PRATIQUES CORPORELLES

Redonner du souffle aux personnes exclues

Sophrologie, yoga, qi-gong, méthode Feldenkrais... font leur entrée dans les structures accueillant des personnes en difficulté. En les autorisant à renouer avec leur corps, ces pratiques les aident à retrouver un mieux-être. Etayant le travail social, ces outils innovants peuvent contribuer à une remise en mouvement.

« *Dansez, dansez, sinon nous sommes perdus* », disait la chorégraphe allemande Pina Bausch. Mettre son corps en mouvement pour que la vie se mette en mouvement, c'est de cela dont il s'agit. Au-delà de la danse, maintes pratiques engageant le corps – sophrologie, yoga, méthode Feldenkrais, de Body-Mind Centering (BMC), qi gong, tai-chi, calligraphie... – ont inscrit le mouvement au cœur de l'expérience individuelle. Liant geste, souffle, concentration, ces disciplines privilégient le recentrage sur soi, sur l'instant présent, l'écoute des sensations, stimulent l'énergie et favorisent l'apaisement du mental. Aujourd'hui, ces approches intéressent des structures sociales désireuses d'apporter un mieux-être physique et psychologique à leurs usagers.

A Versailles, l'association Rive propose ainsi, depuis deux ans, dans son accueil de jour pour femmes en grande précarité, un atelier yoga et des séances de sophrologie pour les aider à souffler, au propre comme au figuré. Ces dernières se décomposent en exercices dynamiques autorisant une détente, un relâchement des tensions, l'évacuation du stress... puis en visualisations statiques. « *Il s'agit de relaxations guidées à la voix. On parcourt mentalement le schéma corporel, puis on parvient à un état de conscience proche de celui où l'on est avant de s'endormir, et on travaille l'imaginaire à partir d'images agréables. Suit un temps d'échange sur le ressenti* », explique Emmanuelle Goutx, sophrologue bénévole à l'association Stane (1), dont l'objet est d'offrir un accès à la sophrologie aux personnes en difficulté financière et psychologique. La méthode vise à remettre les individus en contact avec leurs ressources positives et à les faire éclore. « *C'est une façon de se vivre autrement, sans jugement* », poursuit-elle.

> « Le corps, c'est le rapport au monde et aux autres. Sans lui, il n'y a pas de relation »

Renouer avec son corps, c'est d'abord, pour beaucoup, se sentir vivant. « *Quand on est à la rue, on perd l'estime de soi. Avant même la question de l'insertion, c'est celle de l'existence qui est posée. Par le yoga ou la sophrologie, ces femmes apprennent à réhabiliter leur corps. Ces ateliers sont essentiels car ils mettent en place l'existence de la personne* », affirme Stéphanie Gilliet, éducatrice spécialisée, responsable de l'accueil de jour de Rive.

Dans les Pyrénées-Atlantiques, même constat. Une femme au RSA (revenu de solidarité active) a confié aux animateurs locaux d'insertion que la sophrologie l'avait empêchée de basculer au moment où elle se sentait mourir. « *Elle a ressenti quelque chose de vivant en elle qui lui a permis de rattraper le fil* », précise Agnès Arruebarrena, assistante sociale à la Maison de la solidarité départementale de Bayonne, qui, depuis fin 2010, exerce à mi-temps en tant que sophrologue dans le cadre d'une expérimentation du conseil général. « *Travailleur social depuis 20 ans, je cherchais une autre manière d'intervenir dans les quartiers* », souligne-t-elle. La sophrologie lui ayant beaucoup apporté, elle décide de suivre une formation diplômante. Aujourd'hui, elle intervient dans plusieurs antennes ou à domicile auprès de personnes dont elle n'assure pas le suivi social, et croule sous les demandes. « *Au départ, j'avais des craintes sur les capacités de ce public à se lâcher. Je me disais : quand on manque de tout, qu'on a une santé précaire... peut-on se poser dans un coin pour souffler et se recentrer ? Or ils vivent à fond l'expérience et sont très demandeurs* », se réjouit l'assistante sociale. Cet intérêt, Caroline Pomarede, sophrologue à Stane, l'a également vite ressenti lors des séances dispensées auprès des femmes au RSA du lieu de rencontre et d'accompagnement de Biarritz. « *Malgré leur souffrance, leur concentration et leur écoute sont incroyables. Je ne rentre pas dans leur problématique, je ne m'intéresse qu'à ce que ces femmes, qui ont l'impression de n'être rien, vivent là dans leur corps. J'insiste sur des choses simples : l'ancrage dans le sol, les points d'appui, la conscience de la respiration..., ça les rassure. Ces femmes sont angoissées et trouvent tout compliqué : leur vie, leurs relations familiales, les démarches sociales...* », témoigne-t-elle. Remettre les personnes positivement en lien avec un corps dont elles sont déconnectées, qui les fait souffrir ou qu'elles malmènent, leur permet de se réapprivoiser dans leur globalité. « *Se concentrer sur le corps ramène le mental au présent, or ce qui angoisse souvent, c'est de cogiter sur le passé ou le futur. Il en ressort une sensation de calme. Cela ramène aussi à l'unité. Notre société morcelle beaucoup l'individu, la prise en charge sociale en est un exemple. Or, à force, on se perd* », reprend Agnès Arruebarrena. L'assistante sociale constate notamment que beaucoup d'enfants « *n'ont pas* » de corps, faute d'activité physique ou parce

que, maltraités, ils se sont coupés de leurs émotions. *« Ces gamins n'ont aucune idée de leur schéma corporel. Ils se cognent partout, trébuchent. Or le corps, c'est le rapport au monde et aux autres. Sans lui, il n'y a pas de relation »*, analyse-t-elle. De façon ludique, elle les amène à reprendre de la consistance, à se redresser, leur fait écouter leur cœur, son ralentissement par le souffle, tester la respiration par le ventre... Par cette expérience, ils retrouvent une sécurité. Passer par le corps, le silence, offre aussi de contourner la parole, pas toujours accessible, pour évacuer un mal-être.

Formée à des techniques de massage et à la sophrologie, Souerad Saïd, psychosociologue, l'a constaté en animant des ateliers de relaxation auprès de publics prostitués, notamment à l'Amicale du Nid. *« Ces personnes vivent un phénomène de décorporation et morcellent leur corps pour le commercialiser. Aussi certaines éprouvent-elles des difficultés à être touchées. Les pieds restant le seul endroit à ne pas avoir été instrumentalisé, la réflexologie plantaire se révèle une bonne porte d'entrée. Peu à peu, ce toucher peut laisser place à un modelage global, autorisant une prise de conscience douce du schéma corporel et l'acceptation de ce corps bafoué »*, résume-t-elle. Un travail de renarcissisation, un processus d'unification parviennent à s'effectuer. Enfin, *« dans la relaxation, une émotion profondément enfouie peut surgir. Cela peut favoriser l'émergence d'une parole jusque-là empêchée et permettre d'envisager une orientation vers un accompagnement psychologique. »*

Au fil du temps, quand une régularité s'installe, professionnels et participants notent des évolutions. Baisse de l'anxiété, meilleur sommeil, finesse de perception du corps... Certains commencent à prendre davantage soin d'eux, à retrouver de la joie, à restaurer une confiance en eux... *« Les femmes, souvent énervées, ressortent des ateliers détendues. Certaines disent aussi qu'elles réussissent mieux à gérer leurs émotions, à prendre de la distance »*, assure Stéphanie Gilliet. L'équipe en tire profit. *« Elles sont plus enclines à comprendre leur situation et moins dans la tentation de libérer leurs tensions sur l'autre. »* Face à une personne plus sereine, mieux dans son corps et sa tête, il devient plus aisé de parler de projet et d'insertion, de retisser le lien avec les services sociaux. *« Souvent, ce type d'ateliers est perçu comme un luxe mais offrir un toit et à manger à quelqu'un ne suffit pas. Redonner un début de sécurité, un mieux-être, cela fait partie, pour moi, de la démarche qualité dans le travail social. On a affaire à des gens aux conditions de vie épouvantables, baladés, à des étrangers désocialisés... un lien au corps, un ancrage à la terre, n'a rien de superflu. Le corps peut faire souffrir mais il peut aussi aider »*, affirme la responsable, qui admet cependant que tous les usagers ne s'en emparent pas. Pour l'assistante sociale de Bayonne, l'expérience aussi se révèle concluante. D'autant que ses collègues travailleurs sociaux ou soignants orientent vers elle des usagers et lui font des retours positifs. *« La sophrologie n'est pas la panacée, mais utiliser le corps comme porte d'entrée est intéressant et complète avec bonheur le travail social. Cela responsabilise les gens et favorise leur autonomie puisqu'ils peuvent s'emparer des outils pour s'apaiser s'ils se sentent mal, et ils le font. J'ai aussi l'impression que ça les met en route. Ils étaient immobiles, ça crée du mouvement. Quand on se sent exister, on a moins peur du monde et on subit moins »*, observe-t-elle.

Des pratiques à la marge

Le recours aux techniques corporelles reste cependant encore timide. Parmi les raisons : le resserrement des budgets, qui ne pousse pas à innover, la méconnaissance de ces approches, voire la méfiance à leur égard. La plupart des pratiques ne sont pas réglementées. Au mieux, les praticiens ont suivi un cursus sérieux couronné d'un diplôme. Certaines écoles se battent d'ailleurs pour obtenir la reconnaissance des pouvoirs publics. *« La solidité des formations est un enjeu important. L'absence de réglementa-*

LE YOGA, UN APPUI POUR LE PSYCHISME

A Paris, sept jours sur sept, les psychologues de l'association Epoc (1) accueillent, orientent ou suivent gratuitement des publics en difficulté. *« Nous recevons de façon très accessible des personnes en souffrance psychique et sociale, en désinsertion, en rupture de liens »*, résume Sylvie Ullmann, sa directrice. Outre les consultations, la structure mène des actions pour les aider à *« renouer quelque chose de leur vie sociale »*. Dans ce cadre, elle propose des ateliers à visée thérapeutique, dont certains reposent sur une pratique corporelle : yoga, qi-gong, corps-voix-parole, et s'achèvent par des temps de verbalisation. *« La plupart des participants souffrent de troubles anxieux. Ils recherchent une solution dans la rencontre avec les autres. Le yoga devient alors une médiation possible avec ce qui était trop difficile à supporter. Vivre d'autres façons de respirer apporte un certain soulagement »*, relève Jocelyne Hatchuel, psychologue clinicienne et enseignante de yoga diplômée. Une discipline qu'elle emploie depuis longtemps comme médiation thérapeutique en psychiatrie adultes à l'hôpital de Poissy. A Epoc, l'atelier conjugue postures et relaxation. *« La finalité du yoga s'y exerce par l'éveil de la conscience sur sa respiration comme sur l'image que chacun se fait de son corps et de sa capacité à l'habiter. Cela favorise une détente car il existe un lien étroit entre ressenti émotionnel et respiration. Je travaille donc ce fil continu entre l'intérieur et l'extérieur »*, explique-t-elle. Amplifier le souffle facilite la mise à distance, le lâcher-prise. Les effets d'allégement se faisant sentir d'emblée, les publics se révèlent assidus. *« Ils font ensemble l'expérience d'un lieu et redécouvrent la place qu'ils peuvent prendre avec autrui. Une mémoire du corps peut s'inscrire, se réécrire, et instaurer le sentiment d'une continuité subjective »*, poursuit-elle. En yoga, la performance n'a pas de sens et le non-jugement prévaut. *« Il ne s'agit pas de faire bien ou pas bien, mais plutôt de s'installer dans une présence à ce qui se fait »*, précise Jocelyne Hatchuel, qui adapte le choix des postures. Notamment, elle fait éprouver le lien existant entre la perception du corps en appui sur le sol et la confiance produite par cette expérience.

En fin de séance, chacun peut partager son ressenti. *« Exprimer ce qui a été vécu et écouter ce que les autres disent est important. Le groupe devient ainsi un autre support à ce qui s'est passé »*, observe-t-elle. Une séance ressemble en fait à *« un rêve accompagné »*, qui permet au patient d'être un peu plus en contact avec sa vie psychique et d'en avoir moins peur, *« de s'approcher un peu plus de lui-même »*. En effet, analyse-t-elle, *« le recul généré par l'observation de l'état intérieur introduit un élément tiers propice à s'établir en soi-même. Le sujet y expérimente un espace, qui insuffle au sentiment de vivre de nouveaux possibles »*. ■

(1) Epoc : 18, rue Georges-Thill - 75019 Paris - Tél. 06 84 23 52 89.