

AU FIL DES ANS, LES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES SE SONT MULTIPLIÉES ET DIVERSIFIÉES. *LE LUNDI* A INTERROGÉ HUIT SPÉCIALISTES DE THÉRAPIES INUSITÉES QUI PEUVENT AIDER À SOLUTIONNER PLUSIEURS PROBLÈMES. TOUR D'HORIZON DE CES THÉRAPIES.

8 THÉRAPI

Le Trager^{MD}

Le Trager^{MD} est une manière relativement nouvelle de travailler le corps. Il s'agit d'une approche qui vise la transmission de sensations grâce à des mouvements légers et indolores. Pour le Dr Trager, fondateur de cette méthode, plus on transmet au corps des sensations agréables, plus il devient mobile. Le Trager^{MD} n'est pas un massage comme tel, mais cette discipline fait partie de la massothérapie.

CE QUE PERMET CETTE THÉRAPIE

Cette méthode aide à soulager les problèmes de capsulite, de tendinite, les maux de dos et les migraines. Les personnes atteintes de parkinson, d'alzheimer et de schizophrénie, ou qui souffrent de paralysie à la suite d'un AVC ou de paralysie cérébrale, peuvent gagner à consulter un praticien Trager. On peut aussi privilégier cette méthode pour la détente et le relâchement qu'elle procure, pour se sentir plus mobile ou pour reprendre contact avec son corps.

Denis Lafontaine est praticien Trager depuis plus de 30 ans. Il détient un certificat en éducation et se spécialise auprès des gens souffrant de maladies neurologiques. On peut le joindre au www.acestrager.com.

L'autohypnose et la visualisation

La visualisation, ou imagerie mentale, est une technique très utilisée en autohypnose et en hypnose. Il s'agit d'imaginer l'objectif que l'on désire atteindre en utilisant tous ses sens. Cette démarche est efficace, car le cerveau ne fait pas la distinction entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. Le secret de cette approche réside dans la répétition de l'imagerie mentale et dans le ressenti de l'émotion associée à l'atteinte de l'objectif. La répétition renforce les chemins neuronaux et favorise la concrétisation de cette réalité dans la vie de la personne.

CE QUE PERMET CETTE THÉRAPIE

L'autohypnose permet de mieux performer en milieu scolaire, sportif ou professionnel. C'est une technique efficace pour gérer la douleur, améliorer la confiance en soi et réduire le stress.

Jean-Charles Chabot pratique l'hypnose thérapeutique, l'hypnose spirituelle et l'hypnose impromptue. Il signe aussi un blogue (www.jcchabot.com). On peut le joindre au 514 908-4566 ou au www.institut-iihs.com.

La réorganisation neuro-fonctionnelle

La réorganisation neuro-fonctionnelle, méthode Padovan[®], vise à optimiser les fonctions du cerveau. Pour ce faire, on se fie à la nature, qui nous a donné un mode de fonctionnement depuis la petite enfance jusqu'à l'âge adulte. Si on a escamoté certaines étapes (ne pas marcher à quatre pattes, par exemple), on risque d'avoir plus de difficulté sur les plans mécanique, structurel ou nerveux, de même que sur le plan des apprentissages. La méthode propose de récapituler une séquence de mouvements neuro-développementaux dans un enchaînement précis, qui permet de revivre toutes les étapes des fonctions motrices du corps.

CE QUE PERMET CETTE THÉRAPIE

Cette approche vise à traiter d'abord les problèmes ayant une composante neurologique (de maturation ou un déficit) comme les troubles de la parole, de l'écriture et de langage, un trouble de la déglutition ou de l'attention, ou de l'hyperactivité. Les personnes atteintes de maladie neurologique, telles que la paralysie cérébrale, ou ayant des séquelles de traumatismes crâniens et d'AVC, peuvent aussi en bénéficier. On observe également des effets positifs sur les compensations posturales, le sommeil, la fatigue chronique et la fibromyalgie, bien que la méthode n'ait pas été conçue à ces fins.

Pour en savoir plus: www.padovan.ca

Lucie Montpetit pratique l'ergothérapie depuis plus de 25 ans. On peut la joindre au 514 266-5360 ou au www.ergoenergie.com.

ES *inusitées*

L'art-thérapie

Cette approche thérapeutique est axée sur la production d'images et la réflexion verbale. On peut travailler avec des collages, des pastels, de la gouache ou de l'argile. L'art-thérapie permet de faire remonter à la surface des images de l'inconscient en faisant des liens avec le quotidien.

Comme il fait appel au cerveau droit, l'art permet de se connecter avec soi-même, avec sa créativité, avec le moment présent; il remet ainsi la personne en contact avec ses ressources intérieures. C'est une démarche qui s'adresse tant à des individus qu'à des familles et à des groupes.

CE QUE PERMET CETTE THÉRAPIE

En dévoilant des facettes cachées de la personne, l'art-thérapie permet de trouver des solutions et de résoudre des problèmes. Cette méthode est utile lors d'épreuves et dans des moments de crise — deuil, séparation, problème d'anxiété. C'est aussi une démarche qui peut être intéressante pour ceux qui ont été victimes d'un acte criminel, de violence conjugale ou d'une agression sexuelle durant l'enfance.

Pour plus d'info, on peut visiter le site de l'Association des art-thérapeutes du Québec, au www.aatq.org.

Guylaine Lapointe est membre de l'Association des art-thérapeutes du Québec. Elle fait aussi partie de l'Ordre professionnel des travailleurs sociaux. On peut la joindre au 514 251-9096.



L'intelligence psychocorporelle

Cette approche repose sur des techniques précises, qui aident à soulager les douleurs et les tensions corporelles, psychosomatiques et émotionnelles. Pour ce faire, on a recours à l'acupression taoïste et au massage des méridiens, à des techniques de massage profond et de massage intuitif, à des techniques de relation d'aide, à la gestalt-thérapie et au coaching dans le contexte psychocorporel, à la méditation ainsi qu'au pouvoir intuitif et guérisseur du corps. Cette technique permet de se remettre en contact avec ses propres forces de guérison, son intelligence innée.

CE QUE PERMET CETTE APPROCHE

L'intelligence psychocorporelle peut être utile dans le traitement des tensions et des douleurs chroniques, telles que les maux de dos, de cou ou de tête, et pour ce qui touche les malaises gastro-intestinaux, les troubles du sommeil, etc. Elle permet de mieux gérer les problèmes psychosomatiques et émotionnels liés à l'anxiété, à la colère, à la nervosité, à la dépression et au burnout. Elle est aussi efficace dans les cas de dépendance.

Pour en savoir plus: www.intelligencepsychocorporelle.com

Ulrich Freitag est thérapeute, professeur en psychologie et en pédagogie et massothérapeute. On peut le joindre au 514 743-4499.

Le training autogène

Le training autogène, mis au point par le Dr Schultz, est une technique d'autohypnose et de relaxation qui permet d'expérimenter un état de calme, de détente, de lourdeur et de chaleur. On travaille ici avec l'imagination: le fait que le corps soit détendu permet à l'inconscient d'être plus réceptif à tout ce qui est imaginé. On dit d'ailleurs que l'imagination est plus forte que la volonté, car si l'inconscient est capable d'imaginer une situation, le conscient pourra réagir en conséquence. C'est une approche simple mais qui demande de la pratique.

CE QUE PERMET CETTE TECHNIQUE

Le training autogène permet d'atteindre un état de calme et de mieux contrôler le stress qui engendre une multitude de problèmes, telles les affections de la peau. De plus, il favorise un meilleur sommeil, aide à améliorer la confiance en soi, etc. En utilisant cette méthode, on peut mieux se préparer à un accouchement ou encore accroître ses performances sportives ou scolaires.

Pour plus d'info, on s'informe auprès de l'École de formation professionnelle en hypnose du Québec:

www.efphq.com.

Sylvain Boulianne est hypnothérapeute chez Hypnochoix, où il pratique l'hypnose thérapeutique. On peut le joindre au 819 314-6186 ou au www.hypnochoix.com. On peut aussi visionner ses capsules sur YouTube.

Le Radix

L'approche néo-reichienne Radix® fait partie des approches psychocorporelles. Elle a été conçue par le psychologue américain Charles R. Kelley. Le praticien s'attarde à la fois aux émotions (l'affectif), aux pensées (le cognitif) et au corps (le somatique). Cette thérapie est fondée sur le dialogue, mais aussi sur des techniques et des exercices de respiration, de posture, de relâchement musculaire, etc.

CE QUE PERMET CETTE THÉRAPIE

Le Radix peut être utile aux personnes aux prises avec différents problèmes, tels que l'anxiété, la dépression, une faible estime de soi, un sentiment de perte de sens, des difficultés relationnelles, certaines dépendances, un manque d'autonomie, des crises de colère, des dysfonctions sexuelles, des tensions physiques chroniques, etc. **Pour en savoir plus: www.radix.itgo.com**

Hélène Harvey est praticienne psychocorporelle néo-reichienne Radix®. Elle utilise l'approche psychosomatique depuis 20 ans. On peut la joindre au 418 802-9355 ou à <http://psycho-ressources.com/helene-harvey.html>.

La zoothérapie

La zoothérapie permet d'effectuer un travail en relation d'aide en établissant un lien entre la personne qui consulte et un animal. On a ici recours à des animaux à des fins curatives.

CE QUE PERMET CETTE THÉRAPIE

L'action de la zoothérapie est très large. Cette approche permet d'aider des gens aux prises avec des problèmes de santé mentale, en réadaptation physique ou ayant subi un traumatisme (accident, abus sexuels, etc.). On pratique aussi cette thérapie pour soutenir des enfants en centre jeunesse qui éprouvent des difficultés particulières ou encore avec des adultes en centre de détention, afin de faire baisser le niveau de tension et d'agressivité dans les unités, et entre les détenus et les agents de sécurité. La zoothérapie favorise l'autonomie de personnes ayant vécu un accident. Elle peut aussi aider à vaincre l'isolement ou à surmonter la peur des animaux.■

Pour en savoir plus: www.corpozoothérapeute.com.

Guyline Normandeau est zoothérapeute ainsi que directrice et fondatrice de l'Institut de zoothérapie du Québec. On peut la joindre au www.institutdezoothérapie.qc.ca.

