

## [SLOW DIABÈTE - JOUR 8] Habites-tu ton corps ?

Bonjour. Alors moi, je suis Inès Aarron et je suis psychologue, je pratique la psychothérapie avec une approche **gestaltiste** dont je vous dirai quelques mots tout à l'heure. J'exerce aussi en tant que formatrice en éducation thérapeutique du patient. A ce titre, j'ai beaucoup travaillé avec soignants et patients désireux de mieux accompagner les personnes qui vivent avec une maladie chronique. Je serai présente tout au long de ce deuxième module du programme.

Moi, je ne suis pas une spécialiste de la Slow life, mais je fais des liens avec ma pratique, c'est à dire avec ce que propose la Gestalt en terme de ralentissement. Et dans ce module, il va s'agir d'évoquer la pertinence de porter son attention sur soi. J'ai envie de vous faire un peu goûter, en tout cas de vous initier à ce que propose la Gestalt, c'est à dire la façon dont moi je travaille avec les personnes que je reçois et que j'accompagne, et en particulier au niveau de la restauration du choix qui est toujours un peu ce qu'on vise en thérapie. Alors peut-être, on pourra dire un mot d'abord de la Gestalt pour être un peu préciser l'approche dont je m'inspire pour travailler et quel lien je fais avec la slow life. Ensuite, on regardera un peu en quoi ça consiste de porter son attention sur soi, ce que je déclinerai au niveau à la fois de l'attention portée au corps, aux sensations et aux émotions ressenties. Et puis ensuite, on essaiera de faire quelques liens avec le diabète. Voilà ce que je vous propose pour ces quelques minutes ensemble.

La Gestalt, c'est une approche humaniste qui est née dans les années 50 aux Etats-Unis élaborée par Laura Perls et Fritz Perls qui étaient des psychanalystes d'origine allemande. La Gestalt elle a des racines orientales au niveau de Zen, le Tao ce genre d'approche, elle a évidemment des racines dans la psychologie, dans la psychanalyse, dont elle s'est un peu écartée. Et puis, elle a des origines en philosophie, principalement au niveau de la phénoménologie et de l'existentialisme. C'est une approche qui est aussi très imprégnée de créativité parce que ses initiateurs fréquentaient beaucoup les milieux artistiques.

Cette approche continue en permanence à s'enrichir de nouvelles découvertes, par exemple les neurosciences. Le terme Gestalt vient de l'allemand Gestalten, qui signifie **mettre en forme**, donner une structure et donc ça met en avant l'idée que toute expérience vécue subjectivement possède une forme qui est aussi appelée une figure elle est en mouvement, elle émerge du fond pour indiquer les besoins profonds qu'il convient de savoir satisfaire. Et donc tout le travail de la Gestalt ça continue à accompagner au mieux ce processus de transformation qui est nécessaire à l'équilibre. Et pour cela, il est nécessaire d'avoir une observation fine, **sans a priori ni jugement**, qui va vraiment se porter sur le comment et l'ici et maintenant. Cette approche, elle s'intéresse au présent de l'individu et pour ce faire, l'individu est invité à préciser ce qui lui arrive, tant au niveau de la tête du corps que du corps, en fonction des interactions relationnelles et environnementales. C'est une approche qui s'appuie

beaucoup sur le ressenti au sens large et qui respecte la singularité de chaque individu. C'est en cela que moi, je fais beaucoup de liens avec certains concepts de la soulève.

Alors beaucoup de personnes qui que je, que je reçois et qui rendant dans mon cabinet un rapport très distancié à leur corps et à leurs émotions. Et le travail de base déjà, ça consiste à faire prendre conscience du vécu corporel et de faire émerger ce que l'on appelle en Gestalt le **Ça**, par exemple « *Voilà comment* » « *Comment est-ce que vous êtes assis?* » « *Ou alors je vois que votre jambe bouge beaucoup. J'ai l'impression que vous coupez beaucoup votre respiration* » et il ne s'agit pas du tout d'analyser ce que ça voudrait dire, mais simplement de d'observer sans interpréter et de ramener la conscience à l'éprouver corporelle. Il y a une de mes deux, mes thérapeutes, qui utilise souvent la métaphore de la maison pour parler du corps elle dit que quand une maison est abandonnée, elle ne respire plus, elle n'a plus d'âme. C'est un peu la même chose avec le corps quand il est désaffecté, quand il n'est pas habité consciemment, c'est à dire qu'on a perdu l'habitude de juste sentir ce qui se passe à ce niveau-là. On ne peut plus vivre en réalité, parce que comment est-ce qu'on peut répondre à nos besoins si on est ailleurs. Si on a abandonné notre principal lieu d'habitation. Donc, il s'agit de rétablir un peu la connexion entre la conscience. On est bien entraîné et le corps de réinvestir notre corps, nos sensations et cet espace précieux qui nous est indispensable parce que, de toute façon, on va le conserver toute notre vie. Ça, je le constate souvent quand je pose la question : *Qu'est-ce que vous sentez?* C'est très souvent que les gens répondent « *Je pense que* », comme si on était obligé de remettre de la réflexion sur nos sensations. Or, vivre son corps, ses sensations de l'intérieur, c'est une expérience qui est très différente de celle de penser son corps.

C'est évidemment que si je donne un exemple, faire l'amour, engager de tout son être, ça n'a rien à voir avec penser à faire l'amour. C'est seulement quand on fait corps avec soi-même qu'on peut vraiment se sentir qui on est sinon, c'est comme si on avait un vécu et un sentiment d'identité un peu vide. Il y a aussi tout un travail, on a de vocabulaire presque lexical au niveau du mot qu'on utilise pour évoquer les sensations. Par exemple : quand je touche quelque chose, ça peut être moelleux ou c'est écharper ou c'est piquant, c'est froid, c'est chaud, ou alors, quand je sens avec mon odorat, c'est âcre, c'est nauséabond, c'est subtil, c'est fruité, c'est floral. Quand je goûte, ça peut être sucré, ou alors c'est doux, c'est amère, ça peut être acide, savoureux, dégoûtant. Quand je vois mal vue, c'est clair, c'est sombre, c'est éclatant. Quand j'entends, c'est assourdissant, c'est calme, stridences et plaintif. C'est seulement quand la maison est habitée, quand notre corps devient un compagnon et plus seulement un absent ou un ennemi, qu'on peut enfin accueillir les sensations, comme on l'a dit, et les émotions.

Si je peux ressentir et nommé ce que c'est que ce qui me traverse, ce que je traverse alors je peux agir de manière adéquate pour prendre soin de mes besoins. Certains d'entre nous sont tellement submergés par leurs émotions qu'ils ont un très faible contrôle pulsionnel et affectif, ils sont menées par leurs émotions et ont du mal à avoir du recul et du discernement dans les relations. C'est ça qui les font souffrir.

D'autres personnes se sont construites dans la coupure des émotions pour en éviter les désagréments. C'est aussi ce qu'on leur a appris que c'était un peu ridicule de faire part de ses émotions. Ces personnes-là, elles ne sentent rien. Elles ont l'impression que ça ne leur fait rien. Elles ne comprennent pas l'intérêt des émotions et à ce moment-là, ces personnes ne savent plus nommer ce qu'elles ressentent. C'est comme si leur monde intérieur était un peu aseptisé et leur calme, leur qualité

d'expression, comme je disais tout à l'heure, très peu coloré, entre l'excès d'émotion et l'absence d'émotion, il y a un moyen terme. On peut juste apprendre à ressentir, à exprimer, à laisser vivre les émotions, à se laisser traverser tout en sachant les gérer : la peur, la joie, la tristesse, la colère, la honte. C'est des mouvements naturels, ils deviennent invalidants, c'est à dire qu'ils font souffrir. Ils posent des problèmes quand ils sont trop investis, c'est à dire qu'ils nous envahissent ou alors qu'ils sont désinvesti, c'est à dire qu'on est coupé l'énergie qui est véhiculée par une émotion. Elle a naturellement besoin de dérouler son mouvement de vie, de se manifester et puis de disparaître.

Plus on cherche à réprimer les émotions, plus elle résiste, s'amplifie et, du coup, cherche une autre voie pour s'exprimer. Alors, c'est comme tout à l'heure au niveau des sensations. La langue française est riche et il existe beaucoup de mots pour exprimer des sentiments et des émotions et les connaître. Ça permet de varier le vocabulaire, mais aussi de nuancer, de préciser et de mieux se comprendre. Par exemple, ce n'est pas exhaustif. Au niveau de la joie, on ressent de la satisfaction, de la gaieté, la félicité, de l'allégresse, du bonheur, de l'euphorie, on est là, on est satisfait, on est content, joyeux, heureux, rayonnant, radieux, ravi, enchantés, comblés. Au niveau de la tristesse, on est peiné, on est chagriné, on est nostalgique, on est tourmenté, affligé, désespéré. On se sent inconsolable. On est abattu au niveau de l'amour, on se sent attirés, on a de l'affection, on a de la passion, de l'adoration, on est fanatique, on était épris, on est amoureux, on a de l'attachement, de la tendresse, de l'amitié, de l'attirance, de l'affection, de l'amour, de la passion, de l'adoration. Oui, c'est très varié au niveau de la colère. On se sent avec un peu d'agacement, hérité du mécontentement, de l'aigreur, de la colère, de l'emportement. Sont indignés, exaspérés, en fureur, avec de la rage au niveau de la peur. Qu'est ce qui se passe? On a de la crainte, on se sent préoccupé. On a de l'inquiétude, du stress, du trac, de l'appréhension, de la panique, de l'angoisse, de la terreur, de l'épouvante, de l'effroi. Vous voyez que tout ce vocabulaire-là, il est extrêmement variées. Il correspond vraiment à des à des nuances qu'on a un peu perdu l'habitude d'utiliser et de sentir maintenant qu'on a un peu exploré les champs de sensations, le chant des sensations et des émotions.

On peut juste revenir un tout petit peu à ce que je vous disais quand j'ai commencé à définir la Gestaltiste, je vous parlais de la restauration du choix. En fait, c'est à partir de là que je ferai des liens avec le diabète, ce qui se passe, c'est que quand on arrive dans le monde, on s'adapte à notre environnement. On dit que l'individu est indissociable de son environnement, on ne peut pas respirer s'il n'y a pas d'air. On ne peut pas vivre sans manger ou boire. On ne peut pas marcher s'il n'y a pas de sol. Évidemment, on a du mal à se développer si on n'est pas nourri d'interactions. C'est en cela qu'on dit que l'individu est indissociable de son environnement. Un individu n'existe jamais seul en soi. La question, c'est comment, au fur et à mesure des années de notre croissance, comment on s'est adapté à notre environnement, souvent au départ. On s'est ajusté au mieux. C'était, on veut dire créatif. Et puis parfois, on s'est un petit peu enregistré dans nos manières de fonctionner. Alors quand je dis s'adapter, ça peut être très concret. Vous imaginez bien qu'un enfant né au Népal, sur les pentes escarpées d'une montagne, ne va pas développer les mêmes muscles du mollet qu'un petit Parisien qui apprend à marcher au Luxembourg sait s'adapter à son environnement. C'est à dire quand on a des contraintes, on va faire avec, on va se développer avec. La question est de savoir un petit peu, c'est d'essayer de retrouver comment, comment on fait en général quand on s'adapte à notre environnement et quand il y a une nouveauté, qu'est-ce qu'on met en place? Et c'est pour ça qu'on a besoin d'être attentif. Par exemple, dans un premier temps, à ce que nous sentons, à ce que nous vivons, à ce que nous traversons en termes d'émotions, ça va nous donner des indications sur la façon dont on s'ajuste à notre environnement. Quel lien je fais avec le diabète? C'est à dire que le diabète

est une maladie chronique qui arrive comme un ouragan dans la vie. C'est une maladie qui, par définition, pour laquelle on n'a pas le choix et qui constitue, à partir du moment où elle est diagnostiquée, est un élément dans notre environnement. Alors, on peut faire l'hypothèse que la façon dont on s'ajuste en général à notre environnement, ce dont je viens de parler, ça va conditionner la façon dont on va s'adapter, dont on va s'adapter à son diabète et donc on va le l'accepter, le gérer. *Est-ce que quand il nous arrive quelque chose, est ce que c'est une nouvelle contrainte en général? Est-ce que l'on est surpris? Est-ce que l'on est extrêmement docile? Est-ce qu'on applique toutes les règles? Est-ce qu'on contourne? Est-ce qu'on lutte contre? Est-ce qu'on est un petit peu dans le déni? Est-ce qu'au contraire, on s'inquiète tout ça à toutes les façons dont on a le don de s'adapter en général, quand il y a une nouveauté dans notre environnement?* Et ça va parler aussi de la façon dont on va gérer son diabète et c'est en cela qu'on peut vraiment faire des liens. Voilà pense que j'ai. Je vous ai un peu expliqué ce que c'était la Gestalt et comment je faisais des liens à la fois avec ce que j'ai compris, moi, de la Slow Life. Et puis, tout simplement du fait de vivre avec son diabète.

Je vous propose pour la fin de ce podcast d'être attentif et de faire une sorte de scan en fonction des trois dimensions suivantes la tête, le cœur et le corps.

- **Au niveau de la tête**, quelles sont mes pensées, mes représentations, par exemple, vous venez d'écouter ce podcast. Qu'est-ce que vous en pensez? Est-ce que je me dis y a des choses qui me préoccupe? Il y en a plusieurs. Leur importance est plus ou moins grande. Qu'est ce qui prend beaucoup de place dans ma tête en ce moment? Et quelle est cette place? Justement.
- **Au niveau du cœur**, quelles sont les émotions que je ressens? Quelles sont les émotions qui dominent? Quelles sont celles qui sont au second plan ou à l'arrière-plan? Et à quoi c'est dû? Ce mélange unique de ce que je vis en ce moment, est ce que je me sens bien affectivement?
- **Au niveau du corps**, comment je me sens dans mon corps? Quelle est mon énergie? Par exemple, sur une échelle de 0 à 10. Parce que j'ai des tensions, des inconforts, des douleurs minimales ou intenses. Voilà, voilà ce que je pourrais vous proposer pour aujourd'hui et m'écouter.