

La main, Outil thérapeutique naturel.

La main, outil de travail de bien des secteurs, qu'apporte-t-elle ?

Quel rôle joue-t-elle dans le soin ?

Comment est-elle utilisée par les professionnels de la santé et du bien-être ?

Témoignage de Bénédicte Bellier :

Bénédicte Bellier est médecin généraliste et après s'être formée, pratique aujourd'hui la gynécologie. Au fil de son expérience, elle mesure combien la prise en charge des patients est meilleure quand il y a écoute et accompagnement. Mais la main a une place essentielle après le temps d'écoute. Dès la poignée de main du début de consultation, on peut percevoir l'énergie du patient et entrer en relation avec lui puis la main devient un outil de langage non verbal permettant d'annoncer puis d'installer de manière rassurante un examen clinique. C'est par le biais de la palpation que la main permet de confirmer ou d'infirmier son diagnostic médical. Les autres outils d'examens tels que l'imagerie, la sonde d'échographie etc peuvent être source d'angoisse c'est pourquoi Bénédicte privilégie l'examen manuel avant toute autre investigation complémentaire. Le toucher en tant que tel est sensoriel pur, de l'ordre du ressenti et du lien à autrui. Elle déplore la raréfaction de cet outil primaire dans la pratique médicale d'aujourd'hui.

Témoignage de Jessica Trénel :

Jessica Trénel est Ostéopathe diplômée de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie de Lyon. Elle exerce actuellement en cabinet libéral à Saint-Bonnet-de-Joux. Elle s'est formée en Thérapie des Réflexes Archaïques et en Médecine Traditionnelle Chinoise. Jessica a rencontré Catherine, Art-Thérapeute, et c'est à travers un échange pluriprofessionnel qu'elles ont fondé l'association Petites Antennes Santé. Cette association a pour but d'échanger, de former et d'informer les patients et les thérapeutes sur des sujets relatifs au bien-être.

Après une introduction sur ce qu'est l'ostéopathie, Jessica nous dit que la main est son outil de travail. C'est par la palpation que Jessica effectue un diagnostic ostéopathique, elle sent et ressent, grâce au toucher, les restrictions de mobilité, les dysfonctionnements, les troubles de fonctionnements du corps du patient. C'est la main qui lui transmet véritablement les informations du patient via le toucher :

Ce toucher est un sens, il a été éduqué et développé durant ses études et se développe encore tous les jours au contact des patients. Il a beaucoup d'importance depuis la plus tendre enfance, c'est par la main, entre autres, que l'on va découvrir en grandissant, que l'on va toucher, prendre, donner avec notre main. Jessica nous explique aussi que nous avons plusieurs réflexes qui sont liés à la main : lors de notre développement neuromoteur, le Réflexe de Babkin par exemple, lie la main et la bouche donc les mains et la tête ou encore le Réflexe d'agrippement qui permet de développer les compétences manuelles et participe à la mise en place de la latéralité et de la bonne coordination œil-main-rotation de tête. Leurs bonnes intégrations lorsque nous sommes bébé et, plus précisément durant nos deux premières années de vie, nous permettent d'avoir une bonne préhension : manipulation des objets, motricité fine, tenir un stylo plus tard etc. La main, entre

autres, participe à notre posture et à notre développement locomoteur.

Dans le soin elle semble être un moyen de communication entre le patient et l'ostéopathe primordial en dehors de la plainte elle-même. Alors qu'une séance d'ostéopathie commence toujours par un moment d'échange qui a pour but de s'inquiéter du motif de consultation, les mots ne suffisent pas toujours aux patients alors, par la main, les tissus vont "raconter" aux thérapeutes s'il y a des cicatrices, si c'est dur, si c'est souple, si c'est chaud ou froid, si le tissu, le muscle, l'articulation ou l'organe bouge ou ne bouge pas.

"Pour élargir, le toucher en lui-même fait parler de lui au travers différentes études comme par exemple les études menées en Floride par Tiffany Field psychologue qui dirige l'institut de recherche du touché à la faculté de médecine de Miami, elle est l'auteure du livre « les bienfaits du toucher » et explique que le touché réduit la douleur et le stress, augmente les cellules du système immunitaire, atténue les symptômes dépressifs et améliore les capacités d'attention et de concentration... Ou encore des études en neuroscience, comme celle du physicien algérien Madjid Boutemour : il a parlé des Neutrinos qui sont des particules nous traversant mais que nous produisons également, elles sont aujourd'hui à l'étude pour le traitement des cancers, surtout en Italie, et les questions soulevées à la fin de sa conférence avaient été celles des magnétiseurs et guérisseurs, arriveraient-ils à nous soigner par le biais de ces particules ?" J.T.

Témoignage de Catherine Perret :

Catherine Perret est art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Tours depuis 2008. Aujourd'hui, conférencière, art-thérapeute en cabinet de soin et en institutions, formatrice et

artiste peintre et trompettiste. Par une belle rencontre avec Jessica, elle fonde l'association les petites antennes santé, une belle façon pour elle de continuer ses acquis.

Si Jéssica Trénel, parle de la main qui se pose sur le corps, Catherine Perret s'intéresse à vos mains.

A l'heure, où notre vie devient de plus en plus supranaturelle, avec les réalités virtuelles, des loisirs connectés en ligne, du télétravail à la maison et que nos centres d'intérêt oscillent entre nourritures sensorielles virtuelles, imaginaires, pensées et concepts détachés de la matière, possession de médias de plus en plus performants, désire de transcender l'espace et le temps, la vie et la mort. Quand est-il de notre corps sur terre ? Aujourd'hui, le corps tente de s'adapter à tous ses changements à grandes vitesses. Il semble avoir du mal à le faire. Il peut être malmené de toute part. Et pourtant, la solution à tous vos problèmes du quotidien est dans vos mains. L'art-thérapie est ici un outil révélateur de votre capacité à vous soigner par vos mains. L'art-thérapie moderne telle que Catherine la pratique est l'utilisation du potentiel artistique dans une visée thérapeutique et humanitaire pour un personne en demande d'accompagnement. Comment cela se passe-t-il ?

La main est votre outil de rencontre avec l'autre.

Si la Covid 19 à bien supprimer, poignée de main et accolades, il reste que la main est la partie de vous qui se dirige le plus facilement vers l'autre. La main vous accompagne partout. Vous l'utilisez naturellement comme apport sensoriel sans y penser. Elle se met en avant de vous. Elle vous permet de toucher, d'être touché, c'est une sorte de porte entrée entre l'intérieur et l'extérieur. Elle devient alors un moyen de transmission de vos ressentis sensoriels, vos sentiments et aussi

vos émotions. Lors de traumatisme, Catherine invite à manipuler pour retrouver la joie de vivre.

La main est aussi un moyen de captation. Elle sera captée un lieu, une situation néfaste ou bienveillante. Faites confiance en vos mains et écoutez les plus souvent. L'art-thérapie utilise la main comme porte d'entrée de transmission et de captation du monde intérieur au monde extérieur. Lors de maladie chronique, très invalidante, Catherine met en place « la greffe de la joie », une sorte de "main dans la main" lors de la danse, et une vie se ranime.

La main est le prolongement de la pensée créative.

S'il vous arrive d'avoir les mains molles, les bras ballants, les mains qui lâchent ou au contraire qui se crispent, un suivi en art-thérapie sera remédier à tout cela. La main redeviendra vivante et créative. L'art-thérapie stimule la créativité de l'être humain, c'est-à-dire comment construire avec rien. Non, pas avec rien, avec vos mains. Laissez vous aller, et vos mains feront ce qui émane de vous. Ainsi, les mains cherchent par la manipulation, l'expérimentation. Elles savent et connaissent la solution parce qu'elles ont appris par la contemplation et l'écoute.

Dans le livre « le corps et l'œuvre », Didier Anzieu démontre dans les 5 phases du travail créateur, que la main est le prolongement de la pensée, la main sait, car elle se laisse guider par une imagination, une idée, un idéal, une pulsion, un désir. En art-thérapie, l'accompagnement positif soutient les personnes dans la créativité et l'innovation. Les savoir-faire soutiennent alors les savoir-être. Catherine accompagne un enfant dyspraxique, dans l'expression graphique par le gribouillon. La beauté impressionnante de son œuvre, lui a permis de prendre de bonnes décisions.

La main comme porte d'entrée de toutes vos sensorialités :

Le toucher, le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe et la proprioception, sont vos sens. Attacher les mains dans le dos, et vous verrez que vous entendez moins, que votre vue est pénalisée, que le toucher n'est plus que désire ou souvenir, que les saveurs sont plus effacées, et que vous perdez le sens de l'équilibre corporel ou de la position de votre corps dans l'espace. Pourquoi la main est-elle si importante pour nos sens ? C'est un peu comme un contenant et un contenu, sans elles les choses ne seraient plus bien tenues et connues. Les mains, à la fois émettrices et sources, garantiraient un certain équilibre entre notre corps et notre esprit. L'art-thérapie utilise ce paramètre d'équilibre de tenue, de maîtresse et de lâcher prise. Pour aider l'être humain à savourer le plaisir d'être dans la justesse, ni trop dure, ni trop lâche, ni trop froid, ni trop chaud. La main permettrait une prise de recul, l'être humain serait alors dans un ajustement, une justesse, une harmonie comme l'harmonie esthétique et artistique. Hémiplégique, cet homme est accompagné par Catherine, à aquareller de l'autre main. La beauté de l'œuvre a permis au père de renouer avec son fils.

La main comme connaissance de soi.

La main est surtout un miroir de nous-même. Pour se connaître, se reconnaître, laissez vous aller et observer vos mains. Vos mains se mettent en scène devant vous et vous êtes entre vos mains comme un livre de la connaissance de vous-même. La main qui s'extrait d'une vie menée par le mentale et d'une vie prisonnière d'un quotidien, devient un miroir de vous-même. Dans son livre « jeu et réalité » Winnicott va jusqu'à démontrer que l'objet et sa manipulation devient un processus de construction identitaire. Se laisser aller à la fantaisie, à l'amusement, à l'absurde, l'idiotie, ne pas prêter attention aux résultats, ne rien attendre, effacer les mémoires erronées, et vous observer. C'est vous dans vos mains. Les artistes le savent bien. Lors de

traumatisme, Catherine a permis à une femme de se transformer le stylo en main. Le plaisir, la frénésie des mots et de leurs symboliques éprouvées en écrivant lui a permis d'accueillir son passé pour construire son véritable être.

L'art-thérapeute utilise la main pour permettre à la personne d'être elle-même. Ainsi, les mains d'une personne nourrissent sa propre bonne qualité existentielle.

Pour conclure, user de vos mains pour être mieux, faites vous aider par un art-thérapeute, vous en retirerez tous les bienfaits et tous les bénéfices dont vous avez besoin pour bien vivre votre vie.

Témoignage Valérie Desprat :

Sophrologue en cabinet libéral sur Saint Bonnet de Joux, Valérie accompagne plus particulièrement les problématiques autour de l'enfance. Issue du monde de la santé depuis 35 ans, elle est infirmière de formation et a travaillé en gériatrie et en pédiatrie. Le toucher dans le soin a signé le fait d'apporter du confort et du réconfort. En revanche, elle n'a pas toujours été source d'apaisement puisque piquer un patient est un geste invasif et n'a pas toujours été satisfaisant pour Valérie. Elle évoque en effet les notions de bien et de mal dans le toucher physique et a donc souhaité transformer son toucher manuel en un toucher vibratoire par le son de sa voix. Consciente du pouvoir de la main, elle s'appuie sur celle du patient lors de ses soins : la main vient ajuster l'équilibre lorsque nous sommes sur un fil par exemple. Elle accompagne certains mouvements et certaines techniques de soin de sophrologie (prendre l'air avec ses mains, tendre la main vers l'autre, donner/recevoir, reprendre les rênes de sa vie avec ses mains).