

INTERCOM

Journal interne du centre hospitalier George Sand

ÉDITO : Retour Vers la spiritualité

La Médecine est devenue au fur et à mesure des découvertes scientifiques (pharmacologie-imagerie-chirurgie...), de plus en plus spécialisée et surtout de plus en plus technique.

Tous les moments majeurs de l'existence, la naissance, la maladie, la mort sont maintenant systématiquement vécus à l'hôpital, avec son cortège de perfusions, de respirateurs, de dossiers administratifs...

Le patient est un numéro : numéro de chambre, numéro de dossier, numéro de bracelet... Chaque corps de métier le prend en charge selon des «protocoles». A cet égard, la sémantique est édifiante : on parle, chez nos collègues du SAMU, d'un patient bien «technique»..., ce qui a pu faire dire à certains qu'on avait créé une médecine déshumanisée...

Dans le même temps, nos sociétés modernes ont vu la religion et les croyances en général perdre de leur influence, au nom d'un matérialisme tout puissant.

Cependant, beaucoup de gens commencent à prendre du recul par rapport à cela et, par un mouvement de balancier dont l'homme a le secret, on voit apparaître depuis quelques années l'émergence d'une nouvelle spiritualité.

Ainsi, chez les soignants (certains !!) se développe une nouvelle approche, plus complète, plus riche, plus humaine en fait : celle qui cherche à réconcilier le corps et l'esprit.

En voici une belle démonstration dans ces pages.

Bonne lecture !!!

SOMMAIRE

DOSSIER :

Du corps et de l'esprit

DES MÉTIERS ET DES GENS :

Yé Lassina COULIBALY

VU DE L'INTÉRIEUR :

Faune et flore à l'an vert

BRÈVES HOSPITALIÈRES

Docteur Dominique BUCHON
Praticien somaticien



LA MÉDITATION : Comment se réconcilier avec son corps ?

Les 29 et 30 mai 2013, le PMPEA (Pôle médico-psychologique de l'enfant et de l'adolescent) et le CNSP (Comité nivernais de soins palliatifs) ont permis, aux personnels du pôle et du Centre Hospitalier George Sand toutes catégories professionnelles confondues, de participer à une journée de travail en atelier autour de l'appropriation de la pratique personnelle de la méditation (Cf. Présentation de Maria Luisa RAMOS-SAINZ sur le site internet du C.H. George Sand).

Loin de consister, comme le pensent trop souvent les personnes mal informées, en une rumination intellectuelle nombriliste, **la méditation est bel et bien un moyen de se relier à son corps**, ce grand oublié des occidentaux et des Français en particulier depuis le « cogito ergo sum » de Descartes, mais même depuis Platon, qui jouant sur les mots soma (corps), sema (tombeau), déconsidérerait celui-ci, au seul profit de l'Idée.

La méditation existe depuis plusieurs milliers d'années dans les traditions bouddhistes mais on la trouve aussi en occident sous différents aspects dans l'antiquité mais aussi dans les trois religions monothéistes et, de ce fait elle appartient au patrimoine commun de l'humanité qui ne devrait ni faire l'objet de brevetage, ni d'un marché particulier.

Cependant, il faut distinguer la méditation, mode de vie, manière d'être au monde, voire voie spirituelle et l'accommodement de certaines techniques de méditation associées à des techniques cognitives pour constituer de véritables protocoles thérapeutiques validés scientifiquement (MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction du Pr Jon Kabat Zinn et MBCT-Mindfulness Based Cognitive Therapy du Pr Zindel Segal) qui constituent aujourd'hui la 3ème génération des thérapies cognitivo-comportementales. Le docteur Christophe André (CH de Ste Anne à Paris) s'en est fait le porte-parole et le vulgarisateur grâce à plusieurs ouvrages et CD de grand talent (dont « Méditer jour après jour ») ; le docteur Frédéric Rosenfeld les a également mises en œuvre et l'Association pour le Développement de la Mindfulness en fait la promotion.

La méditation ou pleine conscience (mindfulness pour les anglo-saxons) désigne la conscience lucide, c'est-à-dire cette fonction psychique susceptible d'englober sans jugement et avec bienveillance toutes les sensations et perceptions mais aussi pensées, émotions, motivations et actions.

Méditer, c'est habiter le présent tout en étant relié au monde, non pas d'une manière conceptuelle mais comme si le monde extérieur et soi n'étaient plus séparés de manière étanche. Expérience que nous avons tous pu connaître de façon fugace face à une œuvre d'art ou devant la beauté d'un spectacle de la nature par exemple.



*Philosophe en méditation, Rembrandt, 1632
Musée du Louvre, Paris*

Méditer ne nécessite aucune qualité particulière et ne consiste nullement à rechercher des états modifiés de conscience tels ceux engendrés par les substances psychodysléptiques.

Méditer ne consiste pas à adhérer à une religion quelle qu'elle soit, c'est avant tout une pratique laïque. Méditer ne consiste pas à se nourrir d'exotisme zen ou mystique tibétain ; à cet égard, l'approche phénoménologique de notre rapport à l'expérience (Husserl, Heidegger, Sartre et Merleau-Ponty), artistique mais aussi psychothérapeutique et dernièrement des neurosciences sauraient nous en convaincre.

Méditer, c'est être conscient de notre présence au monde ici et maintenant, instant après instant, sans aucune autre finalité, sans attendre quoi que ce soit qu'il s'agisse du bonheur, de la tranquillité, de l'extase, de la sagesse ou du développement personnel à la mode et alors les effets bénéfiques viendront par surcroît en quelque sorte.

Méditer, ce n'est pas rechercher un état quelconque mais s'astreindre à une pratique qui consiste... à ne rien faire. Il ne s'agit pas de se couper de la réalité ni de s'élever hors du monde dans l'ataraxie du sage qu'on pourrait aussi nommer indifférence, mais au contraire de recréer un espace intérieur d'amour et d'accueil de soi-même préalable à l'ouverture bienveillante au monde et aux autres, car comment aimer les autres quand on ne s'aime pas déjà soi-même ?

DE L'ESPRIT

La présence au monde consiste à s'engager ici et maintenant dans la vie en accueillant le bon comme le mauvais, le plaisir comme la douleur sans s'accrocher à l'un ou l'autre. Si le bouddhisme tibétain a été introduit en occident par Chögyam Trungpa qui revint au-delà de toute doctrine bouddhiste à la pratique de la méditation, la pleine conscience (l'attention juste ou *samma sati* en sanskrit) a été développée en France dans les années 1970 par un moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh fondateur d'une communauté dans le sud-ouest de la France et qui a remis en lumière **cette approche consistant à vivre pleinement le présent grâce à la vigilance et à l'attention** ; pour aider ses concitoyens traversant la période si troublée de la guerre, il a produit un petit livre très humble et très pratique qui reste une référence dans le domaine : « Le miracle de la pleine conscience » ; il a également sillonné le monde et en particulier l'occident nord-américain pour y semer la graine de la pleine conscience susceptible selon lui de transformer le monde. C'est là qu'un passionné de la culture orientale et des traditions bouddhistes, Jon Kabat Zinn, professeur de médecine à l'université du Massachusetts aux Etats Unis a fondé la clinique de réduction du stress en 1979 et en 1995 le « Center for Mindfulness in medicine, health care and society ». Il définit la *mindfulness* comme étant le niveau de conscience qui se développe en prêtant attention de façon délibérée au moment présent sans jugement de valeur. La pleine conscience a servi de soubassement à de nouvelles formes de thérapie indiquées dans les douleurs chroniques et en particulier les troubles liés au stress (protocole MBST) qui a évolué ensuite grâce à l'approche de Zindel Segal, professeur de psychologie à l'université de Toronto au Canada vers la prévention des rechutes dépressives (protocole MBCT).

Cultiver la pleine conscience consiste à constater, sans s'y opposer, les sensations corporelles et ses tensions plus ou moins douloureuses, les perceptions sensorielles inévitables même dans l'environnement le plus calme qui soit, l'enchaînement incessant des pensées, des émotions et permet de les regarder comme autant de nuages qui défilent dans le ciel, mais aussi les comportements automatiques que nous adoptons dans la vie quotidienne sans vraiment nous en rendre compte.

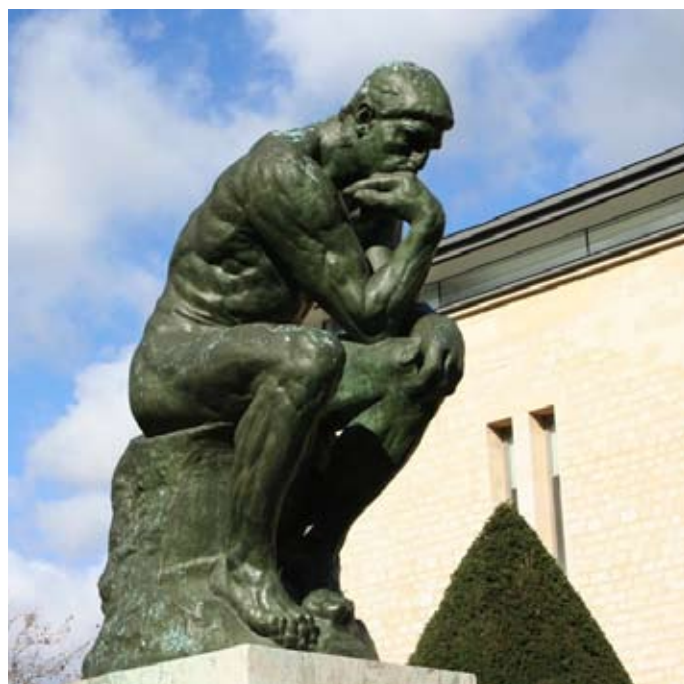
La pleine conscience c'est l'énergie qui consiste ici et maintenant, à être dans le présent en prêtant attention à soi-même et en particulier à certains aspects fondamentaux du fonctionnement corporel comme la respiration. Il s'agit de se déprendre de la rumination du passé, de l'anticipation du futur au profit de l'instant présent en mettant en veilleuse le mode « faire » par lequel nous avons tendance à réagir de façon automatique pour le remplacer par le mode « être ».

La méditation dans la tradition bouddhiste consiste à réaliser que la source de la souffrance est en soi-même et ne résulte pas vraiment de causes extérieures aussi dommageables soient-elles.

La méditation permet d'atteindre ce niveau de conscience où les pensées et les émotions qui y sont plus ou moins associées, loin d'être niées sont accueillies pour ce qu'elles sont, comme autant de scories qu'il suffit de laisser passer.

Au lieu de chercher à fuir nos douleurs psychiques ou physiques, ce qui rend malade notre corps et notre esprit en proie à l'angoisse et à la peur, ou au lieu de les ruminer en pensées négatives qui constituent le noyau de la souffrance qui va enclencher le cercle infernal de l'anticipation, nous revenons tout simplement à nous-mêmes pour les accepter, ce qui dénoue la spirale de la souffrance et désamorçe ces bombes à retardement.

Pour se faire, rien de plus que quelques moyens d'une grande simplicité que chacun peut s'approprier et à mettre en œuvre régulièrement sur des temps déterminés (pratique formelle) puis spontanément lorsque le besoin s'en fait sentir, sans même devoir y réfléchir.



*Le penseur, Auguste Rodin, 1902
Musée Rodin, Paris*

Méditation formelle :

de 5 minutes à 20-30 minutes par jour, ou plus si vous disposez du temps nécessaire, de préférence à heure fixe, dans un endroit de chez vous consacré à cet effet, sans être dérangé en particulier par le téléphone portable.

1- D'abord prendre position avec son corps de façon stable et confortable, allongé ou assis, voire en marchant, l'important étant d'habiter son corps, d'être son corps. Le corps ne doit ni être trop tendu ni trop relâché, comme pour un instrument à corde afin de rendre un son harmonieux. Si l'on se sent très agité, il est préférable de commencer par un temps de méditation en marchant, si l'on se sent très fatigué, il est préférable de se tenir assis plutôt qu'allongé car on risque de s'endormir, ce qui du reste ne serait pas grave en soi mais tendrait à remplacer la conscience par la torpeur.

La position assise, sur une chaise les jambes décroisées ou par terre sur un coussin assis en tailleur sera marquée par la fermeté et le confort au niveau des points d'appui, le corps redressé reflétant la dignité et l'affirmation face à la vie. Les yeux peuvent être fermés ou mi-clos, le regard porté vers le bas à 1m50 environ, les mains reposent sur les genoux. Après quelques mouvements d'avant en arrière et de gauche à droite pour trouver sa verticalité, le corps s'immobilisera autant que possible, les épaules légèrement ouvertes et les reins légèrement cambrés, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton légèrement rentré et les mâchoires desserrées, l'extrémité de la langue collée au palais.

Vous voilà digne, solide comme la montagne et relié à vous-même, il suffit d'être.

2- Une fois trouvée cette stabilité, s'intéresser à son état physique, percevoir les tensions ou douleurs et en prendre note sans jugement, sans chercher à les contrecarrer et à son état psychique, calme, agité, inquiet, triste, euphorique et l'accueillir quel qu'il soit avec bienveillance et là aussi sans porter de jugement de valeur, « bien », « pas bien » et sans chercher à le modifier mais sans s'y agripper non plus. Ce que nous ressentons en méditation est parfois agréable, parfois non, comme dans la vie et il n'est pas souhaitable de chercher à ressentir ce qu'on voudrait et à rejeter ce que nous n'aimons pas, il s'agit d'entrer en rapport avec ce qui est au moment où ça se produit. Et puis rappelons-nous avec Héraclite que « *Tout s'écoule* », rien ne demeure permanent, alors il ne sert à rien de vouloir arrêter le temps.



3- Ensuite, diriger l'attention (et non la concentration) sur le souffle. C'est un élément essentiel de la pratique pour rester dans le présent. D'abord, prendre 3 respirations plus profondes puis laisser ensuite la respiration suivre son cours par le nez, naturellement, sans rien forcer, en prêtant attention à l'inspiration et de façon légèrement plus marquée à l'expiration. On peut compter chaque inspiration (1, 2, 3) et expiration (1, 2, 3...) jusqu'à 10 et repartir ensuite à 1 ou l'on peut tourner l'attention sur l'entrée de l'air dans les narines, frais à l'inspiration, chaud à l'expiration, ou ressentir le ventre qui se soulève et s'abaisse, choisir le point d'attention qui nous convient le mieux.

Si on perd le fil de l'attention à la respiration, il est bien d'y revenir en comptant à nouveau à partir de 1 sans chasser les pensées ou les émotions, sans se culpabiliser, sans rien juger, on peut même en sourire en se disant « *bonjour !* » pour retrouver la présence à son corps.

Chevaucher le souffle en vous laissant porter, inspirer et sentir le souffle qui remplit votre corps jusqu'à l'extrémité des doigts de pieds puis, dissolvez-vous à chaque expiration, l'air repartant des extrémités du corps, comme le souffle se dissout dans l'air. L'inspiration suit l'expiration toute seule sans le moindre effort.

Que le souffle soit régulier ou chaotique, profond ou superficiel, lent ou rapide, prenez en conscience sans chercher à le réformer, faites un avec le souffle quel qu'il soit.

Si les tensions ou douleurs dans certaines parties du corps sont présentes, accueillez-les en prêtant attention à leur siège, leur irradiation, leur intensité, fréquence, variabilité, nature (brûlure, picotement, écrasement, déchirure, etc.) puis inspirez et expirez doucement dans les zones douloureuses et prêtez attention à l'évolution de ce que vous ressentez alors.

4- Ensuite, laisser la conscience s'orienter dans le bain sonore, sans rien analyser ni juger : laisser venir les sons agréables sans vous y accrocher ou désagréables sans chercher à les fuir, comme les événements de la vie qui surviennent et qui peuvent être agréables ou désagréables.

5- Si des pensées surviennent, ce qui ne manque pas de se produire, en prendre note sans jugement aucun, sans chercher à les effacer ou à les réorienter, en revenant au corps à travers l'attention au souffle : « bonjour » !

Cette conscience que l'on s'est échappé de l'exercice, c'est l'exercice lui-même. Les pensées se succèdent les unes aux autres en cascade et ce constat est rendu possible parce que la conscience entre en jeu grâce à l'exercice. Notre mental rumine ou anticipe sans cesse, nous sommes tentés de nous identifier à ces pensées, de la même manière, nous commentons, jugeons, évaluons tout « j'aime », « Je n'aime pas », « c'est bien », « ce n'est pas bien », nous prenons ce bavardage au sérieux comme une preuve que notre moi existe. En fait, les pensées s'enchaînent sans aucune raison particulière. Ne pas commenter ce bavardage intérieur est essentiel, se dire que les pensées doivent ralentir, c'est les accélérer, dire qu'on arrive pas à faire le calme intérieur, c'est se culpabiliser et se décourager, ce qui n'a pas lieu d'être, car percevoir le bavardage du mental est au cœur même de la pratique de la pleine conscience. Le silence des pensées n'est pas le cœur de la pratique qui est « l'attention à ce qui est » : laisser venir !

6- Laisser advenir les émotions quelle que soit leur intensité en les accueillant avec douceur et bienveillance sans s'accrocher à celles qui sont agréables et source de plaisir, bonheur, joie, euphorie ni chercher à repousser celles qui sont désagréables et source de déplaisir, tristesse, colère, anxiété. La méditation ne vise pas l'indifférence émotionnelle mais l'attention aux changements du paysage émotionnel et à la façon dont elle colore notre monde. Beaucoup de nos difficultés existentielles tiennent au refus de nos émotions et aux stratégies que le mental met en œuvre pour les repousser, les annuler ou les travestir et cela depuis notre enfance en réponse aux situations traumatiques que nous avons vécues. En ce sens, laisser venir les émotions, outre qu'il s'agit de ne plus être contrôlé par elles, c'est souvent renouer avec celles de notre enfance et porter attention aux stratégies du mental que nous identifions à notre moi et qui occasionnent les figures de répétition dans nos vies. La méditation est la voie la plus sûre vers notre enfant intérieur.

7- Une fois le temps que vous vous êtes fixé écoulé (faites sonner votre montre ou votre téléphone), revenez progressivement à la surface en étirant les bras, en remontant les genoux vers votre poitrine, en vous allongeant sur le côté droit si vous méditez sur un tapis au ras du sol.



Méditation informelle :

Il est possible d'appliquer la qualité d'attention développée par la pratique formelle dans toutes les activités de la vie quotidienne ou nous limitons singulièrement nos perceptions sensorielles et agissons comme des automates tandis que le mental rumine ou anticipe sans cesse, juge et commente.

Ainsi lorsque nous prenons notre douche, prêtons attention aux sensations de l'eau sur notre peau, de l'impact du jet d'eau sur le corps, de nos points d'appui au sol. On peut faire la même chose en se lavant les dents, en préparant les repas, en faisant la vaisselle ou le ménage : il s'agit de prêter attention dans le présent à la multiplicité des perceptions et sensations sans aucun jugement, le présent prend alors une épaisseur et une richesse extraordinaire.

De la même manière, lorsque nous mangeons, nous le faisons mécaniquement, nous contentant d'avalier la nourriture, l'esprit souvent distrait par la radio ou la télévision cependant que le mental enchaîne en arrière fond, de la trouver bonne ou mauvaise mais faisons nous attention à l'apparence, la couleur, l'odeur, la texture de l'aliment, à sa saveur sur la langue, aux sensations liées à la mastication, à l'avalement? Faites-le ! Vous constaterez d'une part que vous mangerez moins rapidement (donc moins) et que l'aliment le plus simple éveille de multiples sensations méconnues habituellement. C'est tout l'intérêt de l'exercice de dégustation du grain de raisin sec (Cf. article de ML Ramos), repris dans la plupart des protocoles thérapeutiques (en particulier MBSR et MBCT). Manger en pleine conscience est sans doute bien préférable à toutes les formes de régime restrictif dont les effets rebond redoutables sont bien connus. Il peut être bénéfique au moins une fois dans la journée de dérouler l'exercice formel décrit ci-dessus en vous asseyant au calme, là où vous vous trouvez, pour vous octroyer 3 minutes d'espace de respiration, sans rien en attendre de particulier.

Voilà, tout le « secret » de la méditation est là. C'est la découverte du fonctionnement de notre esprit en proie aux émotions et aux moyens de défense souvent coûteux du mental. Permettre à la conscience d'englober ici et maintenant l'ensemble des sensations, perceptions, émotions, pensées en ne se refermant sur aucune et en ne cherchant pas non plus à les éliminer : elles passent comme autant de nuages qui se succèdent les uns aux autres dans le ciel. Autrement dit, nous regardons ce que nous ressentons mais aussi l'esprit qui ressent et réagit à ce qu'il ressent, la conscience est nichée là dans ce drôle de jeu de miroirs en abîme. Nous découvrons l'esprit agité, conditionné et automate ; cette découverte, c'est l'éveil. Nous découvrons aussi qu'il colore le monde qui nous apparaît sous des paysages différents en fonction des pensées, de la tonalité affective, des émotions.

Pour que la pratique porte ses fruits, **l'important est de ne s'agripper à rien de ce qui est perçu ressenti, qu'il s'agisse de bon ou de mauvais, ni de rechercher un état particulier qu'il s'agisse de relaxation ou d'état de conscience particulier.**

Progressivement nous apprenons à regarder notre fonctionnement mental, à le contempler et nous nous rendons compte que les sensations, pensées et émotions ne sont que des vagues qui ondulent sur un océan plus profond et calme, celui de notre conscience.

C'est d'abord inquiétant, car nous contemplons nos manques, notre folie intime, mais c'est aussi rassurant de cesser de jouer la comédie de l'adaptation et des rôles sociaux qui nous contraignent à la performance, méditer c'est accepter ce que nous sommes, imparfaits sans chercher à devenir des maîtres spirituels ou des anges de bonté, accepter aussi avec la même bienveillance l'imperfection des autres.

Exercer la pleine conscience c'est donc renouer d'abord avec le corps dont elle est constitutive, un corps qui devient un refuge apaisant et le chemin d'une transformation douce fondée sur la confiance dans la vie. S'accepter tel que nous sommes devient profondément libérateur.

La condition du succès de la méditation, c'est la pratique régulière : 10 à 30 minutes par jour de façon formelle et progressivement, de façon informelle sans chercher à en attendre dans les moments difficiles l'effet d'une pilule anxiolytique. Assigner une finalité immédiate à notre pratique, c'est en désamorcer toute portée. La pratique est un geste gratuit, sans intérêt sur investissement, qui n'est autre qu'un engagement dans notre humanité comme si notre vie en dépendait et il est clair qu'elle peut en dépendre. Elle ne nous évitera pas la douleur, d'aller mal parfois, ne nous conduira pas à cultiver l'indifférence, elle nous donnera simplement un rapport plus humain, plus attentif à nous-mêmes et à autrui, plus clairvoyant sur la réalité.

Même si l'on peut pratiquer seul, il est intéressant régulièrement de pratiquer en groupe sur des sessions plus longues d'une ou deux journées afin de rendre la pratique plus ferme et de s'enrichir du ressenti des autres participants du groupe. De même que le « musement » selon Michel BALAT est collectif, la pleine conscience individuelle se renforce de celle émanant du groupe. Les études récentes sur l'empathie et les neurones miroirs confirment que les humains sont d'abord des êtres de relation dont la mise en place du psychisme dépend d'autrui.



Les protocoles thérapeutiques issus de la méditation en pleine conscience ont fait l'objet d'études évaluant leur portée ce qui vient du coup **confirmer les bienfaits empiriquement constatés de la pratique de la méditation :**

- Le recours à la pleine conscience permet d'abaisser de façon significative le niveau d'anxiété, la consommation de psychotropes et de prévenir les rechutes dépressives à partir du 3ème épisode,
- Le recours à la pleine conscience a des effets bénéfiques dans la prise en charge des douleurs chroniques musculo-squelettiques, fibromyalgie) en modifiant le rapport que le sujet entretient avec son corps et donc avec sa douleur car le sujet n'est pas sa douleur,
- Diminue la tension artérielle chez des patients présentant des troubles cardio-vasculaires stabilisés et diminue la résistance à l'insuline,
- Améliore le sommeil,
- Améliore les fonctions cognitives en favorisant l'attention,
- Entraîne une fabrication plus rapide d'anticorps après une vaccination anti-grippale et favorise la résistance immunitaire face aux infections,
- Réduit le stress et la fatigue chez les patients souffrant de cancers ou porteurs du virus du SIDA,
- Favorise la résilience à la suite d'épreuves traumatisantes de la vie,
- Favorise un accueil bienveillant de soi-même qui peut être mis en application au niveau de l'alimentation ce qui entraîne une régulation salubre de l'appétit.

Les avancées des neurosciences et l'imagerie cérébrale fonctionnelle confirment l'impact de la méditation sur l'activité cérébrale :

- Par rapport à la relaxation, la méditation entraîne **une activation cérébrale plus intense des aires pariétales en relation avec le système nerveux autonome (non volontaire) et l'intéroception (perception des sensations corporelles),**
- **Elle active aussi davantage les zones fronto-pariétales et fronto-linguales liées aux capacités attentionnelles,**
- La concentration marquée entraîne la synchronisation et l'amplification des ondes Gamma du cerveau sur une durée très brève n'excédant pas une seconde, **les méditants assidus sont susceptibles d'engendrer des ondes Gamma dans le cortex préfrontal gauche durant plusieurs minutes ; cette zone est associée aux émotions positives,**
- **La résistance à la douleur supérieure chez les méditants zen est associée à un épaississement du cortex cingulaire antérieur et du cortex somato-sensoriel, tous deux impliqués dans la perception de la douleur,**
- **Après un entraînement de 8 semaines à la méditation, des personnes chez qui on suscite des émotions de tristesse présentent une plus faible activation des aires du langage de Broca et Wernicke et une plus**

forte activité dans les zones associées à la sensibilité intéroceptive notamment l'insula, l'impact de la tristesse est donc plus réduit car au lieu de subir un traitement rationnel et verbal, elle subit un traitement corporel, la tristesse est acceptée physiquement sans être ruminée mentalement.

Les bienfaits de la méditation apparaissent donc comme une mise en application directe de la neuro-plasticité cérébrale.

Nous sommes déjà un certain nombre à avoir commencé la pratique, alors pourquoi pas vous ?
Vous vous ferez du bien et participerez ainsi à l'avènement d'une humanité meilleure et plus éclairée.

Docteur Michel HÉNIN

Chef du Pôle médico-psychologique de l'enfant et de l'adolescent (PMPEA)

Docteur Catherine ALEXANDRE

Praticien Hospitalier, psychothérapeute Thérapies Cognitives et Comportementales, PMPEA

Alain VERNET

Psychologue, PMPEA

Caroline HÉNIN

Étudiante en psychologie L3 Université de Tours



Bibliographie pour aller plus loin, (ordre conseillé):

- 1- Thich Nhat Hanh, Le Miracle de la pleine conscience, Paris, J'ai lu, 2007
- 2- Kabat-Zinn, Jon, L'Eveil des sens, Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience, Paris, Pocket, 2011
- 3- Rosenfeld, Frédéric, Méditer, c'est se soigner, Paris, Pocket, 2012
- 4- Midal, Fabrice, La pratique de la Méditation, un regard plus clair sur votre vie et sur le monde, Le Livre de Poche/Audioli, 2012
- 5- André Christophe, Méditer jour après jour. 25 leçons de pleine conscience, L'Iconoclaste, 2011
- 6- Williams J.M.G., Teasdale J.D., Segal Z. et Kabat-Zinn J., Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre, Odile Jacob, 2009
- 7- Williams J.M.G., Penman D., Kabat-Zinn J., Méditer pour ne plus stresser. Trouver la sérénité une méthode pour se sentir bien, Odile Jacob, 2013
- 8- Ricard M., L'Art de la Méditation, Nil, 2008
- 9- Sogyal Rinpoché, Le livre tibétain de la vie et de la mort, La Table Ronde, 1993
- 10- Mingyour Rimpoché, Bonheur de la méditation, Paris, Le livre de Poche, 2009
- 11- Trungpa, Chögyam, Méditation en action, Paris, Ed. du Seuil, 1990

Pour les professionnels de santé désireux d'inscrire la méditation dans leur pratique :

- 1-MBSR : Kabat-Zinn J., Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, De Boeck, 2009
- 2-MBCT : Zindel Segal et al., La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute, De Boeck, 2006

Naissance des concepts de Schéma corporel et image du Corps

C'est au début du 19ème siècle que la notion de schéma corporel émerge, d'abord sur un aspect physiologique puis neurologique au 20ème siècle.

En parallèle, les psychologues (en particulier les cognitivistes, les psychogénétiens et psychophysiologues) commencent à étudier cette notion, émergence du concept de l'image du corps, repris également par les psychanalystes.

De nombreux auteurs ont permis la réalisation de définitions de ces concepts, tels que : Wallon, Winnicott, Piaget, Ajurriaguerra, Dolto, Schilder, Anzieu, Lacan, Freud, Bullinger, Haag...

Définition du Schéma corporel

Si nous synthétisons les différentes définitions, le schéma corporel apparait comme étant la conscience et la connaissance que nous avons de notre propre corps au repos et en mouvement ainsi que la conscience de soi même. Cela concerne donc :

- la conscience des limites de son corps, qui fait référence à la morphologie, la taille, la différenciation d'autrui, la perception d'un intérieur et d'un extérieur,
- la conscience de la posture : la position du corps dans l'espace, la position des parties du corps les unes par rapport aux autres,
- la conscience de toute l'activité motrice qui permet les gestes adaptés à un but, organisés dans l'espace-temps et latéralisés,
- la conscience de son expression corporelle qui fait référence aux attitudes, aux mimiques, c'est-à-dire au langage corporel,
- et la connaissance du vocabulaire concernant les différentes parties du corps.

A ces connaissances s'ajoute notre capacité à adapter nos gestes, nos déplacements dans l'espace. Cette conscience et connaissance du corps se réalisent par l'intégration psychique de toutes les perceptions sensorielles internes et externes et se manifestent par la représentation mentale et graphique. Mais sont aussi importantes les médiations verbalisées de l'adulte qui met des mots sur les expériences motrices et sensorielles de l'enfant.

Le schéma corporel est étroitement lié au développement psychomoteur de l'enfant. Il n'est pas inné et s'élabore progressivement. Le schéma corporel a pour base un processus de maturation des centres nerveux (tonus, équilibre, latéralité, coordination) mais aussi les expériences vécues du sujet. Il permet une connaissance de l'espace du dedans et de l'espace du dehors ainsi que l'adaptation à cet espace. Le schéma corporel apparait comme une adaptation motrice à la réalité ayant pour motivation plus ou moins consciente une volonté d'adaptation à l'espace et qui se réalise suivant les possibilités de chaque individu. On parle d'ajustement moteur en faisant référence à la qualité de l'aisance motrice gestuelle.



Définition de l'Image du Corps

L'image du corps est définie comme étant la représentation imaginaire de notre corps tout en entier. Elle est propre à chaque individu et est liée à l'histoire de chacun. C'est la manière dont nous avons investi affectivement notre corps aussi bien globalement que partiellement dans la relation à autrui. L'image du corps se construit dans la différenciation de son propre corps de l'image maternelle et dans l'identification du parent du même sexe.

Troubles du Schéma corporel

Les troubles du schéma corporel peuvent être d'origine cognitifs (ce sont les troubles somatognosiques, qui sont une altération de la représentation du corps) et moteurs (ce sont les maladroites et les troubles des coordinations motrices). Dans les troubles moteurs, nous retrouvons les apraxies, qui sont une difficulté à effectuer des gestes concrets, un trouble affectant la mobilité volontaire et qui ne sont pas dus à une paralysie. C'est une incoordination motrice en l'absence d'agnosie, de trouble de la compréhension, de déficit intellectuel. Les dyspraxies sont un trouble de l'acquisition de la coordination du geste.

ET IMAGE DU CORPS



Un schéma corporel flou ou mal structuré entraîne :

- au niveau perceptif, un déficit de la structuration spatio-temporelle et de la latéralité (difficulté d'adaptation, d'apprentissage = structuration, rythme, écriture, mathématique),
- au niveau moteur, des maladresses et des incoordinations (difficulté au niveau de la production orale et écrite),
- au niveau relationnel avec autrui, on note une inhibition, une insécurité, une agressivité (difficulté de construction des connaissances, difficultés dues à l'absence d'interaction avec les autres).

Troubles de l'Image du Corps

Il y a trouble de l'image du corps si elle n'adhère pas au schéma corporel.

« La communication n'est possible que si il y a relation entre schéma corporel et image du corps, c'est à dire quand l'expérience passée résonne avec la relation présente. »

La question du corps est centrale, elle se pose dans la rencontre avec chaque type de pathologie.

Les névroses : atteintes des fonctions vitales : alimentation, sommeil, sexualité.

Le névrosé habite son corps mais il en a peur (l'hystérie : le corps est mis en scène, la phobie : le corps est encombrant, et l'obsession : le corps est l'objet de soins, de méfiance).

Les troubles de l'humeur : dépression entraînant un ralentissement idéique et psychomoteur, le corps est douloureux; les états maniaques provoquant une hyperactivité motrice et un déni corporel.

La psychose : dépersonnalisation, catatonie, élaborations délirantes, le corps n'est pas engagé dans la relation. Inadéquation entre l'affect et son expression corporelle. Angoisses archaïques primaires (liquéfaction, morcellement...).

Conclusion

Schéma corporel et Image du corps sont indissociables et en perpétuelle évolution tout au long de notre vie. Ils nous permettent de nous adapter à l'environnement et à l'Autre. C'est pourquoi, dans nos différentes professions, nous sommes tous amenés à prendre en considération ces deux concepts. Notre profession, psychomotricienne, nous permet d'évaluer et de travailler ces notions lors des suivis individuels ou en groupe. Différentes médiations peuvent être proposées : expression corporelle, parcours moteur, relaxation... Différents médiateurs peuvent être utilisés : la terre, l'eau, le miroir, les tissus...

Nous avons chacun notre regard et notre perception des patients. Les échanges interdisciplinaires sont toujours importants et riches, ils permettent d'avoir une vision plus globale du sujet, ainsi ensemble il est parfois possible de trouver des solutions limitant les angoisses des patients, souffrant de troubles du schéma corporel et de l'image du corps.

Valérie VALAYER

Psychomotricienne, Pôle médico-psychologique de l'enfant et de l'adolescent (PMPEA)

Céline LECOEUR

Psychomotricienne, PMPEA

Cécile PRIEUR

Psychomotricienne, PMPEA



LE CORPS EN ERGOTHÉRAPIE :

« Ce n'est pas l'esprit qui est dans le corps, c'est l'esprit qui contient le corps, et qui l'enveloppe tout entier »

(Paul Claudel - Le soulier de satin)



Une histoire qui prend corps

La question du corps en ergothérapie met en lien et en sens mon parcours de formation avec mon approche et identité professionnelle. Ainsi, l'histoire prend corps. Dans mes titres de mémoires de recherche, pour le D.U.H.E.P.S. (1) et le Master 2 IFAC (2), peut se laisser entrevoir la complexité des liens entre la réalité extérieure et intérieure de l'individu. Avec « Échec, altérité et transformation réflexive » suivi de « Evaluation formatrice et émancipation accompagnée », l'extériorité est dans l'altérité, l'évaluation et l'accompagnement, l'intériorité dans la réflexivité et l'émancipation. Viennent en résonnance mon intérêt récent pour l'approche psycho dynamique en ergothérapie et l'intitulé d'une formation « Ateliers cliniques: le corps dans la relation ergothérapique » proposée par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes.

Le corps entre limite et médiation

Parler du corps en psychiatrie, et en particulier en addictologie pour ce qui me concerne, c'est évoquer le paradoxe même du corps « entre limite et médiation ». Le corps nous situe à la fois dans une relation de soi à soi et de soi à l'autre, illustrant ainsi le concept d'espace transitionnel de D.Winnicott. C'est dans la relation à l'autre et à l'environnement que vont se mettre en sens nos ressentis, nos limites corporelles et nous donner ainsi le sentiment de notre identité corporelle. Le corps, entre objet et sujet, est un lieu de vie, à la fois limite et médiation à la relation à l'autre. Il fait signe. Les tremblements, les dérapages au cutter, les coups de marteau trop forts provoquant la casse, les haussements d'épaule, les soupirs lors de mises en mots accompagnées, sont mis en lien avec leur mal être, leurs préoccupations, leurs angoisses et parfois leurs histoires de vie.

Une méditation de l'objet au sujet

Agir en ergothérapie

L'addiction, « contrainte par corps »⁽³⁾, comme en réponse au paradoxe du corps, se définit aussi comme une pathologie de la communication. En ergothérapie, les patients viennent « faire » en terme d'action et non « agir » en terme d'inter-trans-action. « Winnicott [...] développe la notion d'espace transitionnel où se déroulent les expériences de l'enfant qui lui permettent de maintenir, à la fois reliés et séparés, l'espace interne et l'espace externe »⁽⁴⁾.

Le titre de ma recherche « échec, altérité et transformation réflexive » peut être vu comme une symbolisation du jeu entre l'espace intérieur et l'espace extérieur, tel que le conçoit Winnicott. L'échec serait une confrontation au réel, tel que le définit C. Dejours, l'altérité une sollicitation de nos sens (odorat, vue, toucher...) à travers les choses et les autres, la transformation réflexive une reconstruction de la réalité en boucle récursive. Il ne s'agit pas de lutter ou entrer dans un rapport de force avec la matière mais avoir une intention et se laisser inspirer par ce que la matière nous renvoie, « soutenir la frustration, trouver des compromis »⁽⁵⁾. Allant des sens au sens, l'accompagnement ergothérapeutique, entre confiance et réciprocité, est une opportunité de mise en acte dans la tranquillité de l'atelier, espace de création, de mise en mots. Le cadre que je pose délimite des repères dans le temps et l'espace, entre un dedans et un dehors dans lequel va pouvoir se jouer une relation d'aide médiatisée (peinture, modelage, sculpture, façonnage en cuir, écriture).

De la pratique du sens au sens de la pratique

Dans le temps de la séance d'ergothérapie, certains patients ne sont pas à même de pouvoir agir au sens de créer et de se « permettre un travail de mise à l'extérieur des éprouvés et des «affects». Lors de l'accueil, la visite de l'atelier d'ergothérapie donne valeur et sens à la mise en mouvement du corps. Celle-ci va favoriser une mise en pensée, en lien avec la sollicitation de leurs sens, puis une mise en mots accompagnée. Une fois dans l'activité, au début les corps semblent en effervescence dans le regard, les gestes et les mots. Puis ils s'apaisent, se centrent sur l'activité créatrice dans un silence rempli des bruits de leurs pensées et réflexions. La création de l'objet engendre un double mouvement entre une réalité extérieure et une réalité intérieure où les patients se vivent comme dans une bulle à respecter. L'activité à l'atelier d'ergothérapie part d'une représentation mentale, d'un besoin et désir. A partir de leur imagination et de leur capacité de raisonnement, ils vont pouvoir évoquer l'invisible. Ainsi installés dans la création, il me semble important, de les avertir un laps de temps avant la

fin de la séance. Par cet acte, je les ramène dans la réalité de la séance et de l'hospitalisation en douceur. Ainsi, j'organise l'environnement pour favoriser un agir avec plaisir et qui a du sens.

Pour conclure et illustrer la différence entre le « faire » et l'« agir », j'évoquerais le cheminement d'une patiente. D'abord dans un geste répétitif, elle venait à l'ergothérapie pour dessiner, toujours le même graphisme pour s'empêcher de penser. Puis, elle a changé de matériau, travail en trois dimensions, création d'une sculpture. Ce qui m'a semblé alors thérapeutique dans la relation avec l'objet, c'est l'expérimentation du lâcher prise. Elle agissait sur la matière et était agie par elle. Elle soupirait, réfléchissait. Elle adaptait sa posture à son objectif d'action. Cela se jouait dans un processus dynamique entre espace interne et externe.

Edwige WÜRTZ
Ergothérapeute
Site de Chezal-Benoît

1 Diplôme Universitaire des Hautes Etudes de la Pratique Sociale
2 Ingénierie et Fonction d'Accompagnement en formation (formation de formateurs)
3 http://theses.univ-lyon3.fr/documents/getpart.php?id=lyon3.2012.oro_bon_f&part=333593
4, 5 et 6 HERNANDEZ H. Ergothérapie en psychiatrie : De la souffrance psychique à la réadaptation. Solal, 2007
4 : Chapitre «Espace intérieur et espace extérieur», Mutis M
5 : Chapitre «La relation avec l'objet», Bagnières C
6 : Chapitre «Entre créativité et soin psychique : être ou ne pas être ergothérapeute en psychiatrie», Donaz M.

Rencontre avec Yé Lassina Coulibaly, musicothérapeute au PMPEA



La salle est grande, lumineuse.

D'emblée mon regard est attiré par les instruments posés à même le sol...

Des djembés disposés en cercle, un balafon au centre... quelques chaises... et Lassina, qui, à peine entré dans la salle, met de la musique ...

Le ton est donné...

Yé Lassina Coulibaly travaille au sein du Pôle médico-psychologique de l'enfant et de l'adolescent depuis un an. Pourtant, il n'est pas « nouveau » ici ; il avait déjà exercé au CHS de Beauregard de 1987 à 1994.

La musique, il connaît...

« En Afrique, l'art a toujours eu une place importante dans l'éducation comme dans le soin : fonction sociale (soin de la société) et thérapeutique (soin du corps et de l'esprit).

Ainsi, en Afrique, le handicap n'est pas un facteur d'isolement ; les personnes handicapées sont toujours intégrées aux activités tant familiales que sociales.

J'ai été très tôt initié dans les valeurs ancestrales auprès des animistes au Burkina et au Mali.

L'art à vocation d'enrichir les capacités de l'individu et de développer son sens de l'ouverture au dialogue au sein de la famille et de son environnement. Il peut également favoriser le lien social et permettre de se réconcilier avec soi-même.

Je me suis toujours attaché à faire oublier aux personnes que je prends en charge leur différence, à prendre conscience de leur force intérieure en valorisant les ressources de leur propre corps et de leur mental. »



Le déroulement des séances

Les prises en charge se font toujours sur prescription médicale.

Elles peuvent être individuelles ou en groupe. Souvent, Lassina accueille des groupes de 5-6 personnes, enfants ou adolescents.

La durée d'une séance peut varier selon son contenu, son déroulement...

Le travail avec les instruments à peau permet de sentir les vibrations, d'essayer de créer un mouvement entre le corps et l'esprit.

Pour réveiller le corps, justement, il utilise les fréquences basses. Parce que « dans le travail de musicothérapie, les fréquences basses et medium, ainsi que les vibrations et zones de sonorité sont à la base de l'exploration musicale pour développer la poly-rythmique, la coordination et valoriser le tempo et les accélérations ».

Ainsi, il invite les adolescents (ou enfants) à produire du rythme pour qu'ils se rendent compte que leur corps est vivant.

Puis vient le travail vocal, basé sur des sons pour réchauffer la voix.

Ce travail permet de libérer le sternum, et le corps dans son entier.

Selon leur vitalité, ils peuvent créer ensemble un mouvement d'expression. Lassina insiste. Il ne s'agit pas de danse mais d'expression corporelle sur fond musical.

Cela permet de faire tomber les tensions profondes.

Tout cela « peut être source de plaisir et de satisfaction pour les personnes ».

L'objectif est de parvenir à sortir chaque personne de l'enfermement. Ce n'est pas toujours évident. Il faut pouvoir entrer en communication avec eux.

Parfois, Lassina leur raconte des histoires qu'il met en scène, en musique. Il cherche ainsi à capter leur écoute.

Autre façon d'entrer en communication : le moment où Lassina effectue des sons sur les instruments... Ils doivent alors dire à quoi cela leur fait penser... la machine à laver qui tourne, le vent, les chevaux....
C'est toujours un moment où ils s'expriment beaucoup.

La musicothérapie a pour but de déclencher quelque chose, que ce soit positif ou négatif.

« Je suis là pour les accompagner, les aider à porter leur fardeau et non pour obtenir un résultat ».

Il s'adapte, selon le contexte, selon les émotions du moment. Petit à petit, les adolescents (ou enfants) s'ouvrent. Ils doivent écouter et s'écouter.

« Il faut prendre beaucoup de recul, travailler en amont des séances » Il faut être prêt à recevoir leur écoute ».

Par exemple, si un enfant est nerveux, agacé, Lassina va jouer du xylophone, pour l'apaiser...

« Mon intervention se veut respectueuse de l'énergie et de la perception de chacun. Je suis donc très attentif à la personnalité, la singularité et les réactions de chaque personne ».



Pour ses prises en charge, Lassina se base sur toutes les cultures. Peu importe la musique ou le répertoire, le résultat sera bon.

Parfois, certains enfants apportent leurs instruments. Ainsi, un adolescent qui voulait à peine participer au départ se retrouve, quelques semaines plus tard, à jouer seul devant ses pairs.

« J'attache beaucoup d'importance aux interactions au sein du groupe ».

A la fin des séances, les adolescents (ou enfants) sont reconnaissants. Ils disent qu'ils sont heureux, et remercient souvent Lassina.

Ils lui posent des questions, se livrent parfois.

Il leur arrive d'apporter leurs CD, ou bien d'écrire leur propre chanson.

Il y a une véritable interaction entre eux.

Le but de Lassina est de les valoriser, de leur faire admettre qu'ils ont plein de richesses en eux. Il veut réveiller leur potentialité et les aider à l'utiliser dans la vie. Pour qu'ils comprennent qu'ils sont importants...



« Mon engagement c'est combattre la souffrance, l'ignorance, l'enfermement, favoriser la paix de l'intérieur, considérer l'humain dans sa grandeur. C'est la force de la musique qui me donne la vitalité pour défendre toutes ces valeurs. »

Une heure déjà que nous échangeons...

Le temps passe vite lorsqu'on écoute un passionné. Dehors, des adolescents l'attendent. Ils semblent ravis de venir participer à l'atelier.

Je reste quelques minutes, juste le temps de prendre deux ou trois photos, avant de m'éclipser discrètement.

Les adolescents sont concentrés, les djembés vibrent sous leurs mains habiles, « l'effet Lassina » fait son œuvre...

Carole JORY
Chargée de Communication



FAUNE ET FLORE À L'AN VERT



L'idée de créer un environnement détourné du bon sens, nous est apparue après la découverte d'un thème de jardins suspendus, abordé au Jardin des Plantes à Paris.

La cafétéria étant un endroit neutre pour les patients, nous (cafétéria, atelier la Licorne, l'art thérapie et l'atelier jardin) avons décidé que ce serait le lieu de l'élaboration du projet qui s'intitulerait « Faunes et flore à l'an vert ».

Chaque atelier fut donc mis à contribution pour faire émerger de tous les patients participants, des idées. Ainsi fut élaboré un abri de jardin fait de branches, de feuilles, de pierres et d'écorces récupérées au sein même de l'établissement..., des oiseaux imaginaires en polystyrène furent également fabriqués et décorés.

Des compositions florales, suspendues par des ballons, étaient disposées sur les tables ; les arbres se retrouvaient avec les racines tournées vers le ciel, des fruits géants volaient dans les airs.

La convivialité qui a régné durant les semaines de préparation a rassemblé de nombreux patients qui répondaient présents dès le matin jusque dans l'après midi.

Le résultat fut très apprécié de tous et respecté durant tout l'été.

Ce travail commun prouve l'enthousiasme des patients à créer de leurs propres mains et ainsi évacuer, le temps des activités, des tensions et des maux.

Merci à eux tous de cette belle participation.



Ce travail a été inauguré, le 5 juillet 2013 en présence de nombreux patients et personnels.

Les équipes de la cafétéria, l'atelier La Licorne, Art thérapie et l'atelier Jardin (site de Bourges)



FLASH SUR LES TRAVAUX EN COURS

■ Site de Bourges :

CMP Vierzon :

Travaux de rénovation des appartements thérapeutiques en cours. (Peintures, revêtements de sols, cabines de douches...)

Passage au tri 400V :

Les travaux ont été réceptionnés le 9 septembre dernier.

CMPEA Carolus :

Les travaux sont en cours. Le gros œuvre est en voie d'achèvement.

Pharmacie et Arc en Ciel :

La consultation de maîtrise d'œuvre est lancée : le choix des candidats admis à remettre une proposition a été réalisé par le jury le 20 septembre 2013.



Arc en Ciel - site de Bourges

Self/salle de conférences :

Une opération va être lancée dans les locaux libérés après le départ de la cuisine.

Elle regroupera la création d'une salle de conférences et la modernisation du self, ainsi que la rénovation des salles de réunions.

Appels malades aux Amandiers :

L'entreprise est retenue. Les travaux vont démarrer début octobre.

■ Site de Dun sur Auron :

CMP Orval :

Les travaux ont commencé en septembre. La démolition du bâtiment ancien est réalisée. La construction de la nouvelle structure est en cours.

USLD modernisation du système de sécurité incendie et rénovation de l'unité 5 :

L'équipe de maîtrise d'œuvre est choisie, les études sont engagées depuis début octobre.

■ Site de Chezal-Benoit :

EHPAD :

Les travaux ont démarré depuis le début du mois de septembre.

FAM :

Le concours d'Architecture est lancé. Les candidats doivent remettre leurs projets début décembre.

Station d'épuration :

Les entreprises sont retenues. Les travaux de préparation des réseaux ont démarré en début d'été. Des fouilles archéologiques préventives doivent se dérouler au cours du mois d'octobre sur le site.

Infrastructure de chauffage :

Un diagnostic du système de chauffage du site est en cours. Il doit déboucher sur des travaux de modernisation des installations et d'économies d'énergies.



Bâtiment pharmacie - site de Bourges

Jean -Paul PERROTIN
Ingénieur - Services Techniques



VISITE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'ARS DU CENTRE



Le 18 septembre 2013, l'établissement a reçu M. Philippe DAMIE, nouveau directeur général de l'ARS du Centre, et M. Zohier MEKHOULFI, nouveau délégué territorial du Cher, ayant pris récemment leurs fonctions. Ils ont donc pu découvrir les unités Chopin ; Musset ; le Centre d'Accueil et d'Orientation départemental (CAOD) ainsi que le Centre Médico-Psychologique (CMP) Gustave Ferrié. Cette visite s'est terminée par un repas de travail.

FORUM ÉTUDIANTS



Le 12 septembre 2013 a eu lieu le 2ème forum étudiants sur le parvis de la cathédrale de Bourges. À cette occasion le CMP Gustave Ferrié (Bourges-Aubigny) a tenu un stand afin de promouvoir les consultations réservées aux étudiants et jeunes scolarisés.

CONGRÈS

Le 4^{ème} CONGRÈS NATIONAL DES ÉQUIPES MOBILES DE PSYCHIATRIE aura lieu le jeudi 14 et vendredi 15 novembre 2013 au Palais d'Auron à Bourges.

Pour plus d'informations contacter A. VERNET au 02 48 67 25 00

4^{ème} CONGRÈS NATIONAL DES ÉQUIPES MOBILES DE PSYCHIATRIE

Jeudi 14 et Vendredi 15 novembre 2013
Palais d'Auron BOURGES

Sous le haut patronage de Mr le Président de la République

ESPACES DE MOBILITE
ESPACES DE LIBERTE

P. COTTIN **J. HOCHMANN** **M.L. RAMOS-SAINZ**
B. FAUVILLE **G. GORCE** **J.F. ROCHE**
E. FIAT **F. MOLENAT** **J.P. TAROT**
V. GARCIN **S. TORDJMAN**

CENTRE HOSPITALIER GEORGE SAND
Pôle Médico-Psychologique de l'enfant et de l'adolescent
Inscriptions : CH George Sand - Alain VERNET 02 48 67 25 00
alain.vernet@ch-george-sand.fr