



# Harmoniser le corps et l'espoir

*Harmoniser le corps et l'espoir*

Centre  
suisse pour paraplégique  
Postfach  
6207 Nottwil  
Téléphone 041 939 54 54  
Telefax 041 939 54 40  
spz@paranet.ch  
www.paranet.ch

**Recherche médicale et scientifique**



Paracontact 1/2004

# Harmoniser le corps et l'esprit

Pour accompagner le mieux possible les personnes en situation difficile, le CSP s'efforce d'offrir aux paralysés médullaires un suivi global. Outre les soins médicaux, il est important que les domaines de l'âme soient suffisamment pris en compte. Le corps et l'esprit ont besoin que l'on s'occupe d'eux avec ménagement et clairvoyance. C'est l'un des buts tant du travail Feldenkrais que des thérapies d'expression artistique telles que l'art-thérapie ou la musicothérapie, mises à dispositions des patients du CSP.



*L'enseignant accompagne un mouvement et de cette quête commune naissent des possibilités simples, moins contraignantes*

## ■ Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais est un travail sur les mouvements développé par Moshé Feldenkrais.

Le but de la méthode est de

- découvrir son potentiel individuel de mouvement
- encourager la perception consciente de son corps
- faciliter des fonctions quotidiennes

Les exercices permettent de mettre à jour des restrictions dans les fonctions encore existantes et de développer une stratégie de mouvement individuelle. Le patient apprend à prendre conscience plus clairement de ses mouvements et de leurs effets corporels afin de se libérer d'efforts inutiles.

La méthode Feldenkrais convient aux personnes présentant une affection ou une lésion du système nerveux central ainsi que de l'appareil locomoteur ou ayant des séquelles telles que paralysie médullaire, sclérose en plaques, traumatisme crânio-cervical par accélération, etc.

Par un traitement fin, précisément adapté, basé sur une volonté personnelle de changement et sur l'indication médicale, les difficultés suivantes de l'intéressé peuvent être soulagées et améliorées:

- mobilité et coordination des mouvements
- maintien et respiration
- traitement des traumatismes accidentels
- soulagement des douleurs et des spasmes
- détente musculaire
- perception et conscience de sa propre valeur



*La cage thoracique est au cœur des mouvements de tête, nuque et bras*



*Ressentir, éprouver, exprimer*



### ■ Art-thérapie

Partout où les hommes ont vécu, on trouve des traces de leur expression artistique. L'art est un vieil héritage culturel. Depuis toujours, l'art est un moyen, une expression, une métaphore pour des changements. Il va bien au-delà de ce que nous pouvons comprendre avec notre pensée. L'art enrichit le corps, l'âme et la raison.

L'art-thérapie utilise des moyens artistiques de toutes sortes pour accompagner et soutenir les processus de changement dans des situations de crise ou de maladie. Le processus créatif est à la base de cette théra-

pie. Le langage est un moyen important, tant dans l'activité artistique que dans la verbalisation et la réflexion du processus.

L'art-thérapie renforce la perception des sens et la créativité, développe l'autonomie de l'être humain et stimule ses forces d'autogénération. Les ressources s'en trouvent renforcées et les processus de croissance soutenus.

### Méthodes thérapeutiques

À l'aide de couleurs, de formes, d'images, d'histoires, de poésies, de jeux de rôle et de technique d'imagination, l'art-thérapie permet au

patient d'accéder à lui-même, à ses sentiments, souhaits et possibilités. Le cadre protégé et le rapport thérapeutique permettent d'exposer de manière active la situation personnelle et de travailler sur elle par le dialogue.

Ce processus thérapeutique contribue à trouver une approche par rapport à l'image changée de son corps et renforce l'image de soi. En encourageant la communication de façon constructive, l'art-thérapie permet aux intéressés d'exprimer un événement vécu et de l'assumer. Des ressources peuvent alors être découvertes et identifiées, ouvrant la voie à de nouvelles libertés d'action et possibilités d'expression.

L'art-thérapie s'adresse à tous les patients stationnaires et ambulatoires.

Aucune connaissance préalable ou aptitude artistique n'est requise.



«Onde de choc» du tambour

Contact  
«fluide»

## ■ Musicothérapie

Espoir et souhaits, peurs et doutes. Il est souvent difficile d'exprimer de tels sentiments par des mots. À l'aide d'instruments simples, la musicothérapie offre la possibilité de rendre audibles les dispositions d'esprit. Ecouter ensemble rythmes, son et musique permet de sentir la résonance. Des solutions créatives, des

révélation et des perspectives changeant la vie, une harmonisation des forces de l'esprit, de l'âme et du corps deviennent alors possibles.

La musicothérapie, qui s'adapte aux besoins individuels des patients, est aussi variée que la musique est riche. Aucune connaissance musicale n'est requise.

«La musique possède une force propre.

La musique est une nécessité pour l'homme, pour son état psychique, mais aussi physique. La musique a un pouvoir de guérison sur l'âme et le corps. La musique élimine toute inattention ou superficialité.»

(R. Kubelik)

## ■ Informations

### Centre suisse de paraplégiques Nottwil

#### – Feldenkrais

Christina Merz  
Barbara Frick  
Téléphone 041 939 57 03

#### – Art-thérapie

Rita Sidler  
Andreas Holstein  
Veronika Stockmann  
Téléphone 041 939 57 05

#### – Musicothérapie

Beatrice Loeffel  
Irma Domeisen  
Téléphone 041 939 57 04