

*Ce texte est paru en été 2015 dans la revue « Synodies »,
Il fait suite à une intervention en « table ronde » lors du forum du GRETT en mars 2015.*

Education et trans-personnel, chemin vers soi, chemin vers la santé



Nicole SICARD

Au décours d'une « carrière » dans les hôpitaux intégrant des prises de responsabilité en tant que chef de service particulièrement auprès de personnes « âgées », j'ai étudié la naturothérapie à la faculté de médecine de Paris XIII¹. La découverte, plus tard, d'une « médecine de l'énergie et de l'information » combinée à un parcours de développement personnel, m'ont conduite à créer un Centre d'Accompagnement en Santé où le déséquilibre peut être abordé sous différents angles et dimensions. Nous y associons un travail de connaissance de soi et de sa relation à ce déséquilibre, visant à plus d'autonomie sur le chemin du mieux-être, de la « guérison ». www.armoni-sante.com

TEXTE

J'ai beaucoup appris pendant mes études de médecine, des théories, des façons de penser... Il m'a fallu débiter dans la pratique pour voir que j'avais encore beaucoup à apprendre, et encore du temps pour prendre conscience du fait que je ne savais pas grand-chose. Plus j'avancais, moins j'en savais, et mesurais l'étendue de mon inconnissance.

La gériatrie, les soins palliatifs, l'émergence assez soudaine de la « maladie d'Alzheimer », m'ont conduite à m'interroger sur les dimensions psychologique et sociale du métier. L'Institution savait leur importance, pas vraiment comment leur donner forme.

La formation en naturothérapie a plus tard largement déconstruit mon « savoir ». J'y ai appris une autre manière d'envisager la « maladie », la complexité, le raisonnement analogique. J'ai eu à me détacher d'habitudes simplistes inévitablement réductrices mais rassurantes, à remettre en question la notion de diagnostic, à choisir les propositions thérapeutiques selon des critères plus respectueux de la nature, de la nature de l'homme.

Les fonctions de chef de service m'ont poussée vers des espaces comme le management, le montage de projets, la gestion des « relations humaines ». J'ai aussi appris à poser la question du sens du soin, du geste soignant, découvert l'enjeu de la relation à l'autre, à un autre, la relation d'aide, à laisser l'émotion s'y inviter.

J'apprends encore, lentement, à ôter ma blouse blanche, physique et symbolique, à me libérer des carapaces accumulées, de mon armure rouillée, à adopter une attitude d'Accompagnant.

¹ Ce Diplôme d'Université réservé aux médecins et à certains paramédicaux a malheureusement été supprimé il y a 2 ans.

J'apprends à me laisser enseigner par les « patients », à partager mon savoir, au risque de perdre le pouvoir.

Les personnes au bout de la vie m'ont montré à quel point l'état, la qualité de santé, étaient liés au sentiment de paix, à la sensation de la vie en soi. Et la vie me pousse dans une quête incessante. J'apprends encore et toujours, tentant de ne pas oublier les pas réalisés, imaginant que d'autres pourraient s'en inspirer.

Aujourd'hui mon « art » s'exerce dans le cadre d'un processus d'accompagnement en santé, fruit de plusieurs années d'utopie, de cogitations rêveuses, d'élan imaginatifs. Il offre un contexte favorable pour des personnes souffrant d'un déséquilibre de santé, leur permettant d'explorer plus profondément les éléments à considérer, de préciser leurs faiblesses, de prendre conscience de leurs ressources, de leur puissance. Elles repartent, sur le chemin de leur santé, dans un état de mieux-être, vers plus de liberté, d'autonomie.

Cette démarche repose sur quelques piliers fondamentaux :

- Faire le choix de l'autonomie : le mieux-être ne vient pas de l'extérieur, mais de nos capacités d'autoguérison, favorisées par les interventions que nous aurons choisies.
- Sortir de l'enfermement lié au diagnostic : nous ne sommes pas limités à une maladie, rien ne peut nous destiner à devenir ce que son nom induit, rien ne nous oblige à évoluer exactement comme cela est décrit, sous forme de probabilités, de résultats d'observations. Ce n'est jamais du 100% en santé humaine.
- Nous avons le pouvoir d'élargir le champ des possibles, de rendre plus vaste ce que nous voyons, de remettre en cause nos croyances, nous avons des ressources latentes insoupçonnées. « Tout commence maintenant ».
- Hozho : le même mot, en Navajo, parle de santé, de beauté, d'harmonie...
- Quel que soit le stade de la « maladie », nous pouvons avancer.

La méthodologie choisie se base sur une démarche d'élaboration de projet.

Une première phase consiste à mieux comprendre ce corps que nous habitons et ses conditions d'équilibre, ses réactions dans son environnement, ce qui a pu l'impacter, afin de préciser les difficultés de santé et leurs sources, leurs conséquences et éventuels avantages, et encore de mieux percevoir forces et faiblesses.

La synthèse de cette connaissance élargie de son déséquilibre, de ses conséquences, du terrain, des facteurs de risque et des facteurs favorisants devient, à ce moment du séjour, ce que nous nommons LE diagnostic. Il est évidemment évolutif, un repère à un moment donné. Il offre une vision plus large qu'un nom de maladie, et des pistes pour agir. Si le terrain va mieux, la maladie perd un support.

Il devient nécessaire de voir plus précisément ce que veut dire pour chacun, être en bonne santé, quel sens prend pour soi le fait de retrouver la santé. Ces éléments deviennent les fondements du projet à élaborer, par la suite transformés en un objectif réaliste, réalisable dans la « vraie » vie, compatible avec ses ressources, concret. Cela implique d'élargir ses connaissances en termes de ressources mobilisables, de réponses possibles.

Les facultés intellectuelles sont sollicitées à la mesure de chacun, mais le principal est au-delà. Nous prenons conscience qu'il y a tellement de choses que nous ne « savons » pas, et qu'il y a tant de choses que nous ne « voyons » pas. Bon nombre d'autres « qualités » sont donc sollicitées : la

réceptivité, par tous les sens, la perception de son corps, le « senti », la capacité à mettre des mots, accroître son intuition, « muscler » sa conscience et en élargir le champ. Tout cela vise à mieux ressentir les crispations physiques, les cristallisations émotionnelles ou mentales, à permettre à qui « je suis » de s'exprimer plus librement et à diriger ses pas vers le chemin de la guérison. D'autres pratiques viseront aussi à enrichir les manières de s'exprimer, que ce soit verbalement, physiquement, par le dessin ou l'écriture.

Nous visitons notre déséquilibre et nos ressources sous différents angles, allant du matériel vers le plus fluide, le plus subtil, aux niveaux interne et environnemental :

- La posture, la structure du corps, les appuis, l'ancrage, la stabilité, la verticalité, et, par analogie, ces mêmes critères pour l'habitat, la structure et les valeurs qui sous-tendent le cours et l'organisation de la vie, mais aussi notre niveau instinctif réactionnel, la notion de « stress ».
- Le mouvement, sa coordination, la physiologie, de quoi et comment ce corps est nourri, hydraté, y-a-t-il des carences ou excès, des intoxications ? « Tu deviens ce que tu manges² » ; et aussi : comment (re)connecter le vivant à l'intérieur de soi...
- Les émotions récurrentes ou cristallisées, positives, négatives, ce qu'elles nous apportent, les ombres qui nous protègent, et encore transformer nos peurs en alliées, faire le choix de « digérer » toute sorte de nourriture physique ou plus virtuelle, ou de ne pas l'assimiler, le « senti »...
- Les rythmes, la respiration, la circulation des fluides, l'immunité ou comment je me défends contre les agressions internes ou externes, et puis, de quelle manière l'amour est présent dans ma vie, vers les autres, pour chaque parcelle de moi-même,
- Le niveau métabolique : est-il ralenti, trop élevé, adapté ? Cherche-t-il à freiner l'expression de mon énergie personnelle ? Pédale-t-il trop vite, dans le vide, pour éteindre, étouffer les sensations ? Est-ce que, dans ma vie, je fais, je réalise ce qui me convient vraiment ?
- Le mode de pensée, l'organisation des connaissances, la capacité de prévoir, de faire des projets, la perceptivité, la capacité de voir au-delà, au-delà des apparences,
- La cohérence de tous ces niveaux et de l'élan spirituel, la perception d'harmonie dans la vie, ou comment s'accorde le mode de vie avec sa propre nature... la conscience de cette nécessité, la confiance en Soi, la foi en une guérison possible, le pouvoir de l'intention...
- ...

Pour ce faire, nous disposons d'une assez large palette d'outils, glanés au fil du temps et de notre curiosité, favorisant l'union des pratiques. Sans renier ce qui m'a construite, la médecine des hommes, j'y associe des connaissances issues de la naturothérapie, l'usage de la médecine de l'énergie et de l'information, mais aussi tout ce qui me vient de la pratique et de l'enseignement de l'aïkido ainsi que de mes déambulations en développement personnel. Mes partenaires complètent chacun dans son domaine, pour l'environnement électromagnétique, avec la lecture symbolique des symptômes, l'alimentation et, selon les besoins, d'autres pratiques thérapeutiques comme la psychothérapie ou des techniques manuelles.

Le « savoir », la « connaissance » est partagée, en groupes ou individuellement avec les participants, de façon généraliste ou spécifique, de façon à ce que chacun trouve réponse à ses questions et des

² Citation Zen

pistes d'action. Cela concerne également les éléments provenant des explorations médicales préalables ou réalisées sur place.

Chaque jour sont proposées des pratiques corporelles et respiratoires, visant à mieux percevoir son corps, ses appuis, dans sa posture et dans le mouvement, mais aussi à éveiller et libérer les circuits énergétiques. Nous vérifions ainsi que nous sommes bien présents à nous-mêmes, connectés au ciel, à la terre et aux autres, afin de favoriser la qualité de l'attention pendant les processus d'intériorisation.

Les temps de méditation basés sur la pleine conscience (qui gagne son authenticité auprès de l'institution médicale) sont quotidiens, en groupe ou libres. Nous proposons également toute une gamme d'exercices individuels ou interactifs, des groupes de parole, des visualisations, parfois des jeux de rôle, des mises en situation comme dans le « dialogue intérieur ». Nous faisons également appel à des outils favorisant l'analogie et l'expression, qu'elle soit verbale, écrite, par le dessin ou une autre forme.

La vie quotidienne est aussi un terrain d'expérimentation, en particulier grâce à Maryvonne, notre partenaire cuisinière, dont la créativité accompagne le déroulé du séjour : les aliments et leur présentation sont choisis selon le thème en cours. Nous pouvons, par exemple, tester l'impact de notre attention focalisée sur un aliment, prendre un repas « en conscience » (est-ce que j'engloutis, je me remplis ou je me nourris ?), préparer de façon attentive et chaleureuse la « fête » du dernier soir, dans un doux respect et la reconnaissance de chacun.

Certains moments ritualisés favorisent la confiance dans les autres, en soi. Une attention toute particulière est portée au cercle formé durant les séjours : formalisation, ouverture.

Ces outils sont utilisés de façon individuelle et en groupes variables, choisis à chaque instant dans le respect le plus attentif du rythme de chacun.

Par tradition, les médecins ne sont pédagogues que pour les leurs³. L'idée de former le patient à se soigner de façon autonome est récente, elle est même considérée comme révolutionnaire. Cependant, le monopole de l'information n'est plus aux médecins, et les décisions se partagent de plus en plus. L'augmentation de maladies chroniques nécessite l'enseignement d'une auto-surveillance et d'auto-soins. Tout cela, dans le contexte de recherche d'économie dans le domaine de la santé, a conduit à des pratiques d'éducation en santé, puis d'éducation thérapeutique. Le nombre croissant d'études sur différentes méthodes dans plusieurs domaines spécifiques le montre bien. La mouvance actuelle semble favorable. Les approches connues restent cependant peu dimensionnelles, ne prenant pas suffisamment en considération le fait qu'une difficulté de santé remue profondément un être, invite à redresser la barre, à aller au plus près de soi, à reprendre les rênes de son histoire, avec un maximum d'atouts pour faire des choix. Pour cela, le champ d'explorations doit être plus vaste, ouvert, et donc intégrer la dimension transpersonnelle.

Nous sommes encouragés lorsque nous observons un début de transformation, au fil du temps ou au cours d'un séjour, confirmé par des nouvelles favorables plusieurs mois plus tard. Mais nous sommes invités, par le processus lui-même, à l'humilité, car ce qui se passe est absolument le fait de la personne elle-même. A nous d'être vigilants : nous sommes des accompagnants, thérapeutes éducatifs, d'un moment.

³ <http://www.cahiers-pedagogiques.com/Quand-les-medecins-se-font-pedagogues>



Photo de Nicole SICARD