

LE THERMALISME EN PLEINE CONSCIENCE...

Pr J-M TRIFFAUX

**Service de Psychologie Médicale
Chaudfontaine – Congrès médical**

Sport, eau thermale et environnement...

Quelle influence sur la Santé?

02/12/2011

Université
de Liège



Nos états psychosomatiques de base

	CALME (Basse tension)	TENSION (Pas de calme)
ENERGIE	État optimal La « force tranquille » Le bon stress	Énervement Le mauvais stress
FATIGUE (basse énergie)	Lassitude Envie de détente Envie de sommeil	Épuisement Manque de repos Sommeil non réparateur

Fréquence des symptômes fonctionnels

UN TIERS des symptômes somatiques en M.G. sont médicalement inexpliqués

- 75% sont améliorés ou disparaissent après la consultation
- 25% sont chroniques

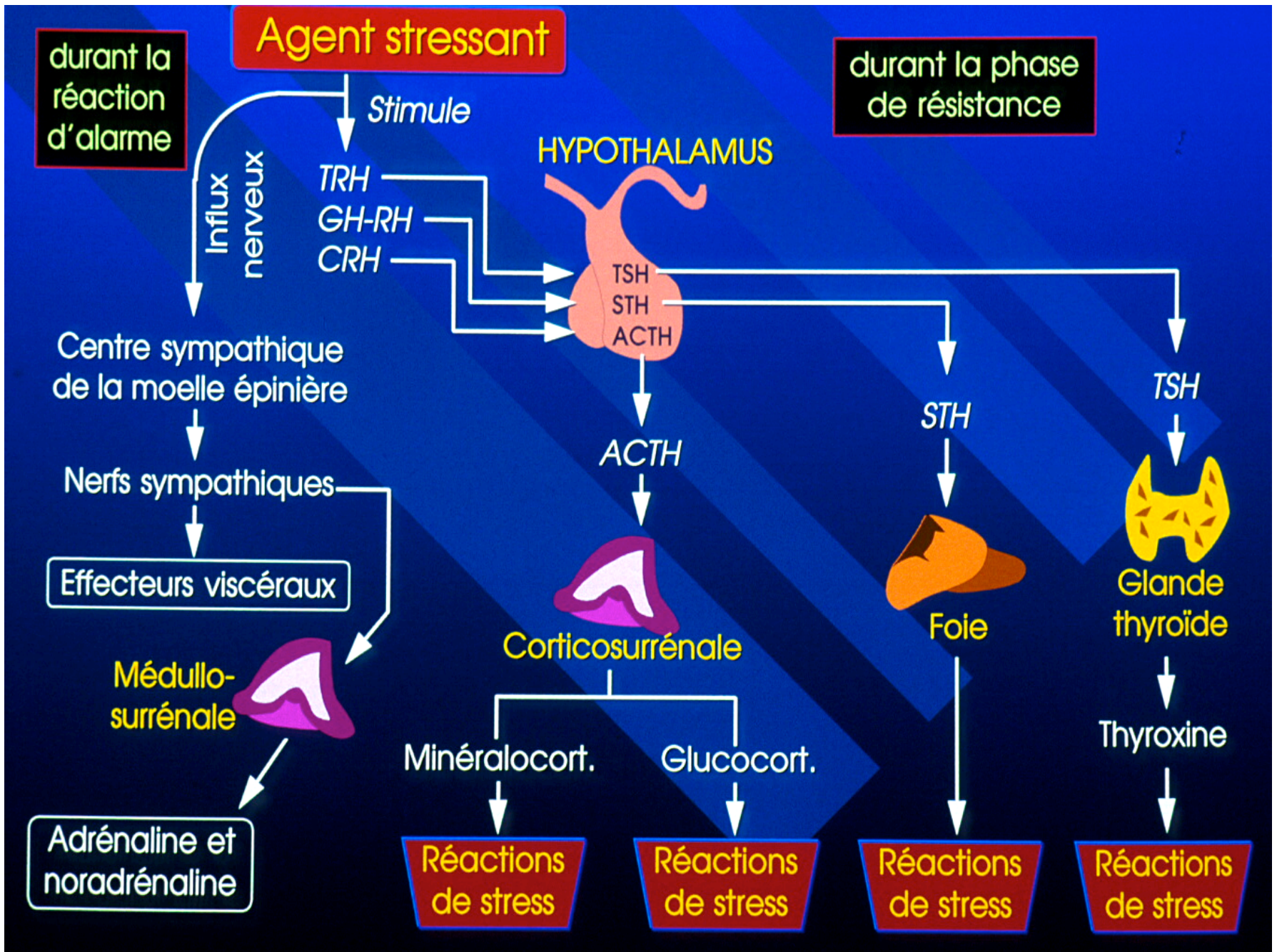
(KROENKE K., Int J Methods Psychiatr Res 2003)

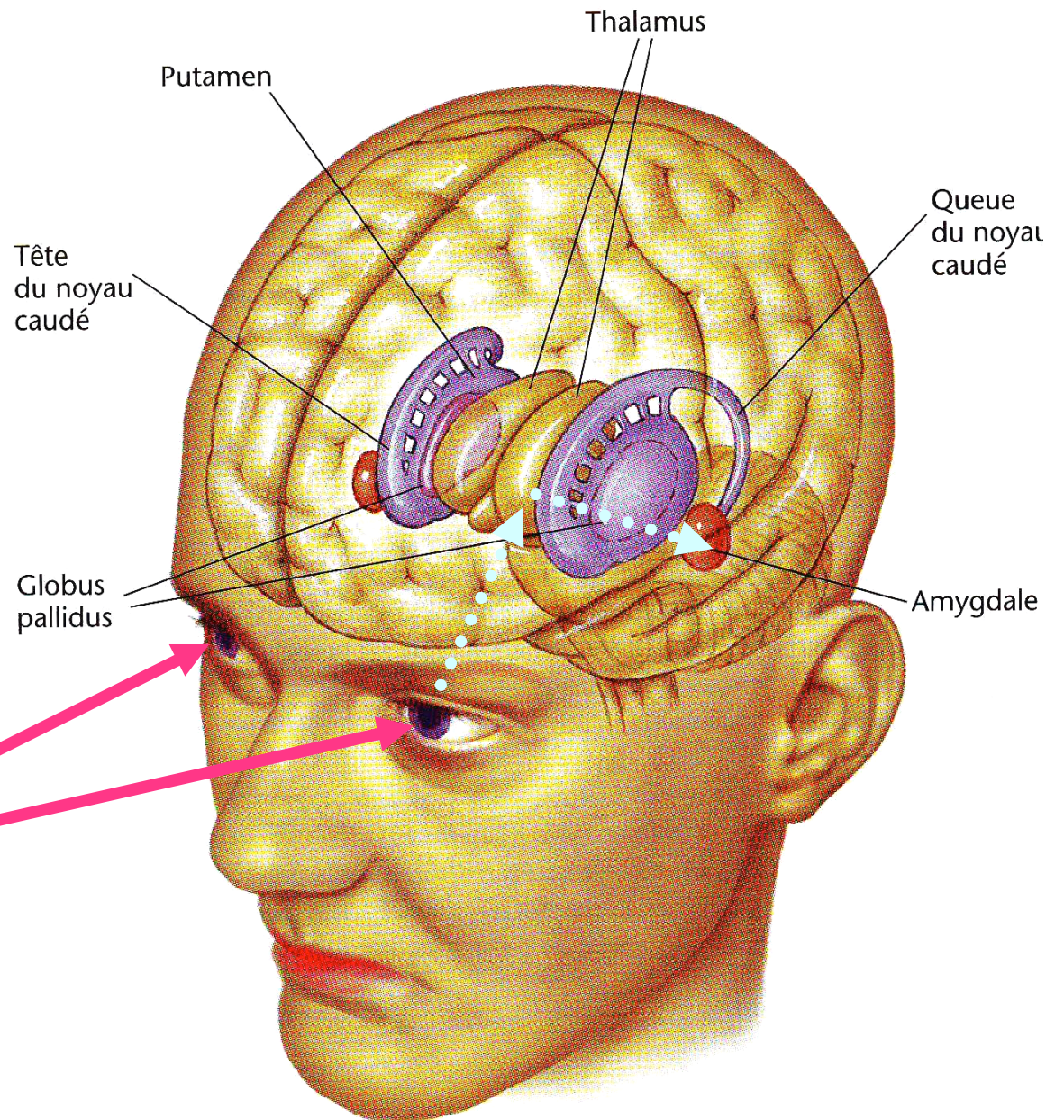
UN QUART des symptômes somatiques en Hôpital restent médicalement inexpliqués malgré de nombreuses investigations...

(CATHEBRAS P., Troubles fonctionnels et somatisation, Masson 2003)

Les pathologies d'usure en augmentation

- Maladies rhumatismales
- TMS, fibromyalgies, syndromes polyalgiques
- Maladies auto-immunes
- Troubles cardio-vasculaires
- Burn out (20 % des salariés européens)
- Dépression (1/3 de la population)





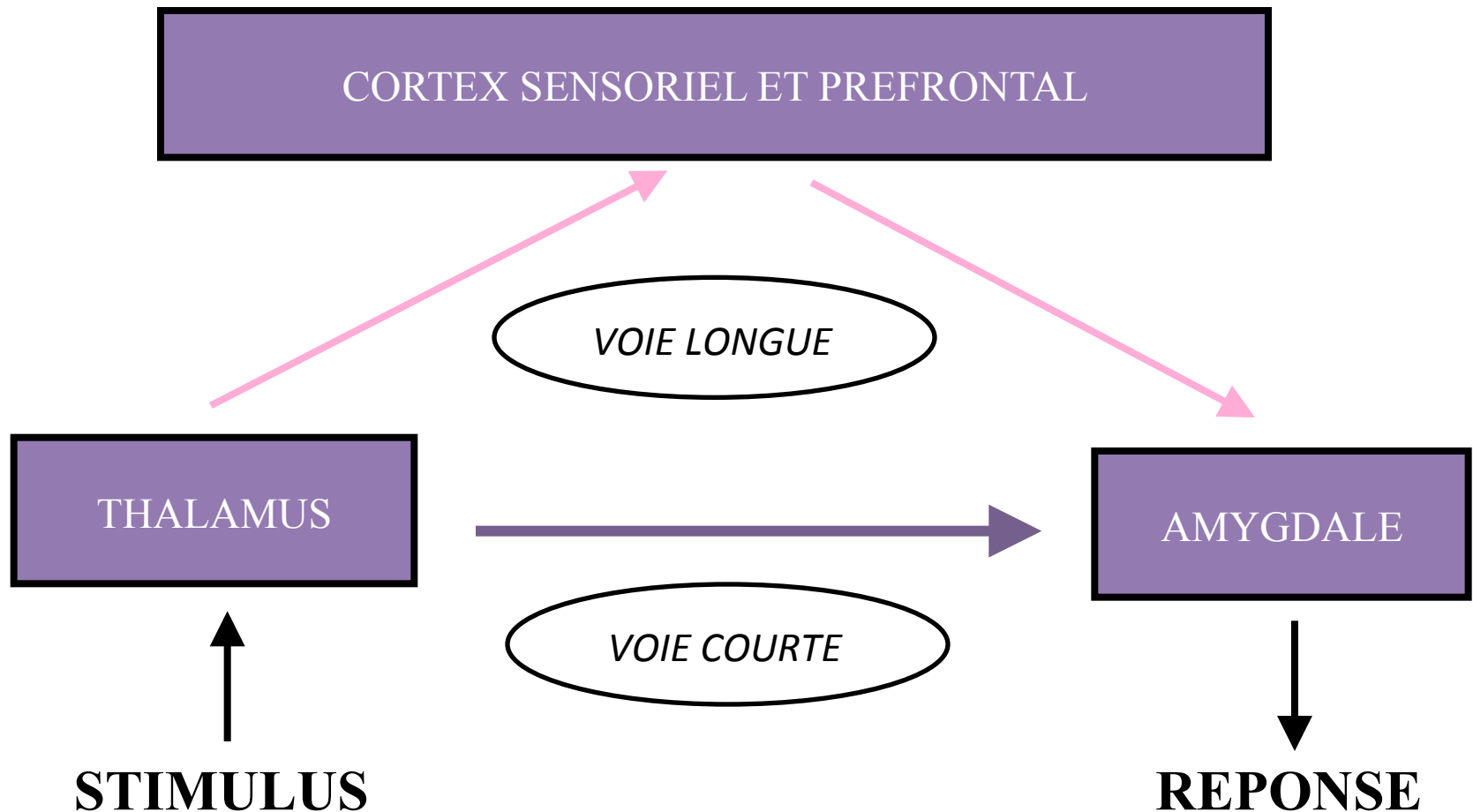
Freinage d'urgence

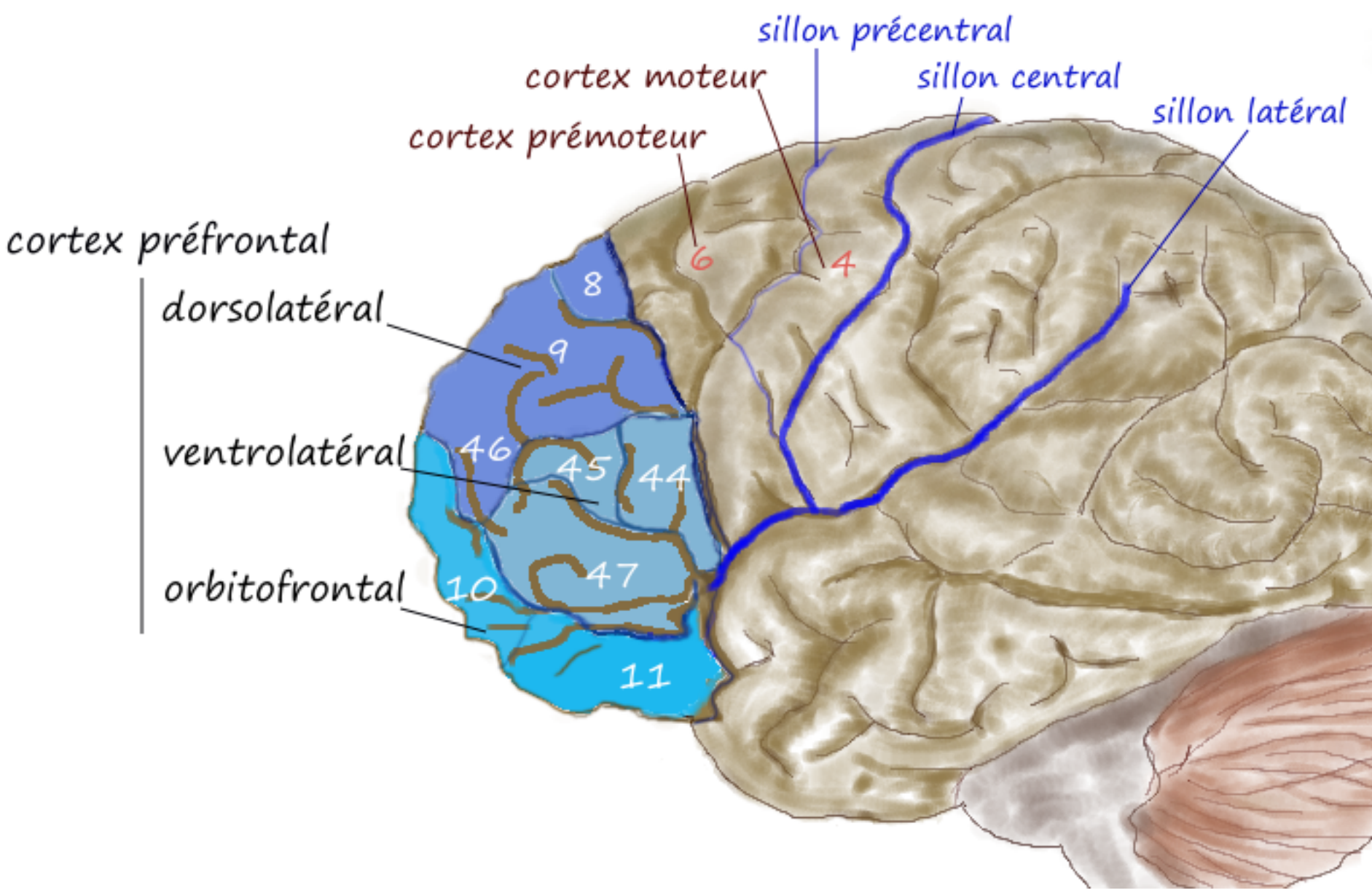


- Freinage immédiat : réflexe spinal
- Temps de réaction : 0,2 à 0,3 seconde
- Propagation œil-cerveau (1 à 2m/sec) = 0,1 sec
- Propagation cerveau-pied (10m/sec) = 0,1 sec

Voies du traitement de l'information émotionnelle

(selon Le Doux, 1996)





L'enveloppe psychocorporelle

- Première cure thermale de ± 9 mois...
- Représentation primaire du MOI, au début du développement, à partir des expériences de la surface du corps → MOI-PEAU.
- Le MOI est une métaphore de la Peau.
- Importance de l'environnement physique et psychique dès le début de la vie.
- Tout ce qui touche à la peau, touche au psychisme.

Interactions caractéristiques entre Peau / Psychisme

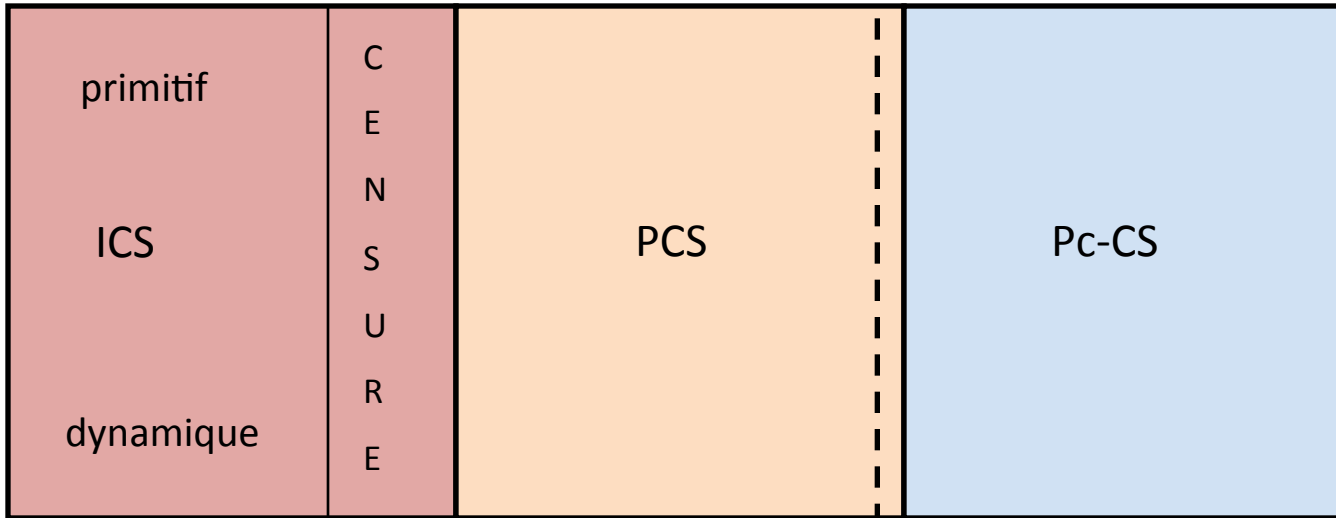
- **HOLDING** : portage, soutien du squelette et des muscles, maintenance.
- **HANDLING** : soins, manipulations de l'enfant (toilettes, bain, habillage, caresses...), contenance du corps.
- **PARE-EXCITATION** : barrière protectrice contre les agressions extérieures.
- **INDIVIDUATION** : limites entre le dedans et le dehors, sentiment d'être SOI.
- **INTERSENSORIALITÉ** : interactions entre peau et tous les autres organes des sens.
- **COMMUNICATION** et échanges avec l'environnement (le non-verbal, l'expression faciale...).

1^{ère} TOPIQUE FREUDIENNE (1895)

S
O
M
A
T
O
-
P
S
Y
C
H
I
Q
U
E

Principe de plaisir

Principe de réalité



Représentations de choses

Représentations de mots

P
A
R
E
-
E
X
C
I
T
A
T
I
O
N

M
O
N
D
E
E
X
T
E
R
I
E
U
R

Le programme « S'A-R-A »



- **S'arrêter** : sortir du tourbillon, se poser...
- **Regarder** : métacognition, ouverture, observer tout ce qui se passe avec une attention égale, auto-observation, pleine conscience.
- **Agir** : répondre au stress plutôt que réagir, choisir une autre voie, faire une crise de ... calme.

La pleine conscience (mindfulness)

- ✓ Programme de réduction du stress de Jon KABAT-ZINN (Massachusetts University).
- ✓ Pratique laïque de la méditation associée à la thérapie cognitive (gestion du stress).
- ✓ = Diriger son attention délibérément, instant après instant, dans l'expérience que l'on vit,
 - Sans filtre : on accepte ce qui vient
 - Sans jugement de valeur
 - Sans attente : on ne cherche pas que quelque chose de précis arrive ou se passe

La pleine conscience (mindfulness)

7 attitudes fondamentales:

- **Le non-jugement** de l'expérience
- **La patience** : accepter le rythme des choses
- **L'esprit du débutant** : *l'extraordinaire ordinaire*
- **La confiance en soi** pour aller bien
- **Le non-effort** : être soi-même
- **L'acceptation** des choses telles quelles sont dans le moment présent
- **Lâcher prise** ou le non-attachement

Effet sur le cerveau et la fonction immunitaire de la méditation



film déclenchant émotions désagréables, cortex préfrontal, cortisol, taux d'anticorps après vaccination

Groupe tout-venant

- Verbalisation d'émotions désagréables ressenties
- Activation cortex Pré-Fr Dr
- Sécrétion accrue de cortisol
- Faible production d'a-c

Groupe de méditants

- Moins d'émotions désagréables ressenties
- Activation cortex Pré-Fr G
- Pas de sécrétion de cortisol
- Production a-c plus élevée
- Effet dose-dépendant!

Notre cerveau est le siège d'une plasticité neuronale sur laquelle repose tous nos mécanismes d'apprentissages.

(Davidson, Kabat-Zinn et al., Psychosomatic Medicine, 2003)

Le thermalisme en pleine conscience : exercices à pratiquer ad libitum...

