

# LA RELAXATION THERAPEUTIQUE : UN CHEMIN SINGULIER

*La porte d'entrée vers la relaxation thérapeutique est différente pour chacun, la route l'est aussi...*

Infirmière diplômée d'état depuis 1987, j'ai été confrontée dans ma pratique à la prise en charge du corps sur le plan somatique, thérapeutique. Prise en charge prenant peu en compte la dimension psychique et relationnelle inscrite dans l'histoire de chaque patient.

*« découvrir un accès au psychisme par le langage du corps, « le corps à entendre », « le corps à comprendre », « le corps qui énonce » »*

En 1997, je me suis orientée vers la psychiatrie infanto juvénile dans une recherche tournée vers le symbolique pour m'intéresser à la compréhension des troubles psycho corporels mais aussi des effets trans-générationnels, de la dynamique familiale et de l'histoire du sujet dans l'origine des troubles. Je me suis formée à la relaxation thérapeutique pour découvrir un accès au psychisme par le langage du corps, « le corps à entendre », « le corps à comprendre », « le corps qui énonce ». Puis j'ai croisé d'autres formations, d'autres regards.

*« danser les mots au travers du corps tout entier »*

En 2013, en travaillant dans une structure régionale thérapeutique pour enfants sourds, je me suis formée à la Langue des Signes Française. A priori loin du travail en relaxation, la LSF nécessite je pense un lâché prise psychique et corporel aux antipodes de nos apprentissages précoces qui nous demandent bien souvent une « tenue », ceci dans nos sociétés occidentales. La LSF demande une détente puis une reprise tonique pour danser les mots au travers du corps tout entier. Tout comme le relaxologue vient signer quelque chose au niveau du corps du patient, les signes par eux-mêmes donnent une conscience corporelle, médiateurs entre soi et le patient.

Puis pour mieux comprendre le travail auprès des enfants sourds atteints d'handicaps associés avec lesquels je travaillais, je me suis formée à *l'approche sensori motrice Bullinger*. Actuellement, je travaille dans un CMP pour des enfants et des adolescents atteints de troubles

psychiques, psychologiques et troubles du comportement plus ou moins intenses. Dans le cadre du CMP, je suis amenée également à recevoir des enfants atteints de maladies somatiques graves. Il me semble intéressant dans mes prises en charge d'orienter le travail au travers de ces deux outils psycho corporels (relaxation et sensori motricité Bullinger) qui pour moi sont complémentaires, afin d'adapter au mieux le soin des enfants et créant ainsi un chemin autre axé dans la synergie de ces deux approches.

*la relaxation ( ...) une entrée sur la vie, sur sa vie, sur la rencontre avec l'autre...*

J'ai obtenu ma certification en relaxation thérapeutique et l'écriture du mémoire m'a donné une assise supplémentaire. Au-delà d'un élément d'ouverture sur des compétences, la relaxation accompagne et transforme le rapport à l'existence. C'est une entrée sur la vie, sur sa vie, sur la rencontre avec l'autre. Elle permet une mise en sens des éprouvés corporels en lien avec son histoire et offre une voix de verbalisation, une voie de transformation. C'est une mise au travail sur la durée, dont le chemin n'est pas linéaire : c'est un chemin singulier qui ouvre vers d'autres possibles...

La relaxation offre une route créative qui m'amène aujourd'hui vers une réflexion autour d'un chemin de transmission.

Cécile Le Meur-Le Goff - IDE