

Faire le lien avec le corps et l'esprit

Entretien avec Jacques Koskas

Quelles sont les motivations qui vous ont amené à passer de la psychomotricité à la psychanalyse?

La psychomotricité fait le lien entre le corps et l'esprit. La psychanalyse a démontré l'évidence des souffrances psychiques sur les troubles somatiques. Mon intérêt pour la psychosomatique a trouvé là son enracinement.

Et finalement à vous appuyer sur la méthode de la relaxation thérapeutique?

La relaxation fait partie des techniques de la psychomotricité. Associée à la psychanalyse, elle devient un formidable outil pour ranimer les inscriptions corporelles les plus archaïques et leur donner un sens dans l'histoire de l'individu.

À quel moment de votre vie professionnelle avez-vous décidé de proposer des formations de relaxation thérapeutique?

J'ai longtemps travaillé en institution et en cabinet privé. Proposer des formations m'a permis de satisfaire ma « fibre pédagogique » en partageant mon expérience dans un cursus structuré à l'attention des personnels soignants. Cette action a permis à beaucoup de soignants de différentes disciplines (infirmiers, psychiatres, orthophonistes, psychomotriciens, psychologues, etc.) de découvrir la relaxation thérapeutique et de l'utiliser dans leur pratique.

À un niveau plus personnel quelles ont été les motivations qui vous a conduit tout au long de ces 25 années en tant que formateur?

La volonté de partager mon expérience.
Former plusieurs centaines de praticiens a permis à beaucoup plus de patients de profiter de la relaxation que je n'aurais pu le faire à titre individuel.

Comment avez-vous gardé la curiosité, l'envie de découverte?

Au cours de mes formations, j'insistais beaucoup sur l'importance à accorder à l'enfant en nous. Chaque fois que nous éprouvons une émotion (positive ou négative) c'est l'enfant en nous qui se manifeste. La curiosité, l'envie de découverte font partie des besoins de cet enfant qui nous accompagne. Cette attention doit être cultivée et entretenue en permanence.

Vous avez accueilli un grand nombre de soignants au cours de ces 25 ans, avez-vous constaté une évolution dans le rapport du soignant au corps, au soin?

La pratique de la relaxation thérapeutique est souvent une découverte pour les soignants qui ne connaissent que la relaxation détente. Vivre soi-même le processus qui permet de retrouver des émotions et des souvenirs enfouis, à partir du vécu corporel de la relaxation, représente une expérience inoubliable.

Vous animiez 3 stages à l'Institut de relaxation, cela vous a donné l'occasion de suivre l'évolution des stagiaires quelquefois sur plusieurs années.

Qu'est ce que vous avez observé du cheminement des stagiaires au cours du temps?

J'ai animé les stages Pratique de la Relaxation, Relaxation chez l'Enfant, Relaxation et Stress, Supervision.

Beaucoup de stagiaires ont suivi ces différentes formations. Chacune offre des outils particuliers et bien sûr, complémentaires entre eux.

J'y vois là un intérêt thérapeutique majeur afin de proposer aux patients l'approche qui leur conviendra le mieux.

Les stagiaires vivent une expérience intérieure très intense et transformatrice.

Qu'est-ce qui peut être transformé et qu'est-ce qui ne peut l'être selon vous ?

Qu'est ce que la relaxation thérapeutique a changé pour vous même?

Dans le cas d'événements traumatiques, nous ne pouvons pas modifier l'événement lui-même. Nous pouvons transformer notre point de vue sur l'événement, modifier notre vécu affectif et émotionnel afin de nous affranchir de cet événement. Il ne s'agit pas d'oublier, mais de cicatiser la plaie et ne plus souffrir.

Avez-vous été témoin de changement ou d'évolution dans votre pratique?

Évidemment, mais toujours en respectant la méthodologie et le cadre d'intervention de la relaxation thérapeutique dans sa spécificité.

Vous avez été le dépositaire de nombreuses expériences de vie. Qu'est-ce qui vous semble le plus précieux pour vivre pleinement sa vie?

Respecter, soutenir, accompagner, satisfaire l'enfant en soi. Favoriser son accession à l'autonomie affective.

Nous allons bien quand l'enfant en nous est heureux.

Nous souffrons quand cet enfant souffre.

C'est-à-dire que les souffrances d'adultes sont la résurgence de nos souffrances d'enfant non résolues.

Est-ce que, vivre pleinement sa vie peut être une définition de la santé?

Vivre au présent, sans regretter le passé, sans tout attendre du futur.

Quelles sont les qualités nécessaires pour ÊTRE soignant?

Le travail sur soi.

La capacité de prendre conscience et d'analyser notre contre-transfert afin de ne pas projeter sur nos patients notre problématique personnelle.

C'est l'objet de la supervision.

Aujourd'hui, vous avez choisi de vous consacrer à l'écriture, vous racontez à votre tour. Quelle place tiennent tous ces récits de vie, dans votre histoire, dans votre écriture?

Je ne les recherche pas particulièrement, mais il est évident que tous ces récits m'ont imprégné et, sans doute, réapparaissent malgré moi.

Quand vous considérez votre expérience de thérapeute et formateur quelles ont été vos plus grandes joies, les enseignements les plus importants?

La mise en œuvre, par les praticiens des techniques apprises et expérimentées au sein de l'Institut de Relaxation Thérapeutique.