

Oser une approche corporelle en psychiatrie

La réflexologie plantaire

En toute modestie, un centre de thérapie brève (CTB) fait œuvre d'avant-garde, intégrant en synergie plusieurs approches de soins complémentaires.

La prise en soin au CTB¹ est un défi pour la psychiatrie: il s'agit en effet, lors d'une très courte hospitalisation (une à deux semaines) de permettre à une personne en détresse de sortir de sa situation de crise, de tisser un vrai lien thérapeutique pour mettre en place un traitement qui la stabilise, lequel sera parfois poursuivi en ambulatoire.

Des soins «intensifs»

Manon, 20 ans, fut adressée au centre par son médecin traitant. Ce fut son premier contact avec la psychiatrie, comme c'est le cas de la plupart des patients du centre. Elle présentait un problème de consommation d'alcool associé à une dissociation de la personnalité et des troubles anxieux, problématiques liées à un abus sexuel dans l'enfance. Lors d'un premier entretien, Françoise Retti Wermeille, infirmière spécialisée en psychiatrie, formée en communication non violente, en yoga, en réflexologie et divers autres formes de massage, recueillit un certain nombre d'informations liées à son état psychique et évalua les dysfonctionnements somatiques présentés par Manon. Elle mit ainsi en évidence des troubles digestifs, uro-génitaux (notamment des difficultés dans ses relations sexuelles), et une toux devenue chronique. Le projet individuel thérapeutique fut dessiné et des objectifs fixés. Ainsi, lors de cette courte hospitalisation, outre ses entretiens réguliers avec le psychiatre, les soignants et le traitement médicamenteux, Manon

put participer au groupe de musicothérapie et d'art thérapie, prendre des cours de tennis puis de yoga, recevoir un accompagnement en EFT et trois séances de réflexologie. La synergie de ses approches toutes proposées par les soignants du CTB s'élabore dans une collaboration constante entre eux.

Un contact physique respectueux

«Il est plus facile d'enlever ses chaussettes que de poser son tee-shirt!», c'est ainsi que Françoise explique comment la réflexologie lui a permis d'aborder une approche psycho-corporelle dans la prise en soin de Manon, proposition qu'elle trouvait judicieuse dans ce cas mais qui n'est bien sûr pas toujours indiquée en psychiatrie.

Françoise fixa comme objectif avec Manon, au préalable un peu réticente, d'aborder par la réflexologie la possibilité d'un contact corporel non invasif lui permettant de reprendre confiance dans des sensations agréables de son corps. Des objectifs en terme de rééquilibrage de ses troubles fonctionnels et de son anxiété furent aussi fixés. Si la première séance fut ponctuée de moments de pause ou Manon se retrouvait en position fœtale ou en pleurs, la troisième lui permit de s'endormir... Elle était particulièrement réceptive au massage faisant des liens entre les zones massées et des sensations corporelles. Chaque séance de massage d'une heure fut suivie d'un moment de parole qui permit très vite à Manon de se confier. Françoise eut le sentiment que le contrat thérapeutique entre elles était solide et les objectifs en

termes somatiques évoluèrent rapidement: ses troubles digestifs s'apaisèrent et sa toux disparut. Ses angoisses furent aussi diminuées.

Après sa sortie, Manon put recevoir des séances de réflexologie en ambulatoire au CTB, prolongeant ainsi la prise en charge thérapeutique.

*Evelyne Farges Uldry
uldry.evelyne@akeonet.com*

Réflexothérapie

En savoir plus

Si la réflexologie plantaire est une approche complémentaire «chouchou» des infirmières, c'est peut-être parce que sa forme actuelle utilisée en Occident a surtout été développée par une infirmière (E. Ingam) au début du 20^{ème} siècle, même si ce massage par pressions des points réflexes du pied existait déjà il y a des millénaires en Chine ou en Egypte.

La nouvelle école de réflexothérapie créée par les associations d'infirmières réflexologues romandes sera la référence pour se former!

www.infirmieresreflexologues.ch

¹ Structure de soins des SPJBB-Services psychiatrique Jura bernois –Bienne- Seeland, 2713 Bellelay.

