

LES JOURNÉES DE LA FEMME

92290 - Châtenay-Malabry

Somatothérapeute de formation, je suis bénévole à l'AREA - Accueil Recherche Emploi Antony - depuis une dizaine d'années. Dans ce cadre, je propose aux demandeurs d'emploi des séances de gestion du stress par l'utilisation de techniques et méthodes simples et accessibles à tous.

La Directrice du Centre Social Lamartine de Châtenay-Malabry ayant entendu parler de mon activité à l'AREA m'a contactée afin de savoir si j'accepterais de participer sur ce thème à la semaine de la femme organisée par la municipalité en mars 2013.

Lorsqu'on est en contact téléphonique avec une Directrice débordante d'enthousiasme et d'énergie pétillante telle que l'est Zebbia, croyez-moi, il est bien difficile de ne pas répondre positivement à ce genre de sollicitation.

Quelques jours plus tard, j'ai rencontré Zebbia, accompagnée de son assistante, Aurélie, afin que nous nous mettions d'accord sur les ateliers que je pouvais proposer au cours de cet évènement qui devait se dérouler du 18 au 22 mars au « Centre Social Lamartine » et le 23 mars 2013 au « Théâtre La Piscine » dans le cadre du Forum « Bien être ». Je leur ai décrit, entre autres, les techniques et méthodes suivantes que j'utilise en séances individuelles ou sous forme d'ateliers d'une dizaine de personnes :

- **La technique de respiration diaphragmatique** : le diaphragme est un muscle respiratoire séparant le thorax de l'abdomen qui monte à l'expiration et descend à l'inspiration effectuant ainsi un massage profond des organes internes et une bonne circulation sanguine dans tout l'abdomen. Cette technique, une fois acquise, se pratique de manière autonome. Elle peut être utilisée n'importe où. La respiration diaphragmatique est un outil qui ne coûte rien, très efficace pour apprendre à gérer son stress quelle qu'en soit l'origine.
- **Le training autogène de Schultz** : cette méthode d'entraînement individuelle vise, par la concentration mentale, à induire la détente musculaire et le relâchement de la tension psychique.
- **La technique de relaxation selon « Jacobson »** est une technique « active » qui fait appel à l'état de conscience. Elle convient particulièrement aux personnes pour qui rester immobile ou se laisser aller à la détente est difficile en état de tension et qui, de ce fait, adhèrent mal à une démarche mentale comme le training autogène de Schultz. L'objectif de la méthode de relaxation selon « Jacobson » est d'obtenir consciemment un état de détente musculaire par le biais d'exercices répétés visant à prendre conscience des états de tension et de détente de divers groupes de muscles.
- **La relaxation coréenne (ou l'art de la détente profonde)** vise d'abord à faire prendre conscience au pratiquant, par un travail d'étirement des bras et des jambes, de ses tensions, de ses raideurs et de ses crispations, puis à les éliminer. Cette méthode permet de lui faire ressentir le bien-être qu'il peut avoir sans ses crispations. La relaxation coréenne peut se pratiquer dans le seul but de se détendre quand on se sent fatigué, tendu ou stressé. Elle peut aussi être utilisée d'une manière plus intensive et régulière. Le travail est alors plus efficace et la détente plus durable et plus profonde.

Le Centre Social Lamartine étant fréquenté en grande partie, par des personnes d'origine modeste, de toutes nationalités et toutes religions confondues, Zebbia a attiré mon attention sur le fait que certaines femmes parlaient peu le français, voire pas du tout. D'autres étaient analphabètes. Ce point évoqué ne me posant aucun problème particulier, nous convenons que les ateliers qui auraient lieu au Centre Social seraient d'une durée de deux heures et que les ateliers ayant lieu au Forum « Bien Etre » seraient d'une durée d'une demi-heure.

Pour des raisons de confidentialité et de respect de la déontologie de ma profession, je ne révélerai bien évidemment pas ce que s'est dit au cours de ces ateliers. Par contre, je tiens à préciser, à titre personnel, que les échanges avec ces femmes de cultures différentes ont été d'une immense richesse sur le plan humain.

Le nombre de participantes à chacun des ateliers a été d'environ douze à quinze personnes. Le plus remarquable chez toutes ces femmes a été leur « implication » réelle afin de bénéficier au mieux des bienfaits des méthodes de

gestion du stress que je proposais et, notamment, la respiration diaphragmatique, y compris chez celles qui ne comprenaient pas très bien la langue française, voire pas du tout. Dans ce cas de figure, mon « message » passait par le langage « visuel » et le contact corporel pour leur montrer où se situait leur diaphragme et comment l'utiliser de manière à ce qu'il leur apporte détente et bien-être. Car, même si elle ne résout pas tous nos problèmes, toutes nos difficultés, la respiration diaphragmatique nous apprend, entre autres, par une meilleure oxygénation de notre cerveau à gérer des angoisses ponctuelles d'une manière autonome.

Les ateliers d'une durée de deux heures qui ont eu lieu au Centre Social Lamartine ont été d'autant plus appréciés par les participantes qu'elles ont eu le temps de s'exprimer, de poser des questions et, pour certaines, de venir me voir, spontanément, à la fin des ateliers pour me parler de leurs problèmes personnels. J'ai été très sensible à la confiance que ces femmes m'ont témoignée. Elles ont pu ainsi quitter l'atelier « rassurées » non pas par des conseils mais par des pistes de réflexions que je leur ai proposées et qu'elles se sont promis d'explorer.

En ce qui concerne les ateliers d'une demi-heure qui ont eu lieu au Forum, ceux-ci ont été davantage une « initiation » qu'un véritable atelier. Mais l'écoute et l'implication de chacune ont été néanmoins identiques. Je devais y rester deux heures et, finalement, j'y suis restée toute la journée ! Le temps d'une demi-heure prévu pour chaque intervention étant très court, plusieurs femmes sont venues me voir, notamment, au moment de la pause déjeuner ou au cours d'une boisson prise ensemble dans la grande salle du « Théâtre La Piscine » pour me parler non seulement de la détente qu'elles avaient éprouvée mais également pour me parler de leur vie privée. Au cours de ce Forum, les circonstances ont fait que j'ai exercé ma profession de somatothérapeute d'une manière atypique. J'ai « accueilli » des confidences et, parfois, des chagrins et des larmes au milieu d'une foule très dense. J'ai senti à quel point ces femmes avaient besoin de parler, de se confier à une oreille attentive. Visible-ment, le lieu importait peu.

Lorsque j'ai vu toutes ces femmes partir, un immense sourire aux lèvres et, je vais utiliser une métaphore, un « sac à dos » un peu moins lourd ... je me suis dit que ma journée avait été réellement constructive et très enrichissante.

Ah ! je ne résiste pas au plaisir de vous raconter une sympathique anecdote survenue lors du dernier atelier du Forum.

Une jeune femme qui avait participé à l'un des ateliers de deux heures au Centre Social Lamartine dans le courant de la semaine avait conseillé à son mari de participer à l'atelier initiatique du samedi au Forum.

C'est ainsi que j'ai pu réunir au cours de cet ultime atelier du samedi une douzaine de femmes et « un » participant ! Celui-ci s'est non seulement beaucoup impliqué au cours de cette demi-heure mais il s'est également merveilleusement « intégré » à la gente féminine. De leur côté, les femmes ont accepté sa présence sans aucune difficulté.

Cet homme a quitté l'atelier ravi de cette initiation à la respiration diaphragmatique qu'il s'est promis de pratiquer très régulièrement. Il avait parfaitement assimilé le fait que le secret de cette technique résidait dans sa pratique régulière.

Au cours de cette semaine de la femme, ce qui m'a particulièrement interpellée, c'est de m'apercevoir à quel point les participantes étaient étonnées et ravies de se rendre compte qu'elles étaient capables, seules, de maîtriser ces techniques et qu'en fait il leur suffisait, une fois la technique acquise, d'une pratique régulière pour devenir autonomes.

Ainsi que le disait si justement Galilée, célèbre physicien et astronome du 17^{ème} siècle : « Vous ne pouvez rien apprendre à un homme, vous pouvez seulement lui apprendre à découvrir en lui-même ce qu'il sait déjà ».



Chantal VINCENT
2 rue Maurice Utrillo apt 462 - 92160 ANTONY
☎ 01 40 96 93 09 - E-Mail : chantal.vincent@neuf.fr
Site : www.chantalvincent.com
Somatothérapeute