

Liège, le 28/11/2011

## ***LE THERMALISME EN PLEINE CONSCIENCE*** *(Chaudfontaine, Conférence du 02/12/2011)*

Thermalisme et psychisme ? Comment interagissent l'eau, la chaleur, la pression sur notre peau et par conséquent sur notre psychisme ?

En dehors des applications thérapeutiques et des indications médicales classiques de l'hydrothérapie, la pratique du thermalisme s'adresse à un public de plus en plus nombreux en recherche de bien-être psychocorporel.

Si les cures thermales connurent leur succès et leur gloire au temps de la Grèce antique, de l'apogée romaine ou même il y a deux siècles en Europe, nous assistons aujourd'hui à un regain d'intérêt lié à l'investissement positif de l'image du corps dans notre société post-moderne.

La vie humaine débute, pour la plupart d'entre nous, par une longue cure thermique de neuf mois. Les travaux psychanalytiques (Freud, Anzieu) ont démontré que tout ce qui « touche » à la peau « touche » au psychisme. Ainsi, depuis la naissance, les soins passant par notre enveloppe corporelle s'organisent autour des fonctions de maintenance, de contenance, de pare-excitation, d'individuation et d'inter sensorialité.

Dans notre société occidentale où règnent en maître le culte de la performance et un narcissisme triomphant, nous assistons à une augmentation de pathologies d'usures, de symptômes médicalement inexplicables, de burn out...

Beaucoup de patients ne « sentent » leur corps que quand ils sont trop loin dans leur processus de débordement psychique. Ils s'adressent alors à une médecine qui s'occupe particulièrement bien des organes malades mais qui a tendance à perdre la vision globale de l'individu qui souffre. Une parfaite compréhension des briques ne suffit pas à reconstruire l'édifice.

La technique de la pleine conscience (mindfulness), développée par Jon Kabat-Zinn au Etats-Unis depuis 30 ans, consiste à prendre conscience, dans l'instant présent, de l'expérience que l'on vit, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal) et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe). Cette technique est devenue un champ majeur de recherche pour la médecine, la psychologie et les neurosciences.

L'association des effets bénéfiques du thermalisme à la pratique en pleine conscience ne peut qu'activer efficacement le cortex préfrontal gauche réputé pour sa fonction régulatrice et apaisante de notre vie mentale et par conséquent de notre corps...

***Professeur J-M TRIFFAUX***  
***Service de Psychologie Médicale***  
***Université de Liège***