

Le baobab et le cagou

Suite de l'entretien d'Alain Giraud avec Ghylaine Manet, psychanalyste, sophrologue-analyste, auteur de *Vivons l'école autrement par la sophrologie* (Paris, 2009 éd. Grego).

« Quels que soient nos méthodes, nos outils, il y a dans une thérapie une part d'indicible, d'irrationnel, d'intransmissible qui opère le changement. Mais ce que je retiens, c'est cette flamme que l'on avait crue étouffée qui retrouve force et vigueur et s'alimente du goût intraduisible de la vie. L'enthousiasme renaît, et le patient redevient le créateur de sa propre vie. Tous les efforts concourent à ouvrir une brèche dans ce qui était un mur, à créer l'envie, l'envie de vivre, de déguster la jouissance légitime de sa vie ».

Alain Giraud : Parlez-nous d'un cas clinique d'un adolescent qui vous a marqué et pour lequel vous avez eu certains résultats qui vous ont encouragé dans l'exercice de votre pratique.

Ghylaine Manet : J'ai reçu dans mon cabinet Jack, un jeune homme qui avait raté son bac. Il vivait dans un milieu aisé. Brusquement, il s'est mis à pleurer non pas à cause de son échec mais parce qu'il venait de recevoir 200 € pour le consoler. Il s'est senti très dévalorisé : *« Même si j'échoue on me récompense. On me traite comme un gosse. Peu importe pour eux si je réussis ou si j'échoue. Ils n'en ont rien à faire. Ils veulent juste que je me taise, que je ne pleure pas. Il ne m'écoute pas. Il ne faut pas que je dérange. Je suis un minable. Mon père d'ailleurs me le dit toujours. C'est vrai que je dénote dans la famille. Ils ont tous des super métiers. Ils ont fait des études. Ils sont assez riches pour me payer jusqu'à la fin de ma vie un studio et ma nourriture. Je ne vauds rien, ce n'est pas leur problème. »*

Comment s'est déroulée la thérapie de ce jeune homme ?

Dans un premier temps, sa maigreur et son teint pâle, ses propos, ses larmes, tout exprimait un état dépressif. Je l'ai dirigé vers son médecin traitant pour pouvoir accompagner la thérapie en toute sécurité. Ce qu'il a fait. Le médecin lui a donné un traitement homéopathique.

La première séance, qu'on appelle séance d'anamnèse fait le tour de l'environnement socio culturel, des symptômes, des habitudes du sujet, de son hygiène de vie. L'entretien doit éclairer la demande. Pourquoi Jack a-t-il accepté de venir ? Qui l'a amené à cette décision ? Quels ont été les éléments déclencheurs de cette démarche ?

Les séances suivantes ont été dans les 30 premières minutes des précisions sur l'environnement familial, les degrés et la qualité de la communication, ses copains, ses passions, la motivation pour les études, ses ressources personnelles. Il était découragé des études, il s'ennuyait en classe, avait des difficultés de communication avec ses camarades et finalement il ne voulait plus retourner au lycée.

En complément de cet échange qui tisse la relation thérapeutique nécessaire à tout traitement, il accepta de travailler des



Ghylaine Manet

exercices de sophrologie. Il apprit à se détendre avec le premier exercice : la sophronisation de base, enregistrée avec la tâche d'écouter le CD, 2 fois par jour.

Dans la deuxième partie des séances, nous pratiquons des exercices variés comme la SAP, ou sophro-acceptation progressive qui permettent d'anticiper une action concrète comme réussir un entretien avec un employeur ou faire des démarches avec un organisme pour trouver une solution à l'interruption des études, exemples qui intéressent au plus haut point des jeunes comme Jack. Ces exercices individualisés que je donne sont enregistrés sur un CD que le sujet va écouter une à deux fois par jour, le conditionnant positivement à engager des démarches, à envisager son avenir.

La sophrologie est-elle pour vous un conditionnement, un lavage de cerveau, une espèce de méthode Coué ?

Il y a de ça, la sophrologie est faite de suggestions plus ou moins fortes, plus ou moins directes, la suggestion est naturelle. On ne peut pas ne pas suggérer comme on ne peut pas ne pas communiquer. Lorsque vous dites machinalement à quelqu'un, dans une librairie : j'ai bien aimé ce livre, il est fort à parier que la personne qui vous entend brusquement a envie de lire ce livre et l'achète. Nous sommes plus ou moins impressionnables, sensibles aux suggestions de ceux qui nous entourent. Nous sommes toujours en relation plus ou moins forte et la personnalité de chacun joue pour beaucoup. D'autre part, nous nous laissons trop souvent conditionnés négativement par nos pensées répétitives, par nos habitudes néfastes, par un

environnement de personnes négatives, par les médias qui suintent toujours des peurs qui alimentent le mal-être des gens. Le sophrologue est là pour dédramatiser, déconditionner et reprogrammer positivement. La sophrologie est une thérapie comportementale. Bien sûr, s'il ne croit pas à ce qu'il fait, s'il n'est pas conscient de sa propre influence, à son insu, s'il ne se connaît pas, s'il est aveugle, je ne peux pas croire qu'il puisse aider quelqu'un à sortir du tunnel.

Pour sortir du tunnel, il lui faut aussi de l'énergie et pas seulement quelqu'un qui l'accompagne.

C'est en effet indispensable. Et les relaxations dynamiques, directement issues des ashrams hindous, rapportées par Alphonso Caycedo, sont remarquables. On les utilise en groupe et en thérapie individuelle. Elles permettent de bien se centrer sur son corps, de se sentir comme un arbre enraciné dans le sol et montant verticalement vers le ciel. Plus un arbre est enraciné, plus son feuillage sera haut et épais. Cette sensation d'enracinement et de verticalité développe une énergie vitale. Lorsque vous associez cette sensation à une respiration abdominale profonde et consciente, vous vivez le moment présent, vous vivez vos sensations. Et c'est alors que vous êtes en mesure de vous comprendre et d'accepter de prendre votre place aujourd'hui au milieu de vos semblables : *« Je me sens plein d'énergie, j'ai le droit d'être heureux, j'ai le droit à ma place, j'ai des capacités et des compétences, je développe l'envie de m'épanouir pleinement dans ma vie professionnelle et privée. Je me respecte et je respecte les autres. Je suis en paix avec moi-même ».*

En effet, le manque de confiance et la peur c'est ce que l'on retrouve fréquemment dans les cabinets de sophrologie.

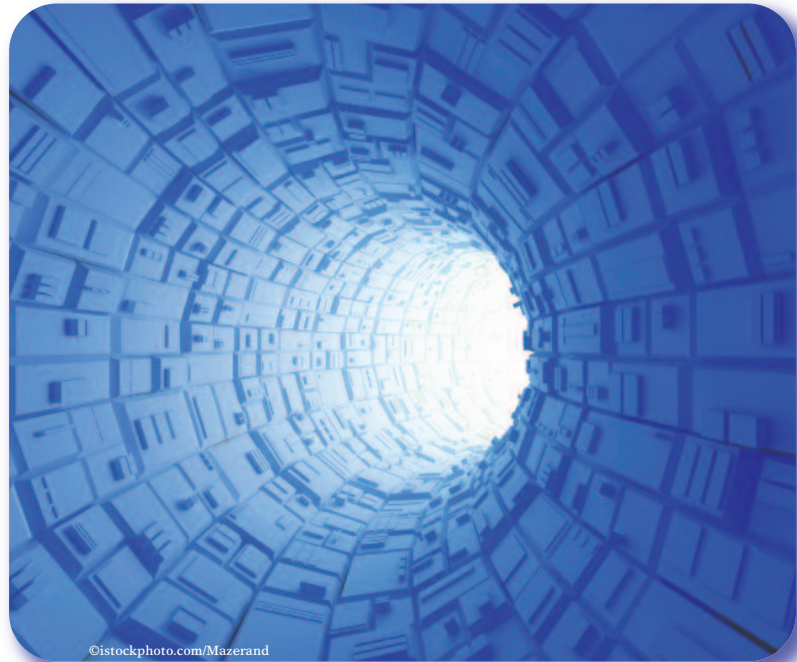
C'est le pain quotidien de tout psychothérapeute et il faut se préparer à ce constat dans les formations. Nous-mêmes, sophrologues, grâce à un entretien personnel, nous travaillons notre énergie vitale, notre confiance en nous-mêmes. Nous cherchons toujours à évoluer grâce à tous nos patients, à nos lectures et à nos superviseurs. Notre déontologie et notre éthique demandent de notre part d'être en supervision tout au long de notre exercice pour le traitement des phobies, des angoisses, des états dépressifs.

Nos patients nous apportent leurs souffrances, leurs questions et on se doit de les aider avec ce credo : *« tout le monde peut évoluer, chacun a des capacités pour le faire, et nous sommes là pour les soutenir dans leurs efforts, leur redonner confiance afin qu'ils ouvrent leur prison et croient dans leur avenir ».*

Où en est aujourd'hui votre patient Jack ?

Sa thérapie a duré un an, une fois par semaine les deux premiers mois puis une fois tous les 15 jours. Il a réussi une capacité en droit pour se donner une équivalence au bac qu'il n'a pas voulu repasser. Il communique avec plus d'aisance. Il a pris confiance en lui. Il a trouvé maintenant un emploi et il aime son travail. Il a une liaison durable avec une jeune femme qui travaille avec lui, ce qui l'a beaucoup sécurisé.

Pour préserver les jeunes d'une dérive marginale et libertaire, les parents les couvent et leur fixent des règles rigides. Et l'oiseau ne peut plus voler. Jack n'avait pas le contact avec son corps, avec son désir. Il n'avait pas le contact avec lui-même. Et bien sûr, il se mettait en rupture sociale. La vraie rupture, c'est la rupture d'avec soi-même.



Pour sortir du tunnel, il faut de l'énergie...

Comment sortir de l'impasse que crée la rupture des liens sociaux ? Quel est le rôle de l'entourage pour un jeune qui veut se sortir de l'impasse ?

Déjà, il faut trouver le point névralgique de la cuirasse, le talon d'Achille. Car l'ado en rupture sociale s'est réellement cuirassé. Il est souvent rigide dans son corps et dans sa manière de s'exprimer. Il utilise les mêmes arguments qu'il se repasse dans les soirées festives. Les mêmes phrases reviendront dans les entretiens. Établir une relation de confiance est souvent une gageure. Elle est pourtant essentielle cette étape. Sans elle, aucune technique n'est possible.

Le rôle de l'entourage est très ambivalent. C'est le père ou la mère qui pousse l'adolescent à venir dans le cabinet de sophrologie. Mais souvent, ils ne font aucun lien entre le travail thérapeutique avec leur enfant et l'impact qu'ils ont sur leur enfant dans le milieu familial et sur la thérapie même. Ils sont capables de régler la séance mais ne changeront pas leurs comportements vis-à-vis de leur progéniture : *« Il est en thérapie. C'est un soulagement. Et ça ne change rien pour nous. »* Le jeune qui suit une thérapie ne comprend pas bien pourquoi rien n'a changé à la maison. Il parle de l'incompréhension qu'il ressent de la part de son entourage. Il relève les emplois d'expression qu'il ressent comme violents à son égard : *« tu dois, il faut, tu es nul, regarde ton frère ! »* Ce n'est pas l'exemple d'un frère ou d'une sœur plus adaptée à la vie quotidienne qui l'aidera à sortir de son marasme. S'il est possible de rencontrer la famille, le père, la mère, les deux ensemble ou séparément, nous pouvons nous en réjouir. Pas trop vite, car cela peut être aussi une source de complications. Ces entretiens ne sont pas toujours souhaités par l'adolescent qui trouve là une forme de complot, très nocive pour la confiance déjà si difficile à mettre en place.

Ghylene Manet propose cette année au mois de mai à Paris une formation de sophrologue analytique 1er cycle :

www.sophrologieanalytique.com

Apprenez à respirer pour réduire votre stress

Le livre du Dr Florence Villien, aux éditions J.Lyon, traite *la respiration anti-stress dans la vie quotidienne et au travail*. Un ouvrage très clair, bien illustré par des photos très explicites, permettant de bien comprendre la méthode d'entraînement respiratoire proposée par l'auteur ! Et "cerise sur le gâteau", un DVD accompagne l'ouvrage pour vous aider étape par étape avec des exercices simples et efficaces. Florence Villien, docteur en physiologie, allie expérience de terrain et formation scientifique, ce qui lui a permis de développer sa méthode "**la spironess**" aux effets étonnants et persistants dans les domaines du stress, du sport et de la santé. En pratiquant elle-même l'athlétisme, elle s'est rendue compte des effets à la fois durants et anti-stress de la combinaison de plusieurs techniques respiratoires.



Florence Villien

Alain Giraud : Il faut préciser que vous avez travaillé pendant plus de 20 ans en éducation physique et dans la remise en forme, et qu'actuellement vous continuez à vous occuper de sportifs tout en poursuivant la recherche au laboratoire de physiopathologies respiratoires à la Faculté de médecine à Marseille.

Florence Villien : Cette double compétence me permet de pouvoir agir à la fois sur le terrain en tant que formatrice, et en laboratoire, ce qui permet à ma méthode non seulement d'être en constante évolution mais aussi de faire ses preuves dans le monde du sport, de la santé et du bien-être. J'ai eu l'occasion d'entraîner en respiration des champions olympique et du monde comme Laurent Gané (cyclisme de vitesse sur piste) et Miguel Martinez (VTT) et d'intervenir au

Centre de formation de l'Olympique de Marseille avec les jeunes de 13 à 16 ans (16 ans champions de France 2008).

La spironess est-elle un entraînement respiratoire qui amène une "respiration économique reprogrammée" ?

Plus simplement, par un entraînement régulier et puissant, on va conditionner sa respiration pour avoir des effets à long terme et amener l'organisme à fonctionner davantage à l'économie. C'est toute la différence avec la plupart des techniques respiratoires impliquées dans les méthodes de relaxation qui n'ont un effet qu'à court ou moyen terme. À la différence de notre méthode, elles sont sans répercussion sur les centres respiratoires du cerveau. Concrètement, la respiration du quotidien va changer durablement. Certains exercices renforcent et assouplissent les muscles de la respiration pour qu'elle soit plus ample et profonde, tandis que d'autres exercices permettent un ralentissement du rythme, directement au niveau central. On peut dire que le cerveau "se reprogramme" : il enregistre alors un nouveau rythme, plus calme et efficace. En retour, d'autres fonctions de l'organisme vont s'en trouver améliorées. C'est comme un reconditionnement des horloges internes du corps. La respiration est plus calme et puissante, et les systèmes cardiovasculaire, nerveux et hormonal se régulent pour devenir plus efficaces.

Quels sont les effets de cet entraînement sur le stress et la santé ?

Dans la société actuelle, nous sommes souvent agressés par le stress. Lorsque celui-ci est intense et répété, il devient toxique pour l'organisme. Il entraîne fatigue, impression de mal-être, voire angoisse et déprime. Le stress chronique peut également amplifier les comportements compulsifs (on peut alors augmenter la consommation de tabac, alcool, tranquillisants...). Il favorise également certains troubles et maladies allant de la simple inflammation de l'estomac ou l'augmentation des réactions allergiques, à la tachycardie et l'hypertension. N'avez-vous pas remarqué qu'en période de stress, vous êtes souvent plus enrhumé ou bien vous ressentez davantage de maux de dos par exemple ? Les répercussions peuvent même aller jusqu'à la diminution des défenses immunitaires pouvant amener au cancer, ce qui devient un argument de choc aujourd'hui, pour apprendre à mieux gérer son stress. En pratiquant la méthode spironess, les effets sur le stress et la santé se font rapidement sentir. Face au stress, le corps fonctionne en surrégime (la respiration s'accélère, le cœur bat plus vite, les hormones du stress sont déchargées...). Mais, en pratiquant la méthode, la machine corporelle s'em-

balle moins, votre organisme répond mieux au stress et vous pouvez plus facilement diminuer votre consommation d'excitants (café, tabac...). C'est également une aide dans la perte de poids.

Dans le milieu du sport de haut niveau, votre méthode commence à être qualifiée d'innovante et de spectaculaire. Quels sont ses résultats ?

En travaillant avec des sportifs de haut niveau de ma région (Marseille), j'ai pu en effet remarquer une augmentation significative des paramètres de l'endurance cardiovasculaire. Cette étude, en cours de validation, a été effectuée sur des rameurs de compétition (aviron). Ils ont été testés lors d'une épreuve d'effort maximal en laboratoire. Seul le *groupe spiroiness* a amélioré ses performances, comparativement à un groupe témoin (sportifs du même groupe, mais qui ne pratiquaient pas la méthode). Ces sportifs ont notamment augmenté leur puissance de 10% et reporté leur seuil de fatigue de 11%, ce qui est qualifié de très important, au vu de leurs références initiales (sportifs très performants dès le départ).

Votre méthode ne concerne pas seulement les sportifs. Tout le monde peut-il trouver un intérêt à la pratiquer ?

Tout d'abord, les personnes qui la pratiquent disent ressentir immédiatement après la séance, une grande sensation de calme qui a tendance à se poursuivre tout le long de la journée pour finir par améliorer sa confiance en soi. Elle est donc

efficace pour gérer le stress, le surmenage, la pression et l'émotivité. Grâce à l'augmentation de l'endurance, on se sent moins fatigué dans la vie de tous les jours, plus dynamique. Les personnes qui pratiquent la spiroiness constatent une amélioration de la concentration et de la vigilance.

Elle est particulièrement intéressante dans les maladies respiratoires (résultats sur l'asthme : respiration plus aisée et meilleure prévention des crises) et cardiovasculaires (diminution de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle mesurée sur des opérés du cœur) mais aussi dans les troubles digestifs (brûlures d'estomac...), les hernies de la paroi abdominale et le syndrome d'hyperventilation (spasmophilie...).

Vous pouvez, vous aussi, poser vos questions au Dr Florence Villien par mail : contact@spiroiness.com

