

Traduction résumée du mémoire effectué par le Professeur Paolo De CRISTOFARO/ Centre Hospitalier de Giulianova/Italie à partir de l'utilisation de l'appareil HOLISTE
« EVOLIS ® » Méthode Jean FRELAT
dans les domaines de l'obésité et de l'anorexie

**Un nouveau concept de psychothérapie à « médiation » corporelle,
Une nouvelle méthode de travail psychologique, basée sur la proprioception,
Une approche qui complète la psychothérapie des troubles du comportement
alimentaire.**

Qu'est-ce qu' EVOLIS ?

Il s'agit de l'appareil mis au point par Holiste selon la méthode du technicien français Jean Frelat, instructeur et entraîneur sportif de grands champions nationaux et internationaux du cyclisme, qui a pressenti l'importance d'une méthode de travail global agissant à la fois sur la musculature, sur la proprioception, et sur le rééquilibrage postural de la colonne vertébrale des sportifs, tout en ayant des répercussions bénéfiques sur le psychisme et sur l'ensemble des fonctions métaboliques de l'organisme, ceci en respectant la morphologie et la force de chacun.

L'entraînement musculaire excentrique, autorisé par l'appareil, est d'ailleurs en mesure de fournir une solide base de conditionnement musculaire, appropriée dans le sport pour éviter toute blessure musculaire, allant des lésions musculaires secondaires jusqu'aux phénomènes d'élongations internes (1-2).

Cette méthode consiste à favoriser une activité motrice active et passive, douce, physiologique, régénérante et personnalisée, manifestant un effet synergique et simultané sur le trophisme, l'ensemble des articulations et la proprioception, avec une amélioration parallèle de la force et de la résistance, tout en étant confortablement étendu.

Elle propose un exercice symétrique et simultané des muscles agonistes et antagonistes, qui consiste à alterner une phase de résistance, traction rotative exercée par l'appareil, à une phase de décontraction.

En même temps, elle permet un rééquilibrage et un renforcement de la musculature dorsale, lombaire et abdominale, ce qui implique harmonieusement la ceinture scapulo-humérale et la ceinture pelvienne ; elle combat les tensions et les contractures para-vertébrales, elle renforce

la solidité et la mobilité de la colonne et restitue la perception du corps, ce qui représente d'exceptionnels bénéfices au niveau psychologique.

Pour toutes ces raisons, non seulement cette méthode a trouvé de nombreuses applications dans le domaine ré-éducatif et sportif, mais également dans la ré-éducation psychonutritionnelle des pathologies alimentaires.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le patient se relaxe sur une confortable couchette, avec les jambes en position anti-déclive, alors que le bas des mollets et les chevilles, protégés par une guêtre-tuteur, sont accrochés à un pédalier.

Lorsque le moteur commence à tourner, les jambes subissent à chaque tour une légère traction qui fait avancer le banc dans le sens anti-gravitationnel, d'où un faible étirement sur tout le corps.

D'abord, instinctivement puis consciemment, le corps résiste à cette traction, par l'étirement des fibres protéiques de tous les muscles en mouvement (jambes, fessiers, abdominaux, dorsaux, ceinture pelvienne...).

Des poignées latérales permettent aux muscles dorsaux, des bras et du thorax de résister volontairement à ce mouvement.

L'exercice consiste à résister à la traction rotative exercée par le mouvement, chaque sujet pouvant travailler selon son potentiel.

La sollicitation cardiaque est minime du fait de la contraction excentrique, de la lenteur du pédalier et de la juste répartition entre la résistance et le relâchement à chaque rotation.

Par ailleurs, durant un tour complet, le temps de travail actif est égal au temps de repos (récupération dynamique).

Ce « travail sans effort » permet à chacun de travailler non seulement selon le potentiel de sa propre musculation (masse maigre), mais aussi selon sa maîtrise et son habileté d'expression motrice, alors qu'au niveau psychologique, il s'agit d'une véritable «réincarnation».

En fait, l'activité motrice avec Evolis ne conditionne pas la personne à se confronter avec des règles et des valeurs qui sont étrangères à sa personnalité, et elle exclut toute possibilité de mesurer et de comparer son efficacité à celui des autres.

Au niveau psychologique, on tend à développer sa satisfaction personnelle, son évolution et sa réalisation, en apprenant à éviter une efficacité motivée seulement par des stimuli externes, ce qui coïncide fréquemment avec le développement d'une ambition erronée ou d'une fatigue non proportionnée à ses possibilités.

En travaillant avec Evolis, des contractions de type excentriques se produisent pendant lesquelles le muscle fonctionne comme un véritable frein.

Si l'étirement était prolongé, il y aurait un déficit de vascularisation des muscles qui activerait un métabolisme anaérobie, mais le mécanisme proposé par Evolis profite des avantages de la contraction excentrique en éliminant les inconvénients.

A mesure que l'étirement s'effectue, le muscle dans son intégralité cherche à s'opposer à l'étirement, d'où une force trois fois supérieure à la force exprimée, à rapidité égale, pendant une contraction concentrique. De plus, les éléments passifs des tissus connectifs du muscle soumis à l'étirement sont également sollicités, les insertions et les jonctions tendineuses du muscle, particulièrement importantes pour la présence des récepteurs proprioceptifs.

Finalement, nous enregistrons des coordinations sensorielles de notre moi et nous percevons un corps qui s'abandonne doucement à l'écoute de ses perceptions les plus profondes. La capacité à s'observer se développe à travers « la fenêtre » du sensoriel proprioceptif, conjugué à d'autres canaux sensoriels (vue, ouïe, odorat), permettant d'évoquer, avec l'aide d'un psychothérapeute, des réponses affectives et des réactions émotionnelles.

L'opportunité de pouvoir intégrer simultanément, avec une aide influente, plusieurs expériences sensitives (synesthésie), rétablit la capacité de donner des ordres à des signaux internes et d'améliorer son efficacité et l'estime de soi.

Les avantages de l'approche corporelle avec Evolis peuvent être résumés dans les points suivants :

- Compléter des traitements traditionnels insuffisants,
- Diminuer l'hyperactivité,
- Recouvrer la vision globale du Soi,
- Amener à la redécouverte cinesthésique des sensations perdues ou refoulées,
- Re-dynamiser le corps,
- Constituer un moyen de communication privilégié quand le langage verbal est inadéquat.

Le « SOI » et les limites corporelles dans les pathologies nutritionnelles

Le «SOI» s'auto-réalise en intégrant les fonctions de perception et proprioception, les fonctions motrices et musculaires et les besoins organiques.

Par une réponse créative aux difficultés du milieu, il élabore « le comportement » dont les facteurs fondamentaux sont la survie, la sécurité, l'amour et l'auto-réalisation.

Le lieu où se manifeste et agit le SOI est la ligne/limite de démarcation entre le Je et le Tu, entre le monde intérieur et un monde extérieur. Cette ligne/limite est matérialisée par la peau (épiderme, poils, graisse sous-cutanée), l'endroit où nous entrons en communication avec l'unité mental/corps du patient.

La capacité de réponse active ou au contraire le renoncement à la pression de l'environnement, entraîne des manifestations phénotypiques opposées du corps et de la posture qui peuvent aller de la maigreur extrême à l'obésité monstrueuse.

La peau et la posture constituent des «signifiants» capables de décrire le «JE», ses niveaux d'organisation, les lacunes de ses fonctions et de ses mécanismes vicariants.

La nourriture représente un intermédiaire entre soi et autrui, le champ de bataille des relations.

Le refus de la nourriture pour l'anorexique est associé à une défense contre le monde environnant, défense destinée à renforcer le «JE» et à en définir les limites.

La faible capacité de sélection de l'obèse reflète une fragilité de fond, une faiblesse du système conceptuel qui définit le «SOI» et conduit à un progressif renforcement de l'identité corporelle, en réponse à un milieu et à un vécu hostile et envahissant. L'augmentation de la panicule adipeuse contribue à enfermer et/ou à protéger l'individu contre un contact considéré comme dissolu et souvent décevant.

La thérapie de l'obésité et des troubles alimentaires demande une relation thérapeutique complexe dans laquelle la «lecture du corps» comportant l'évaluation de la communication non verbale (expression du visage, conformation du corps, musculature, répartition de la masse grasseuse, posture, façon de bouger, etc.) est déterminante.

La proprioception :

Sherrington (1) appelle proprioception le flux sensoriel continu et inconscient provenant des parties mobiles de notre corps (muscles, tendons, articulations) qui contrôle et adapte continuellement la position, le tonus, le mouvement. C'est un sixième sens qui se distingue des cinq autres parce-qu'il est automatique et inconscient. Il est indispensable à la perception de nous-mêmes.

L'expression corporelle est alors une expression périphérique de la représentation mentale du corps. Dans la pathologie nutritionnelle le corps est transformé en récepteur inquiet, en cercueil qui accompagne un non vécu ou un corps transformé en décharge.

L'obèse a perdu la perception corporelle et la vitalité lui permettant de s'entrevoir comme une entité distincte et vivante (moins il y a de frontières corporelles, plus le pronostic est grave).

L'anorexique est perdu dans l'hyper-préoccupation de ses propres limites, alimenté par la terreur de tomber dans l'indistinct et l'incontrôlable

Ne pouvant développer réussite et confiance en soi, il exerce un contrôle mental excessif sur lui-même mais n'intègre pas de façon adéquate les informations proprioceptives qui proviennent de la périphérie de son corps : en d'autres termes, il n'intègre pas son corps.

La psychothérapie à « médiation » corporelle :

La psychothérapie à « médiation corporelle » est une étape fondamentale dans le processus de ré-appropriation de la capacité d'auto-évaluation et d'auto-observation, indispensable pour garantir une totale réhabilitation nutritionnelle complète et de longue durée.

Les principales résistances au changement sont surtout d'ordre physique selon Reich qui introduit le concept d'armature caractérielle, selon lequel le caractère s'exprime à travers des attitudes corporelles, des expressions et un comportement inhérent à la personne.

L'armature caractérielle comprend la posture, le regard, le ton de la voix, le flux des paroles ; elle a un impact sur la respiration et provoque des nodosités musculaires chroniques.

Lowen perfectionne ce concept en démontrant que chaque blocage émotif (émotion = mouvement vers l'extérieur) entraîne un blocage du flux d'énergie avec une inhibition respiratoire et motrice. En conséquence, les conflits se structurent à l'intérieur du corps sous forme de tensions musculaires chroniques.

Tout comme les autres armatures, l'armature caractérielle limite la motricité, restreint la sensibilité, et de par une respiration non appropriée développe l'anxiété, la fatigue, l'irritabilité et les tensions.

Selon Painter, cette armature empêche toute expression des émotions qui sont alors comme figées, la contracture réfrénant l'énergie. Comme si le corps à l'instant présent exprimait un refus de grandir et de vivre pour se protéger d'expériences désagréables, et ceci à cause de blocages antérieurs qui persisteraient comme si le danger était toujours latent.

L'utilisation de techniques, travaillant sur la respiration, les tensions musculaires et les attitudes corporelles, facilite la prise de conscience d'expériences antérieures à l'acquisition du langage et ne demande au patient ni effort oral ni un haut niveau culturel.

Dans le cas spécifique des troubles alimentaires, le contact corporel est un élément primordial encore plus important que la nourriture (Harlow) car on se trouve souvent face à des patients qui souffrent d'une phobie du contact.

L'approche avec Evolis :

Une partie du processus de guérison du système nerveux repose sur la création d'un climat de confiance au sein duquel le corps retrouvera un rythme naturel entre activité et repos. L'équilibre entre introduction d'une nouvelle information et le temps nécessaire au repos est un élément fondamental.

Avec Evolis l'approche est non intrusive et commence par une action sur les muscles et le squelette, évitant dans la première phase, le contact avec la peau et l'expérience du toucher qui seront introduits lorsque l'empathie et l'alliance thérapeutique seront créées.

Elle associe la relaxation au dialogue tonique du corps dans un contexte rythmé (12) et ouvre les canaux de la communication sensorielle proprioceptive qui va être intégrée au travail de la connaissance et de la gestion corporelle (suivi anthropométrique) et à l'approche psychodynamique dans le but de déterminer une nouvelle façon de se distinguer face à autrui (4).

Cette approche est importante surtout dans l'anorexie et notamment l'anorexie nerveuse des jeunes femmes.

L'anorexie (du Grec, *absence de désir*) est interprétée comme un refus d'une nourriture qui fait grossir car la jeune patiente repousse explicitement l'idée de devenir une femme avec tous les changements corporels que la croissance physique implique.

L'intérieur du corps ne se voit pas. Il est naturellement soustrait aux regards. L'anorexique ne veut pas considérer l'intérieur du corps comme un ensemble de fonctions, d'organes, de décharges pulsionnelles, mais désire seulement se consacrer à la façade extérieure. Elle ne veut s'occuper que d'un corps-image, visible, exposé aux regards. Le corps doit devenir transparent pour exalter l'absence d'obligation et de lien avec la matière. Dans l'anorexie, le dialogue esprit/corps est inexistant, comme si le JE pensant était l'unique maître qui impose et dispose de nouvelles règles.

Avec EVOLIS, contrairement à une approche psychothérapeutique traditionnelle où le patient se trouve assis face à son analyste, la psychothérapie à médiation corporelle, permet au thérapeute d'accompagner son patient dans la découverte de son propre corps. Le sujet découvre quelles sont les parties les plus rigides où stagnent des conflits irrésolus, et tant à rétablir l'harmonie originelle à travers l'alternance de phases de repos et de contractions musculaires.

En ouvrant des fenêtres sur l'inconscient, la méthode Jean Frelat aide à dénouer des rigidités corporelles anciennes qui sous-tendent des habitudes développées inconsciemment et qui perdurent par l'intermédiaire d'un schéma mental et corporel acquis pour se défendre contre le monde extérieur.

Elle permet de déjouer les stratégies de défenses psychomotrices destinées à éviter les expériences désagréables ou douloureuses, par une nouvelle expérience fondée sur le plaisir.

Pendant la séance d'Evolis, le cerveau semble se déconnecter de la compulsion de répétition et souvent les idées négatives et obsédantes laissent la place à des perceptions fantastiques et agréables, jusqu'à ressentir un assouvissement le bien-être du «SOI» corporel.

La psychothérapie à médiation corporelle est l'intégration de l'individualité.

Une fois les attitudes défensives stigmatisées, la redécouverte du corps devient un jeu plaisant. Aussi, chez les personnes refusant une séance de psychothérapie, l'approche avec Evolis est plus facilement acceptée et elle permet de repérer les blocages et leur signification psychologique.

Le patient, relaxé sur une couchette, peut accepter le cheminement de ses rêves et associe plus librement de manière plus spontanée en écoutant les suggestions émanant de son propre corps.

Le psychologue qui aide le sujet dans cette prise de conscience de la proprioception n'est plus considéré comme un investigateur du vécu existentiel, mais plutôt comme la personne susceptible d'aider le patient à sortir d'une dichotomie corps / esprit

La libération des tensions physiques liée au plaisir qui en découle accompagnera le patient vers une nouvelle perception de lui-même et de ce qui l'entoure et permettra l'intégration de nouveaux comportements.