

25^e congrès annuel du Réseau
de soins palliatifs du Québec



Intégration des savoirs : chemin de création



Les 14 et 15 mai 2015
Hôtel Universel • Rivière-du-Loup
www.pluricongres.com/rspq2015

Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou
potentiel en lien avec le contenu de
cette présentation



Perspective traditionnelle du corps



Perspective contemporaine du corps



Portrait de St. Sébastien en prière, par Philippe de Champaigne et son atelier, 1630 et 1640



Intégration fonctionnelle

Permettre la neuroplasticité par le retour au senti, la prise de conscience du corps.

- Observer le mouvement disponible
- Rendre ce mouvement plus clair et facile
- Proposer des variations accessibles
- Intégrer les nouvelles possibilités

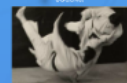


Neuroplasticité
 Capacité du cerveau à se réorganiser et à former de nouvelles connexions neuronales en réponse à l'apprentissage, à l'expérience ou à l'entraînement.

Effet de la méditation
 La méditation agit sur la structure et la fonction du cerveau, favorisant la neuroplasticité.



Physique



Justice

Autres approches psychocorporelles



Attachement à une forme, à une méthode, à une école, à un professeur ou à un mouvement



Yoga



Méditation
Corps par le mouvement
Plus de mouvement



Moshe Feldenkrais (1904 - 1987)

"Ce n'est pas que l'acte du corps et de l'esprit est une réalité évidente. Ce n'est pas que des mots parties isolées, mais un ensemble de mots, mais en leur interrelation dans l'action."

"Ce que je propose ce ne sont pas des corps souples, mais des esprits souples."

Ce que je propose, c'est que chacun retrouve sa dignité humaine."



Moshe Feldenkrais

Espace relationnel

Mettre en contact afin de laisser un espace dans lequel l'autre peut exister et vivre son processus

Soin de soi

- Sentir et respecter nos limites
- Partager une attitude de responsabilité face à soi

Soin de l'autre

- Centrer
- Couvrir douleur
- Respirer





La place du corps dans l'accompagnement

Perspective traditionnelle du corps



René Descartes (1596 - 1650)



Objet



Sujet





Esprit



Corps



Vue

Odorat

EXTÉRIEUR

Toucher

Goût

Audition

Nociception
(douleur)

Équilibre

INTÉRIEUR

Proprioception

Émotions

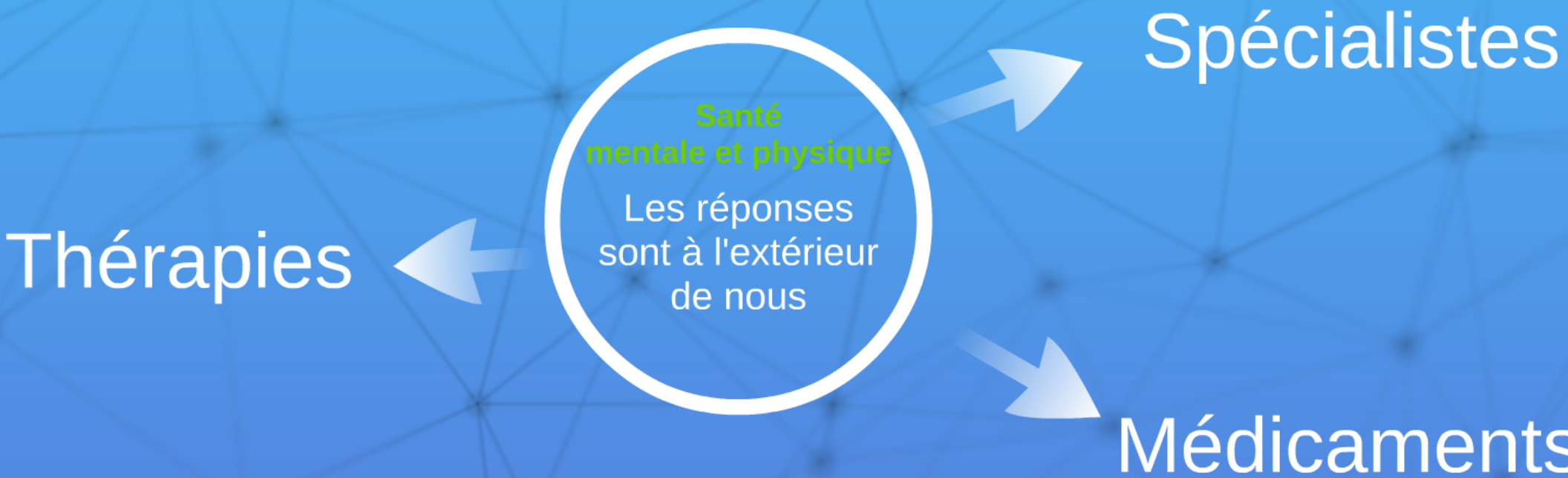
Perte de confiance en notre propre capacité de sentir et d'agir

- Ne pas être à l'écoute des signaux du corps
- Sous-estimer nos propres capacités
- Déresponsabilisation face à soi

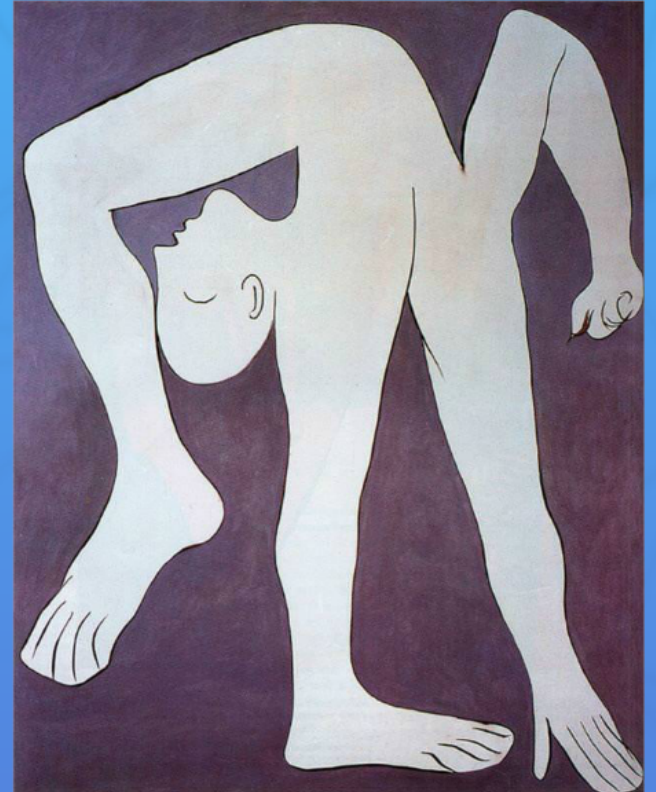
Santé mentale et physique

Les réponses
sont à l'extérieur
de nous

- Déresponsabilisation face à soi



Perspective contemporaine du corps





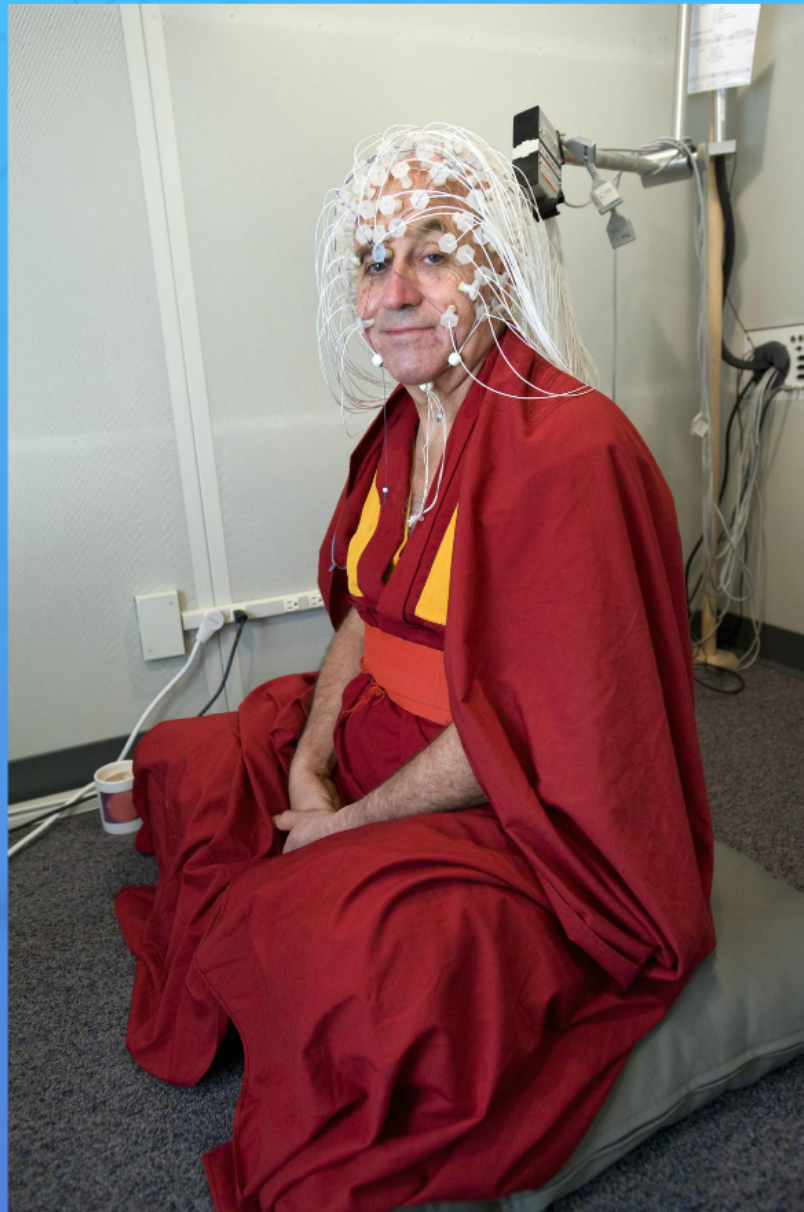
FRANCISCO VARELA / EVAN THOMPSON
ELEANOR ROSCH

L'INSCRIPTION CORPORELLE DE L'ESPRIT

Sciences cognitives et expérience humaine

La couleur des idées

Seuil



Redonner de l'importance au vécu
individuel pour comprendre l'unité du
corps et de l'esprit

Approches psychocorporelles

Éducation Somatique

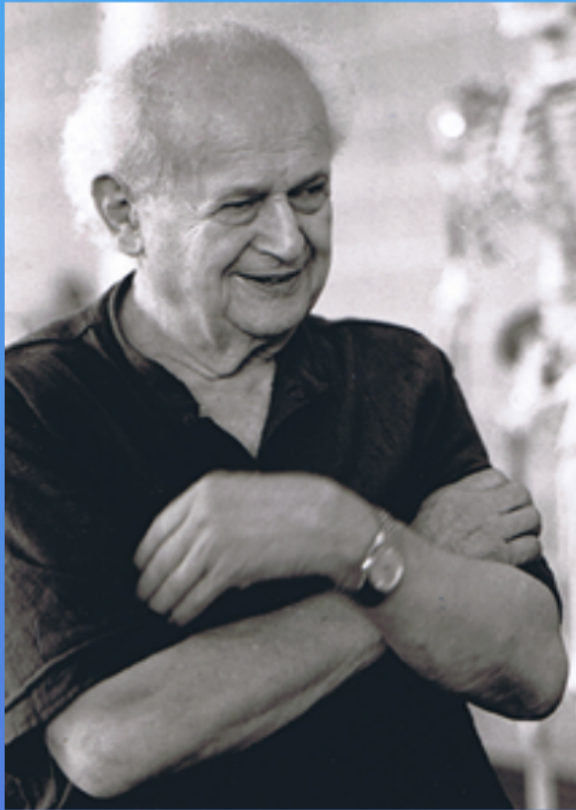


Approches
psychocorporelles

Éducation
Somatique

Méthode
Feldenkrais

Moshe Feldenkrais (1904 - 1984)



"Je pense que l'unité du corps et de l'esprit est une réalité objective.

Ce ne sont pas que des parties reliées entre elles d'une manière ou d'une autre, mais un tout inséparable dans l'action. "



Physicien



Judoka



Author of the *New York Times* Bestseller

THE BRAIN THAT CHANGES ITSELF

Norman
Doidge, M.D.

REMARKABLE DISCOVERIES
and RECOVERIES *from the* FRONTIERS
of NEUROPLASTICITY

The
Brain's Way
of Healing

Feldenkrais était
l'un des premiers
"neuroplasticiens"

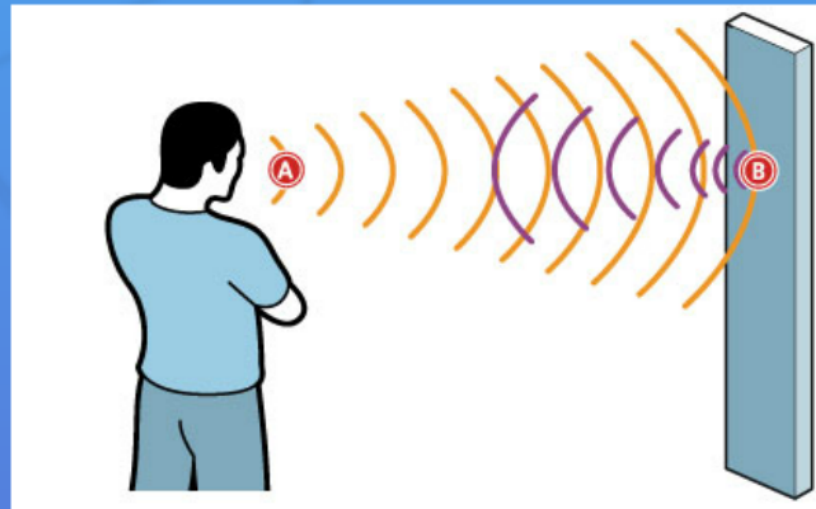
Neuroplasticité

Capacité du système nerveux de compenser par lui-même les déficiences et les lésions, de se réparer, mais aussi de se développer et de s'améliorer

Négative



Positive



Intégration fonctionnelle

Permettre la neuroplasticité par le retour au senti, la prise de conscience du corps.

- Observer le mouvement disponible
- Rendre ce mouvement plus clair et facile
- Proposer des variations accessibles
- Intégrer les nouvelles possibilités

Prise de conscience par le mouvement



Faire moins

Lentement

Petits mouvements

Porter attention

Mouvements

Sensations

Habitudes

Variations

Essayer différentes manières

Faire des erreurs

Porter attention

Mouvements

Sensations

Habitudes

Faire moins

Lentement

Petits mouvements

Variations

Essayer différentes manières

Faire des erreurs

Autres approches psychocorporelles



Attachement à une forme,
à une manière précise
d'exécuter un mouvement

Méditation

Corps parfois mis de côté
Peu de mouvement



Et l'accompagnement?

Soin de l'autre

- Confort
- Gestion douleur
- Respiration

Soin de soi

- Sentir et respecter nos limites
- Partager une attitude de responsabilité face à soi

Espace relationnel

Mieux se connaître afin de
laisser un espace dans
lequel l'autre peut exister et
vivre son processus

"Ce que je propose ce ne sont pas des corps souples, mais des esprits souples.

Ce que je propose, c'est que chacun retrouve sa dignité humaine."



Moshe Feldenkrais