu'est née cette dissociation, alors que les approches orientales ainsi que chez les stoïciens, la quête de la sérénité ou encore la philosophie de Spinoza les unifiait.

Vision unifiée corps-esprit



Les thérapies psychocorporelles

- Ces thérapies reposent donc sur la communication entre le corps et les émotions et la possibilité d'agir sur l'un pour soulager l'autre.
- Elles permettent de:
 - surmonter un blocage psychique ou physique,
 - acquérir une meilleure connaissance de soi,
 - développer son bien-être psychique et corporel.
- Leur but est d'assurer une harmonisation des sensations, des pensées et des émotions, avec une focalisation sur l'instant présent.

*SOLIDARITES USAGERS PSY. <https://www.solidarites-usagerspsy.fr/se-soigner/aides-therapeutiques/therapies-psychocorporelles/>

** Célestin-Lhopiteau, I., Thibault-Wanquet, P. (2009). Les thérapies psychocorporelles. Grand dossier no 15. Sciences humaines.

La mémoire relie le corps à la
pensée et la pensée aux émotions

Les thérapies psychocorporelles

- Une innovation et une avancée importante dans le champ des psychothérapies.
- Elles constituent aujourd'hui un paradigme original qui a influencé les autres démarches plus traditionnelles de façon significative.
- Ce sont des thérapies à part entière.

Les grands courants dans lesquels les thérapies psychocorporelles se sont développées

Au départ en médecine, maintenant aussi en psychothérapie

- De la notion de médecine complémentaire à la médecine intégrative, à la santé intégrative

Santé intégrative:

- Met en lumière l'importance de la promotion et de la prévention.
- Rappel que pour l'OMS, la santé n'est pas seulement une absence de maladie mais aussi un état complet de bien-être physique, mental et social.
- Une volonté de se réapproprier sa santé physique et mentale
 - l'intégration,
 - l'autonomie,
 - une pratique quotidienne,
 - un art de vivre,
 - un changement durable.

Des grands courants thérapeutiques vers l'approche intégrative

« Le domaine de ces pratiques est vaste et souvent contradictoire, à la fois cliniquement et théoriquement.

Chacune d'entre elles peut avoir des objectifs différents en fonction de la ou des théories auxquelles elle se réfère.

À partir du corps, ces pratiques peuvent amener une personne à un travail :

- sur l'inconscient (orientation psychanalytique) ;
- sur le contexte familial ou l'environnement (orientation systémique et familiale) ;
- sur le changement des attitudes et comportements (orientation cognitivo-comportementale) ;
- sur l'unicité de chaque individu (orientation humaniste) ;
- sur une libération émotionnelle ;
- sur toutes les orientations décrites ci-dessus en fonction de la problématique et l'évolution du patient (courant éclectique et intégratif). »

Des grands courants thérapeutiques vers l'approche intégrative

L'approche intégrative propose:

- d'incorporer ou d'assimiler de nouveaux outils dans sa pratique ou conceptualisation habituelle ;
 - de juxtaposer sans chercher à les imbriquer différents outils ou cadres de soins et ainsi multiplier les perspectives ;
 - de développer un méta-modèle théorique à partir de la synthèse de différentes théories ;
 - de déterminer l'efficacité spécifique de telle technique sur tel patient et pour telle problématique.
- Elle pousse à inventer tout le temps ; c'est avant tout un processus créatif, une perspective dynamique où praticien et patient co-construisent une démarche mobile.

Des grands courants thérapeutiques vers l'approche intégrative

- Le courant éclectique et intégratif utilisera différentes pratiques psychocorporelles en les référant à divers courants théoriques. Quels que soient la méthode, son objectif et son cadre théorique, le but est d'adapter en permanence la pratique à la demande du patient, à son symptôme et à son évolution.

Exemple de réflexion intégrative : la mise en perspective des TCC et de la psychanalyse. Voir les travaux de Célestin-Lhopiteau et Thibault-Wanquet pour en savoir davantage.

Elsevier (2018). 1^{ier} chapitre de Célestin-Lhopiteau, I., Thibault-Wanquet, P. (2006). Guide des pratiques psychocorporelles. Masson, Paris. <https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/ifsiiinfirmier/place-des-pratiques-psychocorporelles-et-definitions>.

Pourquoi ces approches sont-elles tant recherchées?

- Pour apporter du bien-être aux patients.
- Pour soulager des souffrances causées par des pathologies chroniques ou des troubles fonctionnels.
- Pour apprendre à mieux vivre avec la souffrance.
- Développer la conscience corporelle.
- Développer la résilience.
- Prise de conscience de sa conception du monde.
- Développer le lâcher prise.
- Faire des choix différents, plus ajustés.

L'apport de ces thérapies

- La responsabilisation et la mobilisation de la personne dans son mieux-être et la prise en charge de sa santé physique et mentale;
 - s'intègrent au projet thérapeutique de la personne;
 - renforcement de la relation aidant-e-aidé-e;
 - permet le relâchement musculaire et son apprentissage;
 - la réduction de la tension psychique par l'apprentissage de la détente musculaire ;
 - la décharge émotionnelle ;
 - la verbalisation et l'élaboration des émotions et fantasmes inconscients ;
 - la concentration sur les sensations ;
 - l'éducation à la sensorialité ;
 - le développement d'un état d'attention et d'énergie adapté à la situation rencontrée;
 - une meilleure communication.
 - Bénéficient aux thérapeutes pour prévenir l'épuisement professionnel.
-
- Célestin-Lhopiteau, I. (2015) Soigner par les pratiques psycho-corporelles, pour une santé intégrative. Dunod, Paris, France.



Les approches psychocorporelles : des outils pour le rétablissement

Laëtitia Faszczenko

DANS **PERSPECTIVES PSY** 2017/3 (Vol. 56), PAGES 224 À 228

Diverses approches corporelles

- Méditation
- Bioénergie
- Hypnose et Sophrologie
- PNL
- EMDR
- Biofeedback
- Massage, fasciathérapie
- Origines orientales:
 - Yoga
 - Qi Gong
 - Tai Chi
 - Shiatsu

Gymnastique:

- Stretching
- Eutonie
- Gymnastique holistique
- Anti-gymnastique
- Méthode Feldenkrais
- Art-thérapie:
 - Musicothérapie
 - Danse
 - Arts plastiques
 - Théâtre et expression corporelle

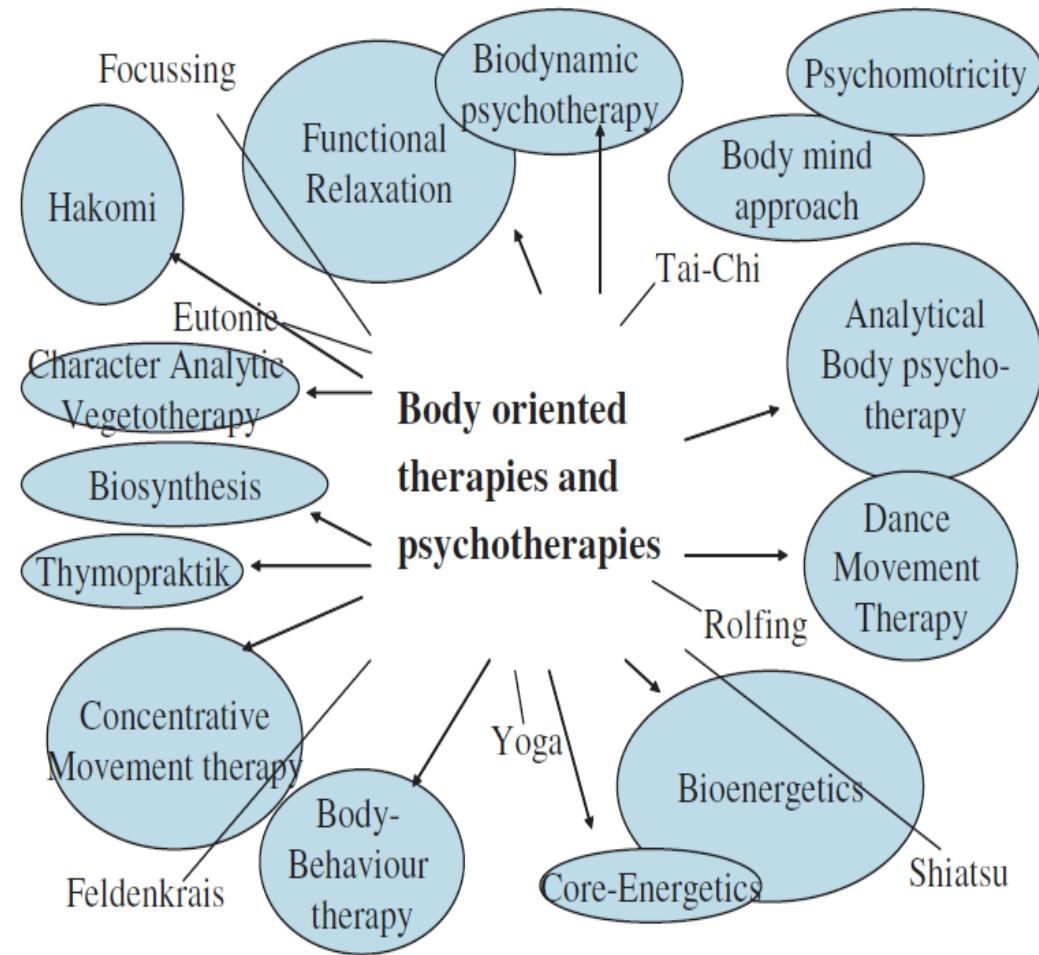


Figure 1. Different body oriented psychotherapy and body therapy schools

Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective

Frank Röhrich*

Types et fonctions

- Thérapies alternant travail sur le corps et la verbalisation: Gestalt, bioénergie, sophro-analyse. Elles s'appuient parfois sur des jeux de rôles en plus de l'approche corporelle. Objectifs:
 - libérer les émotions;
 - mettre à jour un vécu qui n'émergerait pas forcément lors d'une thérapie uniquement verbale;
 - modifier le rapport au corps et rendre plus serein.
- Thérapies mettant l'accent sur les sensations, et proposant un travail « en conscience » : toutes les gymnastiques globales: Feldenkrais, eutonie, danse thérapie...). Objectif:
 - libérer les tensions physiques afin de libérer les tensions psychiques.
- Thérapie « rebirth » basée sur une technique respiratoire d'hyper oxygénation. La pratique peut se faire individuellement, en groupe et parfois même en piscine. Objectif:
 - revivre sa naissance.

Types et fonctions

- Thérapies visant à une détente physique et mentale par le la relaxation et la décontraction musculaire : training autogène de Shultz, relaxation progressive de Jacobson... Objectif:
 - fixer son attention sur des sensations corporelles de plus en plus relaxantes, et ainsi de mettre à distance les émotions perturbatrices.
- Thérapies via les massages: travailler en profondeur les « fascias », les relations entre les symptômes et le psychisme et libérer certains blocages émotionnels: sensitive gestalt massage, fasciathérapie...

Principes sous-jacents aux thérapies avec une approche psycho-corporelle

- « En pratique, ces approches utilisent plusieurs principes :
- Elles sont « centrées sur l'action présente » et s'intéressent davantage au « comment » de la difficulté actuelle de la personne qui consulte, au détriment du « pourquoi » (les causes anciennes de la difficulté notamment).
- Elles privilégient une attention sélective, parfois à l'aide d'un état de conscience modifié.
- Elles proposent un travail avec le corps, par exemple à l'aide de mouvements (des membres, des yeux, du corps tout entier), une respiration dirigée (souvent au niveau de l'abdomen), un travail sur la posture. »

Mais comment se repérer parmi toutes ces méthodes psycho-corporelles ?

Quels sont leurs points communs et leurs différences, tant sur le plan théorique que pratique ?

Sont-elles efficaces et pour quelles indications ?

Pourquoi favoriser le travail avec le corps ?

Qui peut pratiquer ces méthodes ?

Quelques données de recherche

- Le but de cette revue de la littérature était de déterminer l'efficacité des interventions de psychothérapie corporelle. La revue s'est concentrée sur les études d'efficacité de la thérapie centrée sur le corps, somatique, orientée vers le corps et l'esprit-corps et n'inclut que les études qui répondent potentiellement aux critères de l'American Psychiatric Association (APA).
- Les études principalement européennes et américaines.
- Les interventions de psychothérapie axées sur le corps se sont avérées efficaces avec différentes populations et différents contextes (Loew, Tritt, Lahmann & Röhricht, 2006 ; Röhricht, 2009).
 - Cependant, en comparaison avec des modalités établies telles que l'EMDR, la thérapie basée sur la pleine conscience et la stimulation des points d'acupuncture, les interventions de psychothérapie axées sur le corps nécessitent des recherches empiriques supplémentaires pour être jugées efficaces selon les normes de l'APA.
- Une gamme d'approches et de protocoles différents = difficulté dans la standardisation des traitements et la comparaison de l'efficacité.
- Comme le recommande Röhricht (2009), d'un point de vue scientifique, des recherches plus poussées sur l'interface entre neurosciences et psychothérapie devraient être menées.

Bloch-Atefi, A., & Smith Melbourne, J. (2014). The effectiveness of body-oriented psychotherapy: A review of the literature. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*.

Quelques données de recherche

- Des recherches plus qualitatives sont nécessaires.
- Plus d'essais contrôlés sont nécessaires.
- Même si, les essais contrôlés randomisés ne sont pas nécessairement la meilleure forme de recherche pour les sciences plus axées sur l'humain et les sciences psychosociales (Slade et Priebe (2001, p. 287).
- La recherche en santé mentale doit aussi couvrir les sciences naturelles et sociales et leurs méthodologies (Slade et Priebe, 2001, p. 287).

Quelques données

Mouvement de la danse

- «Utilisation psychothérapeutique du mouvement pour promouvoir l'intégration émotionnelle, sociale, cognitive et physique de l'individu dans le but d'améliorer la santé et le bien-être» (American Dance Therapy Association , 2018)
- L'Association européenne Thérapie par le mouvement de la danse ajoute «l'intégration spirituelle» (EADMT, 2018) » (Koch, 2019).

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., & Biondo, J. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806. In Dupuis, G. Yoga, pleine conscience et psychothérapie: le corps a ses raisons. Formation à l'Ordre des psychologues du Québec

Mouvement de la danse

Revue systématique récente :

- 41 études
- 2 374 sujets
- Temps de pratique: Moyenne et Minimum -Maximum) :
 - 22,38 heures (50 minutes – 96 heures)
 - 19,53 séances (1 - 96)
 - 11,63 semaines (1 - 32)
- 1/41 études avec données manquantes.

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., & Biondo, J. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806.

Résultats et critiques

Mouvement de la danse

- Baisse de dépression et d'anxiété
- Augmentation des compétences cognitives et interpersonnelles
- Augmentation des habiletés psychomotrices
- Petits échantillons
- Tailles d'effet moyennes mais très variables
- Grande hétérogénéité des études
- Critères d'inclusion flous
- Peu de détails sur les interventions
- Recommandation de méthode mixte qualitative/quantitative

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., & Biondo, J. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806.

Méthode Feldenkrais

- Cette méthode se sert du mouvement pour améliorer le bien-être de l'individu. Elle n'est pas considérée comme une thérapie proprement dit, mais une approche corporelle holistique à intégrer dans un processus plus large.
- Elle fait partie d'une famille appelée
« gymnastiques douces » ou éducation somatique.
- Reconnue comme étant sans risque, elle ne demande aucun effort spécifique et peut aider tous les groupes d'âge.

Méthode Feldenkrais

Revue systématique récente (2015) :

- 20 études
- 852 sujets
- Temps de pratique: Moyenne et (Minimum - Maximum) :
 - 7,04 heures (22 - 30)
 - 6 séances (1 - 16)
 - 5 semaines (1 - 16)
- 6/20 études avec données manquantes.

Hillier, S., & Worley, A. (2015). The effectiveness of the feldenkrais method: a systematic review of the evidence. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015, 1-12.

Résultats et critiques Méthode Feldenkrais

- Effets positifs significatifs de l'approche, rapportés par la majorité des études.
- Effets + pour l'entraînement à l'équilibre chez une population vieillissante :
- Effets positifs:
 - réduction de l'effort perçu
 - amélioration du confort
 - perception de l'image corporelle
 - dextérité
- Très grande hétérogénéité:
 - population,
 - résultats,
 - conclusions.
- Risque de biais élevé
- Faible taux d'adhésion

Pièges à éviter

Renseignez-vous précautionneusement avant de vous lancer dans une formation dont les propositions sont les suivantes :

- mise en opposition systématique de la méthode psychothérapeutique proposée et de la médecine classique ;
- croyance en la toute-puissance d'une méthode ou d'une personne à guérir toutes les pathologies ;
- transgressions de la règle d'abstinence et de confidentialité ;
- pratiques paranormales ou magiques ;
- prix prohibitifs.

Se rappeler que :

- le but d'une thérapie est, entre autre, d'amener la personne à plus d'autonomie ;

Pièges à éviter

- Si avec un-e thérapeute ou dans un groupe de thérapie corporelle, on impose un rythme, on ne respecte pas les limites de chacun-e ou on ne tient pas compte du rapport au corps des personnes.
- Si, dans une thérapie de groupe, le ratio thérapeute/personne est plus de 1/10 ou 12.
- Doivent respecter les normes déontologiques.
- Non-étouffées scientifiquement.
- Non supportées par les facteurs d'efficacité thérapeutiques (dont facteurs extrathérapeutiques, facteurs relationnels, attentes de la personne, la technique).
- Attention aux approches trop « régressives », comme le rebirth.

Elsevier (2018). 1^{er} chapitre CÉLESTIN-LHOPITEAU, I., THIBAUT-WANQUET, P. (2006). Guide des pratiques psychocorporelles. Masson, Paris. <https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/ifsinfirmer/place-des-pratiques-psychocorporelles-et-definitions>.

Contre-indications

- Le refus de la personne.
- Les troubles graves de la personnalité en psychiatrie:
 - Ces pratiques peuvent être néanmoins proposées par un thérapeute expérimenté dans ce domaine. En fonction du contexte, de la demande du patient, de son problème, de l'objectif de la séance.

Pratique de la méditation de la compassion