

Relaxation thérapeutique et angoisse

- Journée ARTEA du 29/09/2018 -

Jérôme SCALABRINI, psychologue UPPEA – CHSA

Je vais maintenant vous parler du parcours en relaxation thérapeutiques méthode Bergès des deux préadolescents que le Docteur Dominique Durazzi a évoqué précédemment. Dans le fonctionnement de l'Unité de Psychopathologie de l'Enfant et de l'Adolescent CH Sainte-Anne (UPPEA), Dominique a assuré pour ses deux patients le rôle de consultante : elle a accueilli et articulé la demande, mis en place les bilans pluridisciplinaires, fait un travail de consultations et a orienté vers des indications thérapeutiques appropriées. C'est à ce moment que je vais faire la connaissance de Charles et Louis, afin de les accueillir comme thérapeute dans nos groupes de relaxation.

Je vais tenter de vous décrire successivement ces deux parcours et le cheminement respectif de leurs angoisses, afin de mettre en avant quelques similarités. Comme l'a évoqué Dominique, ils arrivent tous les deux avec un diagnostic déjà posé : troubles envahissants du développement (TED) pour Charles et syndrome d'Asperger pour Louis. Deux signifiants qui appartiennent au vaste ensemble des troubles du spectre autistique (TSA). La complexité de ses troubles nécessite un abord institutionnel avec toute la contenance qu'il propose.

Commençons par Louis.

Louis est donc âgé de 10 ans lors de notre première rencontre. Enfant unique, il vit avec ses deux parents. Il vient à l'entretien préliminaire accompagné de son père. Discret, il a un discours ampoulé, agrémenté de nombreuses citations, proverbes et

références historiques. Il dit venir car il a des difficultés en sport et dans l'espace en général. Difficultés qu'il minimise avec un humour, qui me semble plaqué, tout cela en connivence avec son père. Actuellement en CM2, il parle d'emblée de l'année prochaine, au sujet de son entrée au collège. Il se pose beaucoup de questions mais sans affect, aucune angoisse ne paraît. La description qu'il donne est factuelle. Lorsque j'évoque avec lui le fonctionnement du groupe de relaxation thérapeutique, ainsi que le déroulement des séances, Louis est très attentif, pose des questions précises « *Combien d'adultes ? Combien d'enfants ? Combien de temps ?* » et finit par demander, d'une voix moins assurée « *est-ce que ça va marcher pour moi ?* ». Louis a connu beaucoup de suivis : orthophonie, psychomotricité, entretiens thérapeutiques parents enfants, et actuellement vient de prendre fin sa participation à un groupe de socialisation. Tous ces suivis ne semblent pas avoir eu les bénéfices qu'il escomptait. Il explique « *parce que dés fois je n'y arrive pas* ». Pour la première fois, il montre une inquiétude, il manifeste une première appréhension, où il me semble bien seul. Son père qui entend cette inquiétude lui répond directement « *tu as de la chance, moi j'aimerais bien me relaxer. Il faudra que tu m'apprennes on le fera ensemble.* » Ce discours qui se veut rassurant semble perdre Louis : son attention est ailleurs et il s'agite sur sa chaise. Il est nécessaire de reprendre avec eux, père et fils, que la relaxation est un espace thérapeutique propre à Louis, son lieu de soin. Ce travail en groupe qui propose une sollicitation tant du côté de la pensée que la symbolisation s'adapte individuellement à lui.

Il vient seul dès la seconde séance, toujours en avance il profite de la salle d'attente pour s'avancer dans ses devoirs, s'isolant consciencieusement derrière ses livres. Lorsqu'il entre dans la salle, il prend le temps de serrer la main des différents adultes et se dirige systématiquement vers le même matelas, celui près du miroir. Les autres

ne semblent pas exister, il utilise le groupe comme un espace individuel, et étonnamment ses appels à mon égard ne passe que par le miroir. C'est par le miroir qu'il accroche mon regard. Cet appel dans le miroir m'interroge longuement. Lors des premières séances, ou plus précisément jusqu'à la généralisation, il répète en écho, comme dans un murmure, tout ce que je lui dis. Il semble ainsi qu'il puisse pouvoir acquérir un corps que par la parole, ou plus précisément en s'appropriant la parole de l'autre. Comme un tout petit qui, pour la première fois, voit son image dans un miroir et a besoin du langage de ses parents pour vivre pleinement cette expérience.

Avec la généralisation, Louis va se montrer plus loquace lors des débuts de séances : il rappelle la séance précédente, explique en faire chez lui et en ressentir les effets. Louis me propose même « *vous pouvez vous assoir monsieur, pour mieux m'entendre* ». Il me propose de m'assoir, ou plutôt de me poser dans une position peut-être plus contenant, pour lui-même me poser ses dires, ses pensées. En parallèle de son appropriation de la technique, Louis commence également à s'intéresser au groupe, il repère les absences, les changements que s'autorisent certains de ses pairs et le fait que dans ce groupe, ouvert, tout le monde n'en est pas au même point dans sa cure.

Faisons une pause ici avec Louis, pour parler de Charles.

Charles, jeune adolescent de 13 ans, arrive en relaxation au bout de deux ans de suivi à l'Unité. Il a derrière lui environ 4 années de scolarisation à domicile. Il débute cette prise en charge en relaxation au milieu de sa 4^{ème} suivi au CNED. Il s'appuie essentiellement sur sa mère et ses grands-parents maternels. Son père est absent, il le décrit comme « *un fumeur fumiste* » ou encore « *marié à une malade mental* » et « *vivant à ses crochet* ». Jusqu'en CE1, il bénéficie de suivis thérapeutiques, ensuite aucune prise en charge n'a pu durer.

Le bilan psychologique polyphonique, tel qu'il est pratiqué à l'Unité, concluait pour certains intervenants à l'opportunité de la mise en place d'une relaxation, alors que pour d'autres ce n'était pas souhaitable. Divers éléments affectifs entravent son évolution cognitive : son émotivité, sa vulnérabilité anxieuse, son perfectionnisme ainsi que son monde intérieur angoissant. Face à cela Charles n'a pu élaborer pour seules réponses que des défenses rigides qui, l'empêchent de faire des liens de penser. Sur le plan relationnel Charles ne pouvait supporter le conflit. Depuis la maternelle son manque d'assise subjective l'isole. Ainsi à 15 ans, par écrit, il se décrit à cette période de la façon suivante :

« Dans la cour, je n'aimais pas les jeux des autres comme le ballon ou les bagarres. Je préférais rester seul sur le banc ou me promener en pensant aux belles choses, regarder les nuages ou sentir le vent.

Dans les rangs, je me faisais pousser et j'arriver toujours dernier pour les récompenses. Je ne savais pas passer devant les autres. La maitresse ne disait jamais rien et des fois j'étais puni à la place d'un autre car je ne savais pas me défendre. Je me suis replié sur moi, je ne grandissais plus, et on m'a emmené chez le dentiste car mes dents ne poussaient plus. »

Lors de l'entretien préliminaire de présentation du groupe, Charles accompagné de sa mère se montre comme un élève appliqué : il prend des notes sur la description et le fonctionnement du groupe. Très vite, il est intrigué par la question du groupe et les éventuelles interactions avec ses pairs. Sans pouvoir en dire plus, il semble redouter aussi bien les interactions avec ses pairs qu'être seul avec moi-même.

Charles vient à ses séances hebdomadaires, accompagné par ses grands-parents maternels, de façon très régulière. Il entre dans la salle de relaxation d'un pas assuré. Excessivement poli, il cherche lui aussi à saluer les différents thérapeutes.

Charles choisit, comme Louis, un matelas qu'il gardera durant presque toute sa cure. Dès la première séance, il ferme les yeux mais à mon approche il sursaute alors que les bruits des autres le laissent indifférent. Dans un premier temps, il répète, également comme Louis, dans un murmure toutes les sollicitations. Il semble très sensible aux images proposées et les reprend à son compte : « *j'avais les bras très lourds* ». Pourtant, il a du mal à garder en mémoire les étapes de sa relaxation : s'agit-il d'un manque d'une image unifié, d'un vécu de morcellement ? Face à sa difficulté à se remémorer les séances précédentes, dès l'abord des muscles fessiers, Charles va de lui-même anticiper la relaxation comme une généralisation, toutes les parties ensemble comme un tout, qu'il devance par la phrase : « *on va tout faire ensemble au moins on est sûr de rien oublier* ».

Peu à peu, Charles va aussi parler de lui. Le moindre évènement peut être source de mal aise, les récits restent toutefois très factuels, son malaise apparaît dans sa tension physique importante mais non dans ses propos eux-mêmes. Charles est content, il évoque ses progrès il dit se concentrer mieux, aller plus vite, avoir de meilleurs résultats et un meilleur rendement. Il peut enfin avoir un peu de temps libre.

Une nouvelle plainte apparaît, il se plaint à présent de difficulté d'endormissement qui le laisse éveiller une bonne partie de la nuit. Contrastant avec cette plainte, les séances de Charles sont occupées par un sommeil profond, souligné de ronflement sonore. Cette situation semble se figer. Charles est de plus en plus difficile à réveiller. Comment comprendre ces manifestations ? S'agit-il d'une résistance ou/et d'un témoignage de bien être ? Je reprends avec lui la nécessité de s'approprier le travail

qu'il fait lors du groupe de relaxation et la possibilité que la relaxation se pense et se fasse dans ses différents lieux de vie, chose qu'il ne se permettait pas. Les troubles du sommeil s'estompent et lors des séances je n'assiste plus qu'à une légère somnolence.

Charles évolue dans sa demande. A présent, cette dernière est d'acquérir plus d'autonomie, sortir seul de chez lui, faire ses courses sans appréhension et reprendre une scolarité moins solitaire. Il va pouvoir rédiger un courrier résumant son histoire et ses souhaits. L'origine de son mal-être avec la maltraitance de son père puis de ses pairs, les différentes étapes de son parcours de soin et son évolution, pour finir sur son désir de se projeter dans un avenir. Ce qui lui permettra d'intégrer un hôpital de jour, une structure soin étude.

Pour conclure, j'évoquerais avec vous la fin de leur cure respective. La relaxation thérapeutique, pour Louis comme pour Charles, a permis à l'adolescence, avec tous les remaniements que l'on connaît, une prise en charge en entretien individuel. En effet, ils souhaitaient parler avec quelqu'un, dire ce qu'ils pensent. Pour Louis cela se passera dans le privé et pour Charles dans l'institution qu'il intègre. Tous deux ont pu faire cette demande en insistant toutefois pour qu'un lien, entre moi, thérapeute de la relaxation et les thérapeutes à venir, se fasse. Louis « *Vous l'avez appelé madame la psychologue* » ou encore Charles « *vous aller pouvoir lui expliquer que j'ai fait quelque chose ici que ce n'est pas de la relaxation pour se reposer* »