

Le doudou revisité





Une séance d'**auto-massage** est proposée à 5 personnes hospitalisées. Ces temps d'auto-massage, qui précèdent la relaxation musicale, visent à permettre une meilleure conscience de l'enveloppe corporelle et un étayage de l'enveloppe psychique.

Lors du temps de parole en début de séance, unanimement, ces personnes se plaignent **du temps gris, d'un sentiment de vide, de tristesse et de manque d'énergie**. L'ergothérapeute oriente alors, la séance d'auto-massages vers l'augmentation de circulation d'énergie et de chaleur, par de techniques spécifiques.

Un bout de tissu

A la suite de cette séance, une proposition est faite, celle **de choisir un morceau de tissu** parmi d'autres. Dans une corbeille, se trouvent de nombreux morceaux de tissu, de couleurs et de textures variées.

L'invitation est la suivante: *"Choisissez un tissu qui vous inspire, qui vous plaise, soit du fait de sa texture ou de sa couleur. » "*



Des explorations imaginaires

En position de relaxation, des découvertes sont alors proposées. Il s'agit tout d'abord de **l'exploration tactile** du tissu, yeux fermés, en laissant revenir d'éventuels souvenirs personnels, des images, des pensées.

Après cette exploration tactile, une **visualisation de la couleur** du tissu est proposée, en tant que couleur détachée du tissu et pouvant être appréciée dans ses différentes nuances, plus claires ou plus foncées.



Des explorations imaginaires



La visualisation se prolonge alors, dans l'imagination d'un **vêtement fabriqué à partir de ce tissu**. Le vêtement peut-être porté par la personne elle-même, ou par quelqu'un d'autre, être très enveloppant ou pas, être une enveloppe protectrice épaisse ou un voile léger. Il est important de proposer une visualisation permettant de visualiser un vêtement réel ou imaginaire, lié à des souvenirs ou totalement créé.



Métamorphoses

Les métamorphoses sont poursuivies ensuite dans la proposition **d'imaginer un objet issu de ce tissu**, dans un espace intérieur, une pièce, puis dans un espace extérieur. L'invitation est faite de laisser aller l'imagination , quelle que soit la transformation en élément, en animal, en personnage, en objet, etc....

Les métamorphoses proposées sont nombreuses pour empêcher le processus de pensée rationnelle de se mettre en place. Ainsi, au cœur des possibilités offertes, une image peut émerger, et déployer ses ramifications psychiques par association d'idées. La relaxation est alors proposée. Puis, un temps de parole vient achever ce temps de détente profonde.



Le tactile est central

L'utilisation de tissu lors des séances de relaxation a mis en évidence la facilité avec laquelle les patients retrouvent des souvenirs lorsque **la dimension tactile est activée** et reliée à l'imaginaire. Les souvenirs sont aisés, fréquents et les visualisations très faciles. Les images et souvenirs des doudous enfantins demeurent les plus fréquents et certains patients sont littéralement accrochés au tissu, souvenir d'un des premiers objets intermédiaires.

Le tissu propose également une voie d'expression de **la peau imaginaire**, des notions d'enveloppe et de sécurité. Il se relie également avec la notion de l'apparence, du donner à voir ou du voile qui cache, par exemple, comme les rideaux.



Jessica et les jupes d'enfance

Jessica, une jeune femme psychotique, choisit un tissu écossais, rouge et blanc, et le met autour de sa taille durant la relaxation, de façon aussi fusionnelle que dans sa façon d'être en relation à autrui. Le tissu lui a évoqué des jupes écossaises, lui rappelant des amies d'enfance. Elle ne peut pas associer plus avant, mais évoque du plaisir à s'être souvenue de ses amies. Le tissu a permis pour Jessica, un retour en arrière dans le passé.



Renée et la peur du lâcher prise

Renée, une femme de 50 ans, présente un état dépressif. Elle a choisi un tissu violet qui lui a rappelé une robe longue, qu'elle a porté lors d'un mariage. Le tissu est léger, fin, assez froid, dit-elle. Elle l'a gardé en main tout au long de la relaxation, mais lorsqu'elle parle en fin de séance, elle le met à distance et se balance avec énergie. Elle évoque que ce souvenir agréable a mis en évidence, avec acuité, qu'elle ne se relâche jamais.

En effet, l'écart entre souvenir agréable et tension corporelle lui a permis d'évoquer ce qu'elle n'avait jamais exprimé avant, son angoisse de se laisser aller. Quand l'ergothérapeute lui demande quel risque il y aurait pour elle à lâcher prise, elle parle du risque de s'écrouler. Lors de cette séance où le tissu a été utilisé pour favoriser le passage entre dedans et dehors, l'expression de Renée a pu être plus authentique.



Maryse et la peau fragile

Maryse, une femme de 58 ans, présente un état dépressif réactionnel, suite au deuil récent de son mari. Elle se présente en relaxation, toujours de la même façon, enveloppée dans un châle et se plaignant du froid. La séance d'auto-massage se révèle particulièrement efficace pour elle et elle exprime qu'elle a chaud partout et que c'est très agréable. Elle choisit du tulle orange et évoque des images de voile de mariée, de moustiquaire sur un berceau, de tutu de danse pour une petite fille. Elle est souriante, ce qui ne s'était pas encore vu après une séance de relaxation, et très satisfaite de la sensation de chaleur et des images agréables.

L'ergothérapeute note, que le tissu, même s'il est chaleureux par sa couleur, demeure fragile, fin et percé de tout petits trous. Cette image d'une enveloppe de tissu fragile associée aux sentiments de froid ressentis par la patiente, ainsi qu'à sa présentation, enveloppée dans un châle avec les mains cachées dessous, viennent proposer une image métaphorique à l'ergothérapeute **d'une peau qui manque singulièrement d'efficacité.**

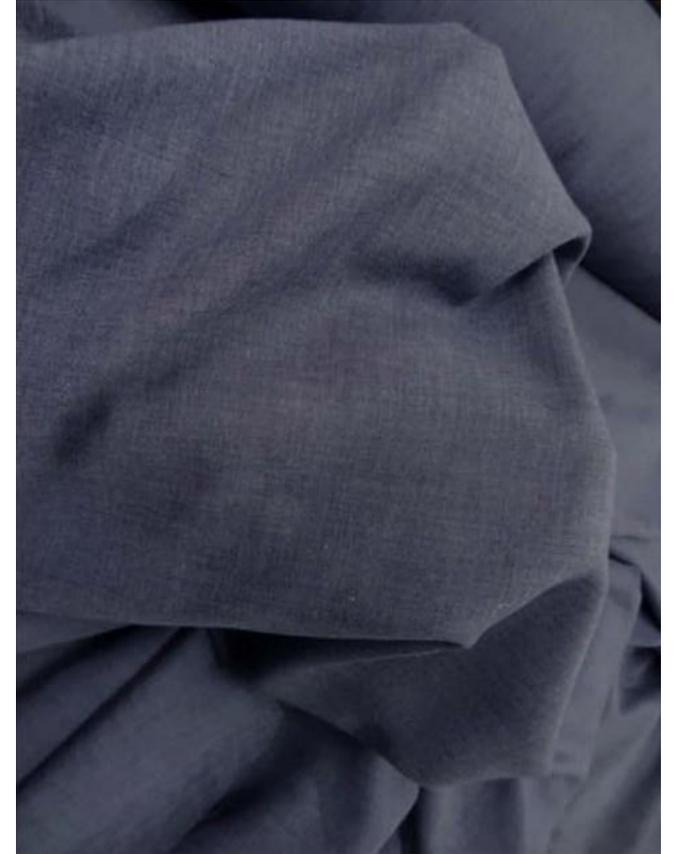
Cette métaphore va inciter l'ergothérapeute à être vigilante lors des prochaines séances, d'insister autour des **notions de sécurité, de chaleur et d'enveloppe**, afin de permettre à Maryse de retrouver sa capacité personnelle à se défendre et à se sentir "bien dans sa peau". Cette perception est une base de travail pour l'ergothérapeute, mais peut donner lieu à une proposition différente. Selon les personnes, il sera judicieux ou non, de partager avec elle cette perception pour que la personne puisse passer cet élément par sa conscience et se l'approprier, s'il est juste pour elle.



Mariette et le bleu du deuil

Mariette, une femme de 73 ans, est entrée pour un délire de persécution, centré sur son mari. Elle choisit un tissu gris bleu, fin, comme un voile. En pleine séance de relaxation, elle se met à pleurer. Lors du temps de parole, elle évoque le décès de sa fille et l'anniversaire de sa mort qui est situé à une date proche.

Elle parle de cet **épisode douloureux**, secoue le tissu en se demandant pourquoi elle a choisi un tel tissu, avec une telle couleur. Elle souligne que ce souvenir a émergé à la fois en lien avec le tissu et aussi avec la musique. Elle indique également, que le fait d'avoir pleuré a été pour elle un soulagement. Le tissu a été, à nouveau, l'occasion d'un retour en arrière, d'un lien avec le passé.



Gisèle et le rejet du plaisir

Gisèle, 57 ans, souffre d'un syndrome dépressif résistant et chronique qui a fini par faire évoquer des troubles de l'humeur dans le cadre d'une maladie bi-polaire. Elle choisit un tissu écossais, vert, bleu et jaune. Le tissu est lisse, agréable au toucher selon elle, et pourtant elle l'a rejeté et remis dans la corbeille des tissus. Elle parle d'images positives et agréables, d'une corbeille de fruits et d'une nappe de pique-nique. A priori, ces images orales semblent positives et elle le souligne. Mais rapidement, cela s'inverse.

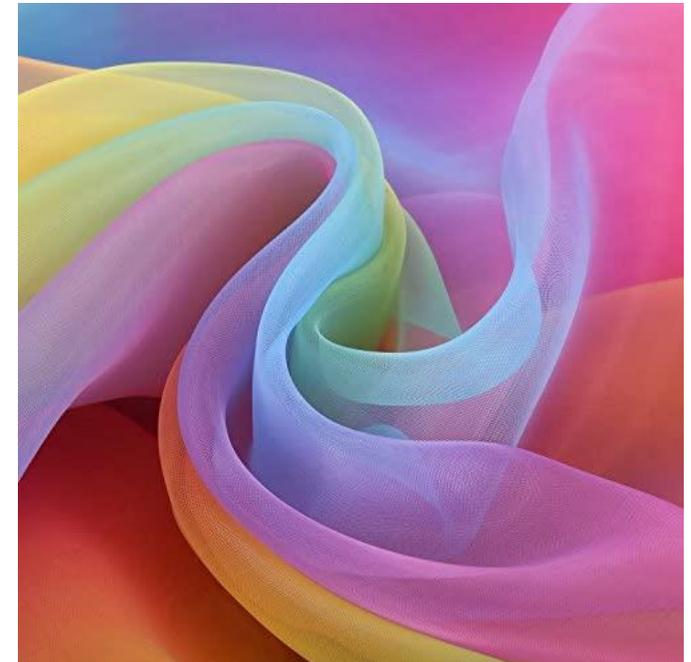
Elle indique avoir eu **des images très négatives**, des idées suicidaires par ingestion de médicaments, lors du temps de relaxation musicale. Cette patiente a toujours eu du mal à se détendre du fait d'une personnalité assez rigide. La notion même de plaisir est difficile à intégrer pour cette personne et justement lorsqu'elle est susceptible de vivre des moments agréables, des éléments morbides surgissent, comme pour les écraser. Le tissu, agréable, joli, doux, mais rejeté, a symbolisé de façon manifeste son impossibilité à intégrer des éléments de plaisir. Elle a pu s'en rendre compte par elle-même, étonnée d'avoir rejeté le tissu de façon aussi virulente. Pour la première fois elle indique, non pas que la relaxation ne marche pas, mais qu'elle ne peut que ressentir colère, tension et sentiments morbides au lieu du plaisir.



Intérêts de l'utilisation du tissu

L'analyse de cette séance, mais surtout l'étude d'autres séances qu'il serait trop long de détailler ici, permet de poser des **hypothèses de travail** qu'il conviendrait de développer et de confirmer:

- Favoriser la visualisation
- Soutenir l'émergence de souvenirs personnels et des souvenirs souvent plutôt anciens
- Métaphore de la peau
- Enveloppe de réassurance
- Objet intermédiaire en dedans et dehors
- Comme une page « blanche », favorisant la projection



Visualisation

Le tissu permet la **visualisation des couleurs** de façon plus aisée, car elle est faite à partir d'un élément réaliste et concret. La visualisation de couleurs est, en effet, très difficile pour la plupart des patients, en panne d'imaginaire. Et pourtant, c'est une première étape sur le chemin des images intérieures, pouvant surgir comme des rêves éveillés.



Tactile ou sonore?

Le tissu permet **l'émergence plus facilement d'images et de souvenirs personnels**, plus que lors de l'utilisation de la musique. Un élément concret permet plus aisément aux personnes d'ouvrir la porte de leur imaginaire personnel.

Lors de l'utilisation de tissu il convient d'utiliser **des musiques neutres** et sans bruitages particuliers. En effet, les bruits d'eau amènent des images de cascade, de source, de mer ou de rivière et les chants d'oiseaux amènent des images d'oiseaux. La projection personnelle demeure possible mais elle est bien plus guidée par les bruitages sonores.



Des doudous...

Le tissu renvoie plus aisément à des **souvenirs anciens**, du fait du contact qui ramène à des vécus de toucher, de caresse, et donc maternants. Lors d'autres séances, des patients ont été nombreux à indiquer que les tissus leur évoquaient leurs anciens doudous, des vêtements d'enfance, des éléments de cocooning, de type coussins, couvertures. Les images évoquées sont, le plus souvent régressives, associées selon les personnes, à des vécus positifs ou non. Des tissus plus grands ont été proposés, mais unanimement, la taille plus petite est préférée par référence au doudou enfantin!!!



Un tissu peau de pêche

Le tissu, encore plus lorsqu'il est proposé dans une image de vêtements, devient une **métaphore de la peau** qui permet des associations, des mises en lien. Cette notion est à explorer avec les notions de moi-peau de D.Anzieux.

Dès lors, il est possible d'entendre, pour certaines personnes, **le lien entre peau et tissu**, et les discours ainsi posé sur le sentiment différent pour chacun, d'être ou non contenu dans sa peau. Il est ainsi plus aisé et plus rapide d'avoir accès à ce type de ressentis, assez archaïques et les plus souvent très inconscients.

L'intérêt de l'utilisation du tissu est donc d'offrir **une surface de représentation** aux fantasmes psychiques centrés autour de la peau, la limite, l'enveloppe, le visible et le caché.



Le tactile qui rassure

le tissu amène un **élément de ré-assurance** par sa consistance, sa tenue, sa présence. Quasiment tous les patients le gardent en main, le posent sur eux, le respirent, le mettent sur leurs visages, bref nouent une grande proximité avec ce matériau, informe à la base.

D'autres évoquent le fait de **s'accrocher** littéralement après, lorsqu'ils éprouvent des sentiments de vide, de peur, d'angoisse. Certains même, gardent le même tissu lors de plusieurs séances ou demandent à l'emporter!!!!



Un objet intermédiaire

La façon dont le tissu est utilisé permet d'en faire **un objet intermédiaire**, ni tout à fait du dedans où pourtant il déclenche des images, des sensations, des émotions, des souvenirs, ni tout à fait du dehors, lorsque certaines personnes soulignent qu'elles n'ont plus du tout senti le contact avec le tissu lors de la relaxation comme s'il faisait partie intégrante d'elles.

Dans ce jeu entre dedans et dehors, il devient l'intermédiaire qui favorise le passage, la circulation entre espace intérieur et image, et espace extérieur et toucher.

Dedans
Dehors
Dehors
Dedans

L'informe...tout et rien

Le tissu est **comme une page blanche**, où pourtant sont déjà inscrites des couleurs et des formes qui peuvent s'inscrire aisément dans des projections personnelles. Le fait que la personne ne soit pas tenue de le transformer dans la réalité, avec toutes les difficultés techniques que cela implique, libère du sentiment d'échec, de l'angoisse de ne pas savoir, de la peur de rater.

Chacun peut avoir accès à une image ou à un ressenti personnel et tout à fait intime. Sa souplesse et **son aspect informe** lui permettent de devenir...tout et rien.

