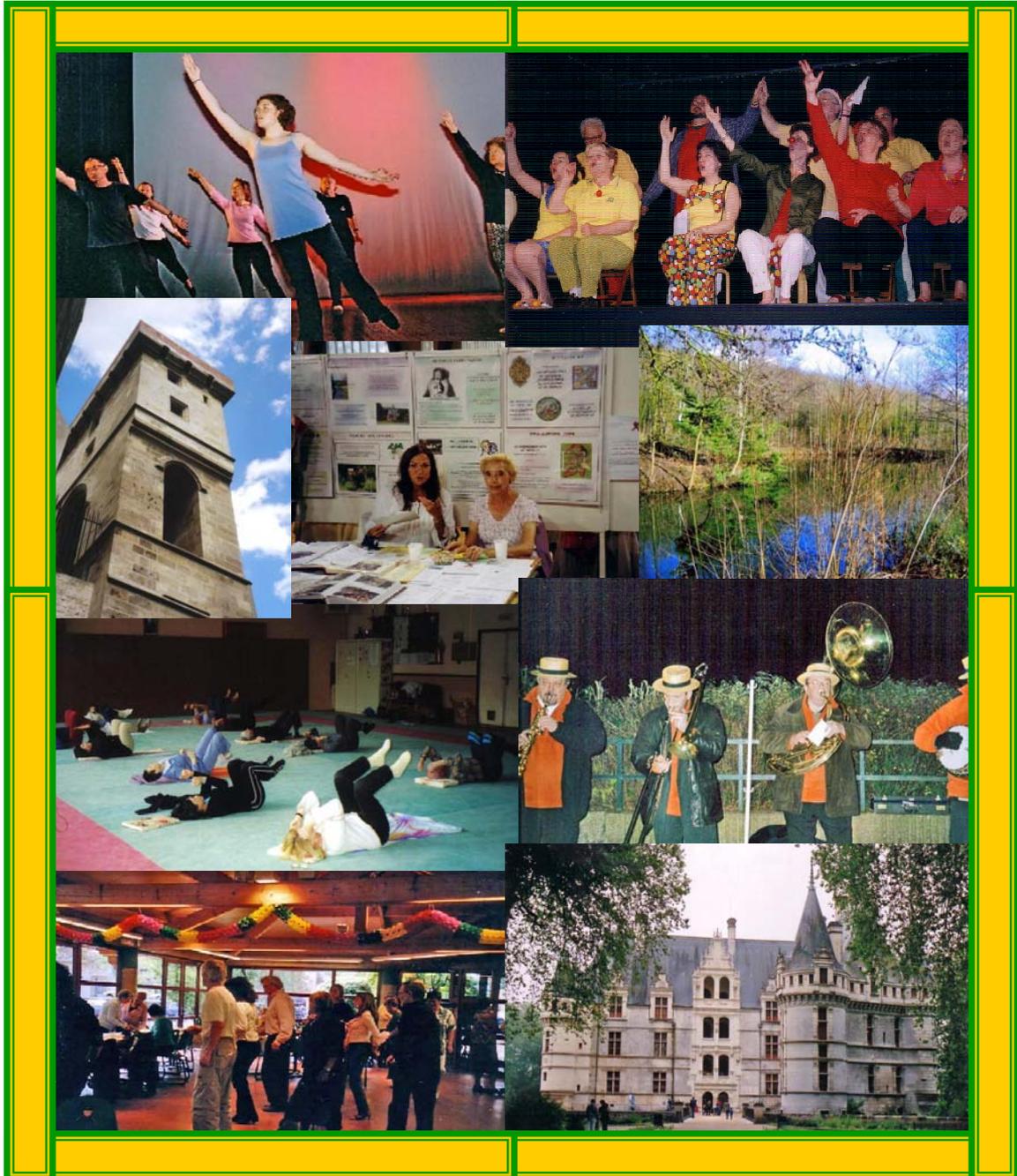




Association pour la Réflexion
et l'Action PsychoSociale
communautaire

JOURNAL N°13



ANNÉE 2006

INFOS PRATIQUES

Si vous désirez nous adresser un article, le texte devra, de préférence, nous parvenir dactylographié, sans excéder deux pages, en précisant le nom et le prénom de l'auteur et l'adresse à laquelle on peut vous joindre.

Les articles non insérés ne seront pas rendus.

Les articles publiés dans ce journal n'engagent que la seule responsabilité de leurs auteurs.

Adressez vos articles et vos remarques à :

ARAPS, 4 rue Aristide Briand, 78140 Vélizy
ou au 27/29 rue Costes et Bellonte, 78220 Viroflay

ou par courriel à:

araps@aliceadsl.fr

Vous pouvez consulter notre journal en ligne
sur le site de l'ARAPS

<http://araps.free.fr>

et nous envoyer vos remarques

Ce journal est publié par l'association pour la Réflexion et l'Action
Psychosociale Communautaire.

Direction de Publication :
M. DECAIX, M. ROUILLER.

Comité de lecture :
M. DECAIX, A. LE LEC, V. MACHAVOINE, A. SIMONET.

Conception graphique et réalisation :
M. DECAIX, M. ROUILLER.

Photographie :
M. DECAIX

EDITORIAL

Une personne sur quatre est ou sera au cours de son existence atteinte d'un trouble psychiatrique plus ou moins grave. Ces maladies psychiatriques sont la première cause d'invalidité et la seconde cause d'arrêt de travail. Pouvant être très invalidantes (capacités intellectuelles affectées, troubles du comportement et du jugement, difficultés d'adaptation à la vie sociale, problèmes relationnels, repli sur soi et isolement), ces maladies génèrent un véritable **handicap psychique** (qui peut être fluctuant et se traiter) à différencier du **handicap mental** (du par exemple à une anomalie génétique comme la trisomie 21) qui se manifeste lui, par une déficience intellectuelle durable.

Les maladies psychiatriques comme l'anorexie, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et la schizophrénie..., ont des causes, des manifestations et des traitements très différents. Les **névroses**, comme les phobies, les attaques de paniques, les TOC doivent être prises en charge car, si elles n'occasionnent pas de désorganisation de l'esprit comme les psychoses, elles entraînent une gêne sociale importante. Les **psychoses** comme la schizophrénie, les troubles bipolaires, les bouffées délirantes, le délire paranoïaque sont beaucoup plus graves, plus perturbantes pour l'entourage et plus difficiles à soigner malgré des traitements mieux ciblés et mieux supportés par les malades.

Le **nouveau plan gouvernemental 2005-2008** prévoit une meilleure information du grand public, une meilleure répartition des professionnels de santé sur le territoire, le développement de réseaux de santé mentale, la création de lieux d'entraide, des dispositifs d'amélioration de l'habitat et de l'insertion professionnelle de ces malades. Un projet séduisant qui devra se concrétiser au-delà des mots et essayer de combler les insuffisances actuelles de la psychiatrie française.

Les associations de santé mentale (associations de familles, association de patients, associations de prévention), avec leurs moyens, font un travail indispensable d'information et de sensibilisation du grand public, faisant connaître les lieux, les moyens, les personnes pouvant apporter un soutien de proximité aux personnes en grande fragilité.

L'ARAPS, association locale certes, contribue depuis 24 ans à ce travail de démystification de la psychiatrie. Le travail de santé communautaire fait son originalité. En effet, l'ARAPS se refuse à stigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiques. Que l'on soit en bonne ou en mauvaise santé physique ou mentale (les deux allant de paire), chacun, grâce à l'ARAPS et les activités qu'elle propose, trouve les moyens d'améliorer sa qualité de vie dans un respect mutuel et un contexte de tolérance et d'acceptation des différences. On ne vient pas là avec son diagnostic en poche, mais comme une personne qui veut simplement aller mieux. Une prévention primaire pour les uns, secondaire pour les autres, qui met en exergue cet objectif fondamental de la santé communautaire : **devenir le propre acteur de sa santé.**

Myriam ROUILLER



BUREAU de L'ARAPS

Pour plus de renseignements sur
nos missions,
nos activités,
nos actualités,
consultez régulièrement
notre site web

[HTTP://araps.free.fr](http://araps.free.fr)

FÊTE DE L'ASSOCIATION

**Dimanche 1er octobre 2006
de 12h à 18h**

**PAVILLON D'ELVIRE
à VIROFLAY**

L'ARAPS tiendra son stand

à la **fête de la ville de VELIZY** :
le samedi 9 septembre 2006 de 14 à 19h
et le dimanche 10 septembre de 10 à 18h
à l'Onde

et au **forum des associations de VIROFLAY**
le dimanche 10 septembre de 14 à 18h
au Gymnase Gaillon.

**Nous avons besoin de votre aide,
contactez-nous.**

SOMMAIRE

Éditorial	P 1
Assemblée générale mars 2006	p 2, 3
Bilan financier	p 4
Activités	p 5
Actions de prévention	p 6, 7
Spectacle	p 8
Conférence	p 9
Boulimie	p 10
Poèmes	p 10



ASSEMBLEE GENERALE MARS 2006

L'ARAPS compte 122 adhérents en 2005. 22 adhérents étaient présents, avec 40 pouvoirs.

RAPPORT MORAL

Les actions de l'ARAPS se sont réalisées dans la continuité de notre politique de prévention et de réflexion :

- ◇ Développer des activités de groupe visant au mieux être et à la créativité.
- ◇ Réaliser des spectacles ouverts au public.
- ◇ Participer à la vie associative des communes.
- ◇ Écouter les besoins du secteur Psy.
- ◇ Permettre une connaissance de différentes méthodes corporelles.
- ◇ Organiser des actions de prévention des risques en matière de Sida.

Elle a œuvré pour une meilleure communication vers ses partenaires:

- ◇ En multipliant ses participations aux actions et aux réunions des municipalités et des associations concernées par la prévention.
- ◇ En consolidant son partenariat avec le secteur Psy (aider à la réalisation des projets du service de psychiatrie (CATTP) en projet).
- ◇ En renouvelant son matériel informatique et sa communication via le net.

BILAN DES COMMISSIONS

COMMISSION RELATIONS PUBLIQUES

L'année 2005 a vu l'ARAPS développer sa communication interne et externe :

- ◇ **Vers le grand public :** forums des associations de Viroflay et Vélizy (contact avec 50 personnes), cérémonies des vœux, distribution de plaquettes dans les lieux publics.
- ◇ **Vers ses adhérents :** Fête de l'association (52 participants).
- ◇ **Vers ses adhérents et ses partenaires:** Réalisation du journal n° 12
- ◇ **Vers son partenaire privilégié : le secteur de psychiatrie** en resserrant les liens par une transmission plus grande d'informations sur l'association et en apportant son soutien au développement des **Centres d'Accueil à Temps Partiel (CATTP)** du secteur.
- ◇ **Vers les associations et la municipalité de Vélizy :** par sa participation aux réunions avec la municipalité et les associations :
 - ⇒ Vélizy Associations (adhésion de l'ARAPS en 2005)
 - ⇒ Handicap et intégration
 - ⇒ Handi-emploi (aide à la recherche d'emploi aux bénéficiaires de la COTOREP)
 - ⇒ Culture du cœur (places gratuites pour les plus nécessiteux)
 - ⇒ B.Etchegoyen (Accepter) (thérapeute en développement personnel)
- ◇ **Diffusion d'information grâce à son adresse email:** araps@aliceadsl.fr

COMMISSION SANTE MENTALE

- ◇ **Semaine de santé mentale 2005 :** participation au film-débat de « Culture et cinéma » de Versailles(30 personnes)
- ◇ **Aide au développement des CATTP du secteur** en projet: l'ARAPS se propose d'aider le développement de ces structures en effectuant des avances de trésorerie des CATTP, des recherches de salles extérieures, des recherches de personnes ressources pour co-animer des groupes thérapeutiques.

COMMISSION ACTIVITES DE GROUPE

- ◇ **METHODE FELDENKRAIS :** 53 personnes sont inscrites.
- ◇ **DANSE THERAPIE :** 14 inscrits. Spectacle le 21 mai 2005 à Paris

- ◇ **MANDALAS** : 12 inscrits.
- ◇ **LES PLANCHES A PINS** : 14 personnes ont participé à cet atelier et donné un spectacle à Viroflay le samedi 28 Mai 2005. Sortie au théâtre « R.Devos ». Sortie au théâtre « Pas Perdus ». Sortie restaurant
- ◇ **MARCHE et DECOUVERTE en 2005** : (27 personnes) Autour de Saint-Aubin; Forêt des Flambertins Crespières; Bois de la Mare Ronde en forêt de Rambouillet; Vallée de l'Essonne : le chemin des marais; Week-end en Baie de Somme; Vallée de Chevreuse; Week-end dans les Alpes Mancelles; Val d'oise : Abbaye de Royaumont; Bois et Château de Beauregard; Vallée de la Chalouette près d'Étampes; Forêt de la Roche-Turpin; Forêt du Rocher de Saulx; Forêt de Gif-sur-Yvette; Parc de Saint-Cloud par forêt de Fausses Reposes.
- ◇ **SORTIES CULTURELLES en 2005** : (40 personnes) Musée de la monnaie de Paris; Musée de Radio France; Les passages couverts du Palais Royal; Musée Guimet: « Népal-Tibet »; Institut Pasteur et déjeuner au restaurant; Musée de l'Éventail; Institut océanographique; La Tour Jean Sans Peur; Musée des Années 30; Le Parc Montsouris; Musée de la Contrefaçon; Les Égouts de Paris et déjeuner au restaurant; Le Quartier Saint Séverin; Pavillon des Arts « exposition les bidules de Maître Molina »; Musée des Automates; Le conseil d'État; Musée de la poste; Ministère de l'Économie des Finances et de l'Industrie et déjeuner au restaurant.
- ◇ **SENSIBILISATION AUX METHODES CORPORELLES: Initiation au QI GONG** : François BIBILONI nous a initiés à cette gymnastique chinoise les 21 janvier et 4 février 2005. Trente personnes ont participé à ces ateliers.

COMMISSION SIDA

- ◇ Action de prévention et d'information : lors de la journée de lutte contre le sida le 1er décembre 2005 à la gare de Chaville Vélizy, distribution de plaquettes informatives et préservatifs masculins et féminins auprès de 900 personnes. (cirque de rue et orchestre de Jazz)
- ◇ Distribution de plaquettes informatives et d'adresses utiles dans tous les services municipaux de Viroflay

PROJETS 2006

- ◇ Printemps des Seniors le dimanche 19 mars à VELIZY
- ◇ Journée Handicap à VELIZY le samedi 25 mars.
- ◇ Conférence sur le « support neurophysiologique pour la méthode Feldenkrais » le vendredi 19 mai (Dr Bouchot) à VIROFLAY.
- ◇ Week-end de marche les 13 et 14 mai et les 3 et 4 juin.
- ◇ Spectacle de danse le samedi 13 mai à PARIS.
- ◇ Spectacle des planches à Pins à VIROFLAY le samedi 20 mai (intro par le groupe de danse).
- ◇ Réalisation du journal n°13 pour juin.
- ◇ Projet d'ouverture d'un groupe Feldenkrais sur VELIZY en septembre.
- ◇ Tarification de l'adhésion à 20 € (approuvée par l'A.G. à l'unanimité).
- ◇ Création d'un Site web ARAPS (investissement à 2000 € et maintenance annuelle à 500 € (approuvée par l'A.G. à l'unanimité moins 2 voix).

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Myriam ROUILLER, présidente
 Véronique MACHAVOINE, vice présidente
 Chantal FAURE, secrétaire
 Aline LE LEC, trésorière
 Monique DECAIX, trésorière adjointe

Anne SIMONET-DAMIEN
 Michel JOLY
 André CHRISTOPH
 Claude LE LOHE

BILAN FINANCIER 2005 et BUDGET PREVISIONNEL 2006

BILAN AU 31 DECEMBRE 2005

ACTIF		PASSIF	
Matériel informatique	5 776,47	Réserves cumulées	15 278,57
Moins amortissements	- 5 576,47	Résultat de l'exercice	- 5 694,99
Valeur nette	0,00		
Trésorerie	9 583,58		
Total	9 583,58		9 583,58

COMPTE DE RESULTATS	2005		Prévisions 2006
Adhésions	2 232,00		2 250
Dons	722,00		750
Subventions	2 105,00		2 600
Mandala	80,00		
PCM	328,00		
Danse thérapie	801,32		
Sorties culturelles	243,00		
Sorties théâtre	393,85		
Marche & découverte	576,40	Ensemble activités	2 500
Revenus financiers	144,59		100
TOTAL RECETTES	7 626,16		8 200
DEPENSES			
Prestations activités	2 366,50		2 740
Fournitures de bureau	1 031,24		1 200
Commission SIDA	801,22		800
Primes d'assurances	250,38		500
Abonnements & documentations	58,00		60
Reportage photo	41,07		50
Imprimerie journal	1 670,25		1 800
Déplacements	150,23		200
Réception	366,69		1 000
Frais postaux	269,04		280
Formation	450,00		300
Evènements exceptionnels	76,14		100
Frais financiers	13,92		20
Dotation aux amortissements	5776,47		4 000
TOTAL DES DEPENSES	13 321,15		13 050
résultats de l'exercice 2005	- 5 694,99		- 4 850

Le bilan financier a été approuvé à l'unanimité. Le budget prévisionnel a été approuvé à la majorité moins une abstention sous réserve de diminution des coûts de publication du journal de l'ARAPS

NOS ACTIVITÉS

METHODE FELDENKRAIS

LECONS COLLECTIVES
DE PRISE DE CONSCIENCE
PAR LE MOUVEMENT

Harmonie et liberté
des mouvements.
Détente et gestion du stress.
Meilleure connaissance de soi.

Le mardi à 11h
Salle LIFAR
Centre Maurice RAVEL
VÉLIZY

Le vendredi à 10h30
Gymnase GAILLON
VIROFLAY



NOUVEAU
Ouverture d'un groupe FELDENKRAIS à VELIZY
en septembre 2006

DANSE THERAPIE

Base de danse classique

Découverte et approfondissement
des possibilités d'expression.
Travail corporel réellement technique.
Relaxation.
Réalisation d'une chorégraphie.

Le lundi de 10h à 12h
Salle LIFAR
Centre Maurice Ravel
VELIZY



MANDALAS

Détente, concentration.
Harmonisation des couleurs.
Échanges.

Le mercredi de 16h à 18h

Salle Juliette
VIROFLAY



ATELIER THEATRE

Échauffement corporel.
Improvisations.
Créations de sketches.

Le jeudi de 14h30 à 17h30
Salle des Gâtines
PLAISIR



MARCHE DECOUVERTE

Découverte de la nature.
Amélioration physique.
Rupture avec l'isolement.

Un dimanche après-midi par mois



SORTIES CULTURELLES

Découverte de PARIS et ses environs.
Promenade à thèmes.
Échanges et
Décontraction.
Sortir de sa solitude.

**Le mardi après-midi
tous les quinze jours**



FORUM DE PREVENTION POUR LES JEUNES DE VELIZY Novembre 2005

La municipalité de VELIZY a pris l'initiative de mettre en place un "Forum pour la prévention" s'adressant principalement à tous les jeunes de fin de primaire et de collège durant la semaine du 21 Novembre 2005.

De multiples thèmes ont été abordés tout au long de la semaine répertoriant tous les aspects de la prévention.

L'équipe du centre HARMONIE, CMPA de VELIZY, a participé à ce forum en proposant un espace de rencontre dans lequel les plus âgés (classes de 3ème) ont pu réfléchir et poser un certain nombre de questions : sur les addictions, thème de base avancé, mais aussi sur la maladie mentale en général ; comment repérer quand quelqu'un va mal et que faire ?

La plupart d'entre eux n'avait aucune connaissance de l'existence de centres gratuits qui permettent de rencontrer des spécialistes sans pour autant être taxé de "fou".

Excellente innovation qui grâce à l'organisation sympathique et particulièrement efficace d'ESPACE JEUNESSE a permis à tous ces jeunes de se sentir non seulement concernés mais directement acteurs de leur propre santé.

V. MACHAVOINE



JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE SIDA

Jeudi 1^{er} décembre 2005, 17H30. Un petit stand se monte à la sortie de la **gare de Chaville Vélizy** avec panneaux et table. En s'approchant, on peut lire « Journée Mondiale Contre le Sida », je m'approche et me présente « Bonjour je suis le stagiaire psychologue du CMP de Viroflay, je viens vous aider . Je prends alors un insigne en tissu rouge symbolisant la lutte contre le Sida et des plaquettes d'informations, d'adresses utiles et des préservatifs masculins et féminins. Je mets bien tout en ordre pour pouvoir tout donner aux passants avec un maximum d'efficacité et faire passer l'information.

Toute l'équipe est maintenant au complet, la **Commission Sida de la ville de Viroflay(ARAPS-Mairie)**, des représentants du CMP de Viroflay ainsi que, pour nous réchauffer en cette soirée glaciale, une troupe de cracheurs de feu et de jongleurs et un petit orchestre jouant des airs de jazz : ambiance garantie !

Premier train entrant en gare. On s'attend à du monde donc tout le monde à son « poste » ! Une foule de gens se presse vers la sortie de la gare : des écoliers, des lycéens, des personnes d'un certain âge, des personnes qui rentrent du travail... Je prends des plaquettes et des préservatifs et à l'arrivée des personnes je les tends en leur direction en disant « Journée mondiale contre le Sida » sous un air de jazz que la troupe musicale commence à entonner : certains sont surpris, d'autres amusés ou indifférents ce qui n'empêche pas que les préservatifs soient distribués.

Tout le monde s'y met en allant vers les personnes les plus réticentes à approcher comme les badauds qui s'émerveillent devant les cracheurs de feu qui réchauffent cette soirée ainsi que la soupe gratuite distribuée par des « Venez goûter cette délicieuse soupe, c'est gratuit ».

Gratuit. Ce mot là, les gens ne savent plus ce qu'il veut dire : beaucoup de personnes pensaient qu'il fallait payer pour avoir accès à ces plaquettes, ou que le stand était encore un de ces stands où il faut donner de l'argent. Mais ce ne fut le cas que de certaines personnes, et la plupart intriguées par tout ce remue ménage venaient au stand se renseigner sur la lutte contre le Sida comme cette jeune fille qui, pour un exposé voulait avoir des informations sur l'épidémiologie et le traitement du VIH.

Enfin une pause. Il n'y a plus de train qui rentre en gare. Le temps de se réchauffer les mains en prenant un bol de soupe qu'un nouveau train arrive : nous reprenons des plaquettes et des préservatifs. Une nouvelle vague de gens se presse à la sortie de la gare, nous sommes à notre « poste », et la musique s'anime de plus belle pour égayer tout ce petit monde et accompagner les jongleurs.

19H30. Après plusieurs passages de train, de bols de soupes et de spectacle, nous devons arrêter de distribuer : il n'y a plus ni plaquette, ni préservatif masculin ou féminin. Il est temps de ranger les affiches, de rentrer bien au chaud et de se dire « Le message est passé ».

Nicolas MARECHAL

SEMAINE DE SANTE MENTALE 2006

Dans le cadre de la Semaine de Santé Mentale, l'UNAFAM a organisé le **jeudi 9 mars 2006** à VELIZY une rencontre autour du film « **Un homme d'exception** » suivi d'un débat animé par le Dr J.PLAS, psychiatre et médecin chef du secteur 14 des Yvelines.

Le film retrace l'entrée et l'évolution dans la schizophrénie d'un homme « exceptionnel » au moins en deux points : son génie scientifique, il deviendra prix Nobel, et sa maladie qui lui donne un rapport au monde bien singulier.

Le film insiste sur la difficulté d'accepter l'idée même de la maladie, la résistance aux traitements et l'importance du soutien de l'entourage, thèmes particulièrement chers à l'UNAFAM.

Environ 50 personnes étaient présentes. Le Dr PLAS, après un bref exposé sur l'état actuel de la psychiatrie, ses avancées mais aussi ses manques de moyens, a pu répondre aux questions des familles et des adhérents de l'ARAPS.

Toute la difficile question de prendre en compte la collaboration avec les familles, de proposer des possibilités de soulagement dans cette épreuve, tout en restant centré sur l'idée du patient « sujet » qui prend en main sa santé, reste d'actualité, avec ses aménagements à inventer tous les jours et au cas par cas .

Véronique MACHAVOINE



JOURNEE DES SENIORS

Le **dimanche 19 mars 2006** a eu lieu à la Mairie de VELIZY sous l'égide de Madame DREVON, déléguée aux personnes âgées, une journée « **PRINTEMPS DES SENIORS** », pour permettre aux aînés de découvrir différentes associations qui leur proposent des activités sportives, culturelles, artistiques.

Cette journée a vu beaucoup de Véliziens venant s'informer. A notre stand, 32 personnes ont été intéressées par « **LA METHODE FELDENKRAIS** » et l'atelier « **MANDALA** ».

L'ARAPS répondra prochainement à cette demande en ouvrant un atelier Mandala et un groupe Feldenkrais sur la ville de VELIZY.

Monique DECAIX

JOURNEE HANDICAP

Le **samedi 25 mars 2006** a eu lieu à VELIZY « **LA JOURNEE DU HANDICAP** » à l'initiative de la Mairie et du CCAS de VELIZY, ceux-ci ont organisé un parcours découverte du handicap, des démonstrations « **Sport Handicap** », un concert donné par une chorale à l'Onde et une représentation théâtrale du CAT Eurydice. Sur le parvis du Mail se sont déroulées diverses animations. Les associations, dont l'ARAPS étaient présentes pour informer sur les différents handicaps physiques et psychiques.

Cette journée a eu pour but de sensibiliser, comprendre, communiquer, « **vivre ensemble** », et accepter les différences.

Monique DECAIX



SPECTACLE



Le samedi 20 mai 2006 à 20H30, à la salle DUNOYER de SEGONZAC de VIROFLAY, l'ARAPS présentait ses deux ateliers danse-thérapie et théâtre à travers son spectacle de fin d'année.

En ouverture, le groupe de sept danseurs ont évolué sur une chorégraphie de Véronique MACHAVOINE, « **les chants de la nuit** », sur une musique de MOBY: « Porcelain »

L'essentiel du spectacle a été réalisé par la troupe de théâtre de l'ARAPS, les « **Planches à Pins** » à travers une adaptation de la pièce de D.BONAL: « **La salle des pas perdus** », mise en scène par H.ZANICOLI.



La troupe des planches à pins est une troupe composée de quatorze comédiens amateurs qui se réunissent tous les jeudis après midi pour monter ce spectacle.

La représentation met immédiatement les spectateurs dans l'ambiance avec un jeu de lumière et des musiques qui accompagneront tout le déroulement de la pièce, jeu réalisé par Richard COMBES. Les chansons et la musique sont représentatives de l'atmosphère de la pièce qui est à la fois attendrissante, drôle et reflète des instants véritables.



La mise en scène dynamique et structurée plonge le spectateur dans ces morceaux d'histoires racontées et l'enchaînement des scènes maintient l'attention des spectateurs tout au long de la pièce. Le trac des comédiens est quant à lui palpable en début de représentation puis le jeu devient de plus en plus naturel et l'on peut alors observer un jeu fin et tout en nuance.



La majorité des scènes se compose de deux personnages comme : la photo, les nettoyeuses ou encore les fugueuses, et de plus, la présence de personnages récurrents dans la pièce crée en quelque sorte un lien entre les différentes scènes envisagées. Les personnages évoqués sont tour à tour drôles, tristes et tellement réels parfois mais cependant, même si les thèmes abordés sont parfois tragiques et délicats, il se dégage de la pièce une certaine légèreté et un recul par rapport à ce qui peut être dit. Il y



a, en effet, beaucoup d'humour dans la mise en scène et dans le ton employé par les comédiens.

On a donc pu lors de cette soirée passer un très bon moment en compagnie de la troupe des planches à pins.

Anne DIAZ, étudiante en psychologie



SUPPORT NEUROPHYSIOLOGIQUE pour la MÉTHODE FELDENKRAIS

Le Dr BOUCHOT, a animé cette conférence le 19 mai 2006 à la salle Dunoyer de Segonzac devant un public de 42 personnes. Il est médecin généraliste, Masseur-Kinésithérapeute et enseigne la rééducation à l'école E.F.O.M. Boris Dolto. Dans cette école où il a été étudiant, les concepts de M.FELDENKRAIS ont été évoqués et enseignés. Le propos était d'apporter des éclaircissements sur les éléments de neurophysiologie qui permettent de mieux comprendre pourquoi certains patients bénéficient avec succès des leçons de M.FELDENKRAIS. Il a tenté de définir la méthode FELDENKRAIS comme l'**apprentissage du geste**.

« **LE CERVEAU DÉCIDE** », consciemment ou inconsciemment, neurologiquement, biochimiquement et immunologiquement. Il décide par rapport à la multitude d'informations reçues au même moment et comme tout « décideur », il peut privilégier une information plutôt qu'une autre et se tromper ou être leurré (exemple du train que l'on croit voir démarrer alors que c'est le train voisin qui en fait bouger). Dans ce cas, le cerveau privilégie à tort les informations visuelles et prend une mauvaise décision pour un mouvement. Ces informations reçues en temps réel sont visuelles, vestibulaires (oreille interne : organe de l'équilibre), auditives, proprioceptives. Les informations proprioceptives sont données par des récepteurs comme les cellules de GOLGI (à l'intérieur des tendons pour une information de tension, d'étirement ou de relâchement), de PACINI (pression), de RUFINI (chaleur), de KRAUS (froid), et les algorécepteurs (douleur).

Mais le plus important pour la méthode FELDENKRAIS est de comprendre ce qui se passe autour d'un récepteur particulier: le **fuseau neuromusculaire (F.N.M.)**. Celui-ci informe constamment du degré de tension musculaire. Lorsqu'un muscle reçoit un ordre par un motoneurone appelé **ALPHA**, il obéit et se contracte. Alors le F.N.M. renseigne sur le degré de tension du muscle. Jusque là, rien de bien extraordinaire, sinon la présence d'un rétrocontrôle utile pour affiner la suite du mouvement. Le plus étonnant réside dans le fait que ce récepteur, le F.N.M. logiquement présent seulement



pour renseigner, est susceptible de **recevoir des ordres** ! Tout se passe comme si le cerveau consciemment ou non décidait : « muscle je t'ordonne de percevoir un certain degré de tension ». Et là un deuxième motoneurone inattendu appelé **GAMMA** stimule chaque bout de fuseau neuromusculaire qui lui-même stimule Alpha ! De ce fait le muscle se « précontracte » avant un mouvement. C'est ce qu'on appelle le **TONUS MUSCULAIRE**. Certaines personnes ont conscience de leur degré de tonus d'autres non, et cela leur est sans doute préjudiciable dans la réalisation de gestes quotidiens ou pour les sportifs dans la réalisation de gestes performants. La méthode Feldenkrais, en proposant des gestes sans les imposer peut sans doute modifier le tonus musculaire pour obtenir un geste non douloureux et performant. Gamma reçoit ses stimulations du cerveau, d'un groupe de neurones appelé le **réseau réticulé** qui active ou inhibe Gamma (par exemple dans un rêve de chute, gamma va être activé pour stimuler et augmenter le tonus du dormeur qui peut alors se réveiller). Un tonus exagéré pourra provoquer des contractions persistantes, responsables par exemple de tendinites.

Il existe une proximité anatomique entre la réticulée et les centres respiratoires situés dans la protubérance annulaire en face du cervelet. Ainsi on peut travailler avec la respiration pour agir sur les contractions liées aux motoneurons gamma.

Le **CERVELET**, situé sous le cerveau, en arrière de la moelle, est un « petit cerveau » qui réalise des actes simples déchargeant ainsi le cerveau qui peut ainsi penser. Il est constitué de trois parties de la plus ancienne à la plus récente : l'**Archéocerebellum** (contrôle de la station érigée), le **Paleocerebellum** (contrôle la posture), le **Néocerebellum** (régulation du geste de façon harmonieuse). Le cervelet gèrerait les automatismes et interviendrait probablement dans la régulation de Gamma.

Sur un plan biochimique, l'**HYPOPHYSE** joue un rôle essentiel dans la libération de l'adrénaline (qui augmente probablement le tonus), et de la cortisone dans les glandes surrénales voire des endomorphines.

L'émotion a une implication biochimique qui va servir en stimulant le geste, desservir en inhibant celui-ci. En effet l'intensité de l'émotion peut modifier la performance (le trop d'émotion peut provoquer une impossibilité de réaliser un mouvement).

Dans le cas de la **Maladie de PARKINSON**, où l'intelligence est intègre, ce sont les gestes automatiques qui sont perturbés avec une difficulté d'initiation du geste. Le patient doit mettre toute sa volonté pour, par exemple, soulever le pied droit pour enclencher le processus de la marche. La volonté consciente doit suppléer le trouble extrapyramidal. La méthode FELDENKRAIS doit avec ce type de maladie utiliser des circuits détournés comme le « geste pensé » : par exemple « chanter en marchant en rythme ».

En conclusion, La méthode FELDENKRAIS est l'apprentissage du geste harmonieux à travers des mouvements qui permettent la régulation du tonus.

Bibliographie:

- « Le corps entre les mains » de Boris Dolto Herman éditeur.
- « Stress, pathologie et immunité de Nicole BAUMAN et Jean Michel TURIN.
- « La plasticité de la fonction motrice » de Jean Pierre Didier Springer éditeur

Résumé fait par M.ROUILLER, corrigé par le Dr BOUCHOT



RÉFLEXION

LA BOULIMIE

La boulimie se caractérise par une perte de contrôle de l'individu sur lui-même, qui le pousse à engloutir à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit une énorme quantité de denrées alimentaires. Le point de départ est parfois, un « petit régime » entrepris parce qu'on ne se sentait pas très bien dans sa peau. La restriction alimentaire conduit la future boulimique à attacher un intérêt trop important aux aliments. Souvent impulsive de nature, elle se contrôle mal et craque pour une barre chocolatée ou un autre aliment « prêt à l'emploi ».

Manquant de confiance en elle, elle se dit que si elle a pu prendre une de ces douceurs interdites, autant en avaler deux, trois ou quatre. Mais elle réalise très vite qu'à ce rythme, elle risque de prendre rapidement du poids. Aussi l'idée lui vient qu'elle peut vomir. Et la machine infernale est lancée, elle se gave pour vomir... et vomit d'autant plus qu'elle s'est gavée. La patiente boulimique est extrêmement soucieuse de sa minceur, pour ne pas grossir, elle va utiliser des stratégies pour maigrir : outre les vomissements, elle va user des laxatifs.

La boulimie n'a pas grand-chose en commun avec le grignotage ou la gourmandise. Les malades ne maîtrisent pas leurs crises, ils se sentent impuissants quand elles surviennent.

La boulimie n'a d'autre objet que de tenter de combler un vide intérieur qu'ils éprouvent tous. Le boulimique est en proie à une grande anxiété et a une très mauvaise image de lui-même. Pour traiter cette souffrance, il va se jeter sur la nourriture. Ses crises, suivies d'un sentiment de lâcheté et de honte, aggravent le problème.

Les troubles liés aux vomissements répétées : troubles gastriques et glycémiques, inflammations des gencives, gonflement des glandes salivaires...

C.L

POÈMES

BEAUF ET CIE

*Tu as emporté mon insouciance,
Profané mon innocence,
Blessé ma conscience.
Tu as souillé mon enfance.*

*Dans un excès de démente,
On m'a imposé le silence,
Mes révélations restaient confidences,
Il fallait sauver les apparences.*

*Frisant l'inconscience,
Témoignant d'incompétence,
On me laissait à mes souffrances,
En trompant ma confiance.*

*Il fallait tout passer sous silence,
Je devais supporter ton arrogance.
Misérable ! Devant l'assistance,
Tu me narguais, tu jouais l'insolence !*

*Avec la plus vile indifférence,
Tu méprisais ma résistance.
Tu profitais de mon impuissance
A repousser tes avances.*

*Tes gestes étaient violence
Tu me traquais avec insistance.
Te fallait-il ma présence,
Pour entrer en état de transe ?*

*A l'ébauche de mon existence,
J'ai eu la malchance
De faire ta connaissance.
Tu as abusé de mon ignorance.*

*Après des années de patience,
J'ai toujours envie de crier vengeance !
Je me ferai juge de grande instance !
Pour toi il n'y aura pas de clémence !*

C.L.

DÉSOLATION

*Mes pensées me dérangent
Elles sont si étranges,
Découvrir qu'une maladie
S'est emparée de ma vie.*

*Toute une vie qui passe
Sans que rien n'y fasse.*

*Au risque de me blesser
Je ne peux lâcher prise
Bien que j'aie tant espéré
Ne plus m'inquiéter des crises.*

*Elles restent dans l'ombre
En attendant que l'orage gronde.*

*Lors de mes crises indécentes,
Des lèvres tremblantes
Quelques paroles incohérentes
Une lassitude pénétrante.*

*Je dois les accepter, me résigner,
Accepter de cohabiter !*

*Je cache ma peine
Avec un masque de scène
J'ironise, mais secrètement pleure,
Je marmonne, mais hurle à l'intérieur.*

*Sous le poids du traitement de l'épilepsie
Mon cerveau poursuit au ralenti.
Puis-je imaginer que je le maîtrise,
Pour dissimuler ma méprise ?*

*La maladie a bouleversé mon destin,
Elle me tourmente au quotidien
Je lui voue une inaltérable haine
Et lui promets une mort certaine.*

C.L.