

Autorégulation et relation au client, en psychothérapie

Michel Heller

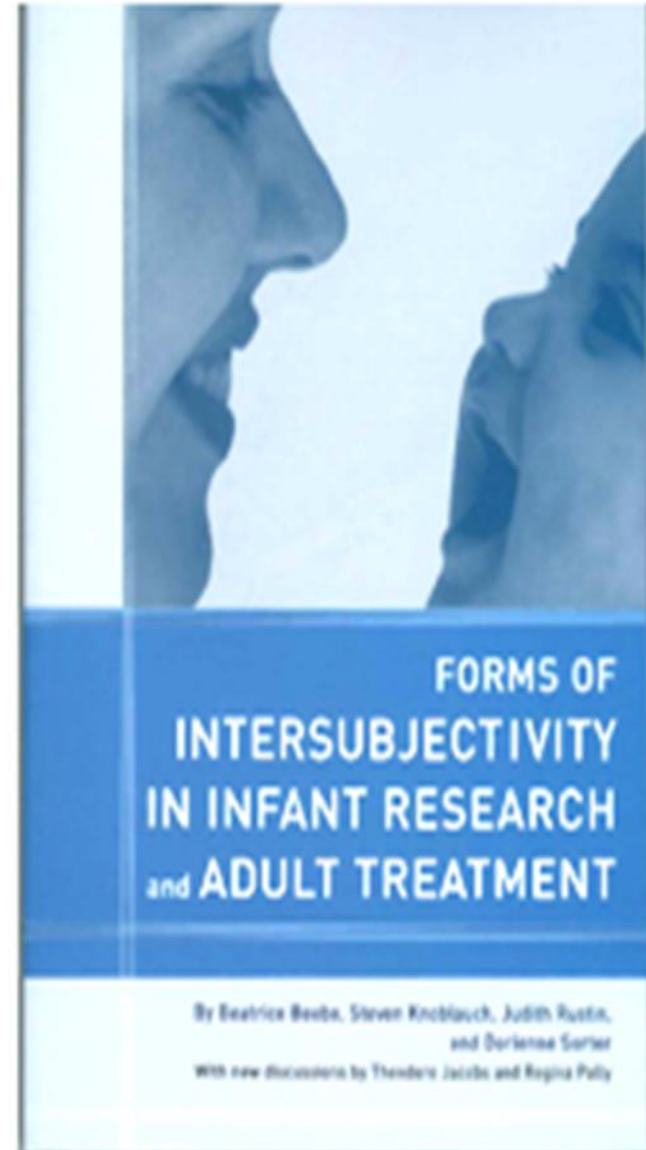
(FSP, Docteur en Psychologie)

Ouvrage en Français: ***Les psychothérapies corporelles***,
publié chez De Boeck en 2088:

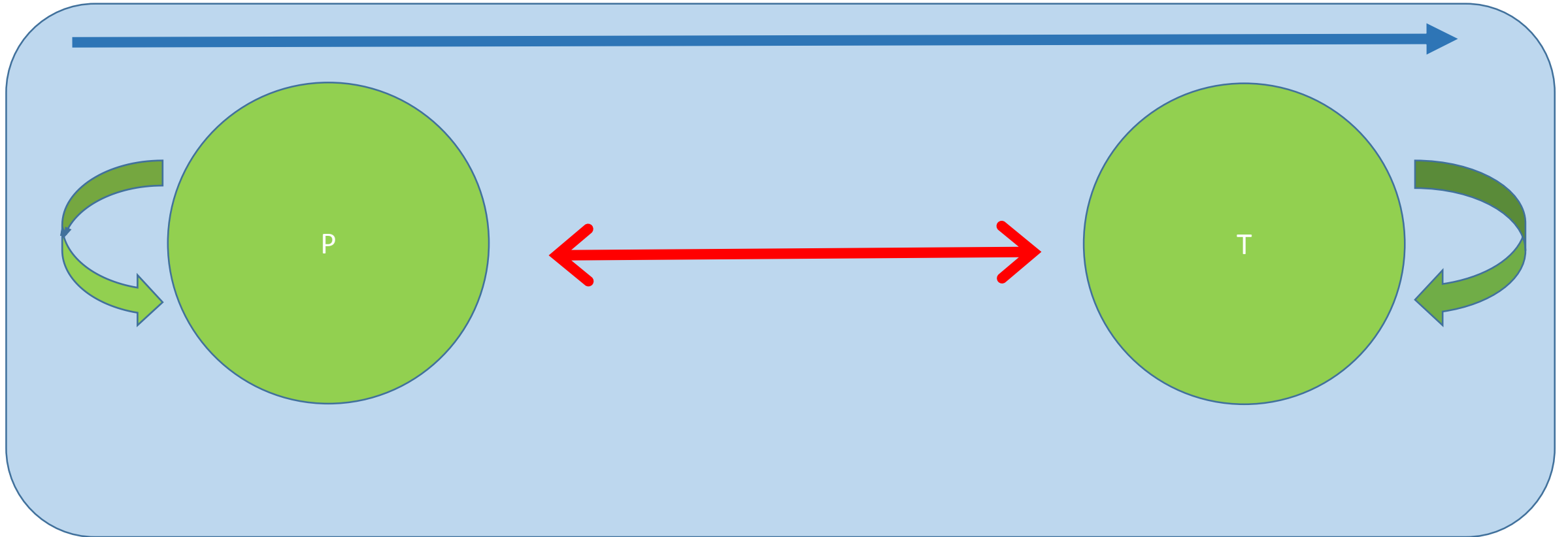


Contact: www.aqualide.ch

I. Beatrice Beebe
et son équipe de
l'Université de
Columbia, à New
York

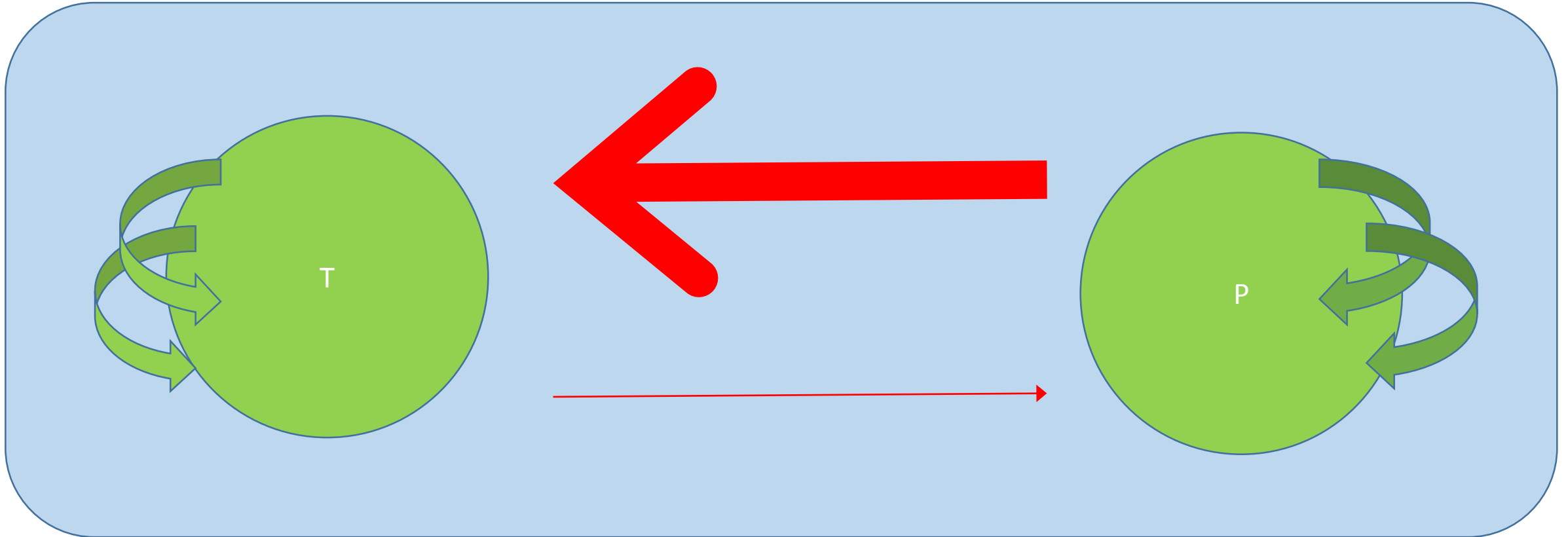


Interaction thérapeute (T)/patient (P) selon la théorie de *Beatrice Beebe*.



Vert: Régulation individuelle. **Rouge:** Interactions directes.
Bleu: histoire de la relation

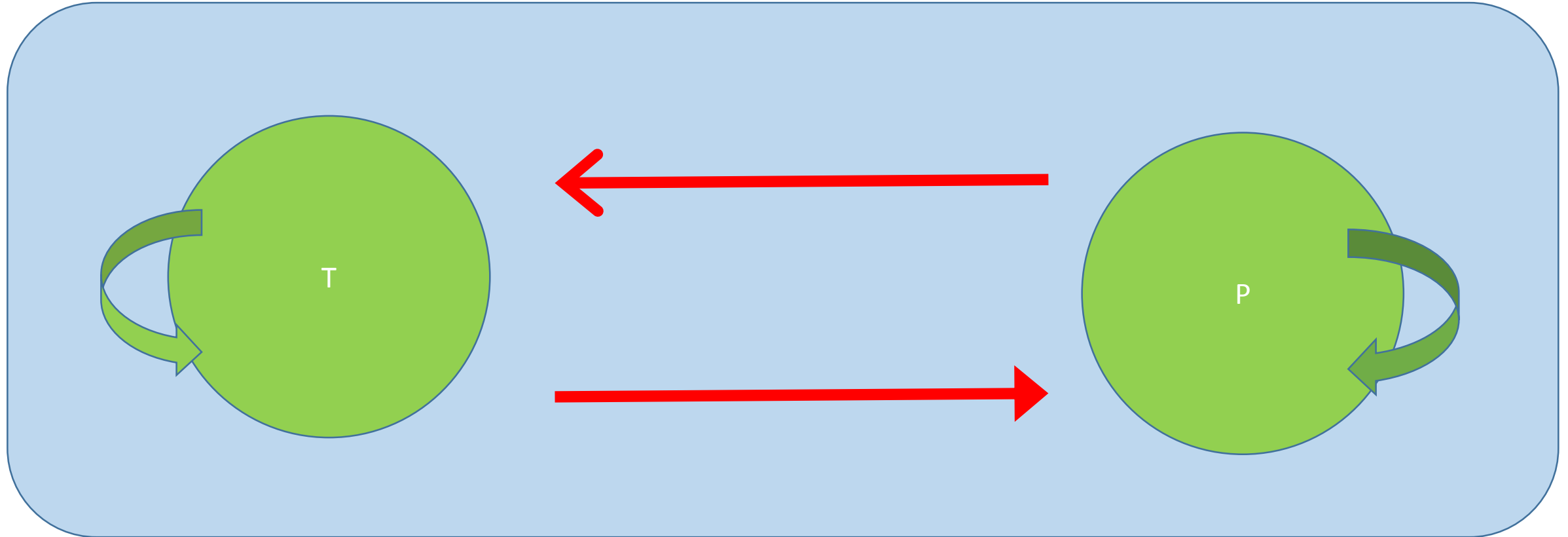
Début du traitement (Beebe et coll., 2005, p. 139, ma traduction)



Patiente adulte: La patiente est centrée sur son autorégulation. Elle est repliée, muette, évite le regard, pour gérer sa peur et son insensibilité. Elle répond parfois, mais avec un ton enfantin. Son comportement non verbal montre qu'elle réagit au rythme gestuel de Beebe.

Thérapeute: Beatrice Beebe modifie de façon manifeste son autorégulation habituelle, et devient lente, douce, et peu active. Verbalement et corporellement elle devient une thérapeute vigilante à l'affut.

Vers la fin du traitement, 9 ans plus tard (Beebe et coll., 2005, p. 139 , ma traduction)



Patiente adulte: L'autorégulation de la patiente est moins extrême est plus variée. Elle regarde parfois le thérapeute avec circonspection, a toujours peur, mais peut se sentir rassurée. Elle interagit verbalement, réfléchit, propose, peut réfléchir avec. Son comportement se régule avec celui de l'autre.

Thérapeute: Beatrice Beebe s'autorégule de façon habituelle pour elle, réagit plus spontanément, n'est plus hyper vigilante. Son comportement aussi est devenu plus spontané.

II. Savoir piloter sur des flots mal connus



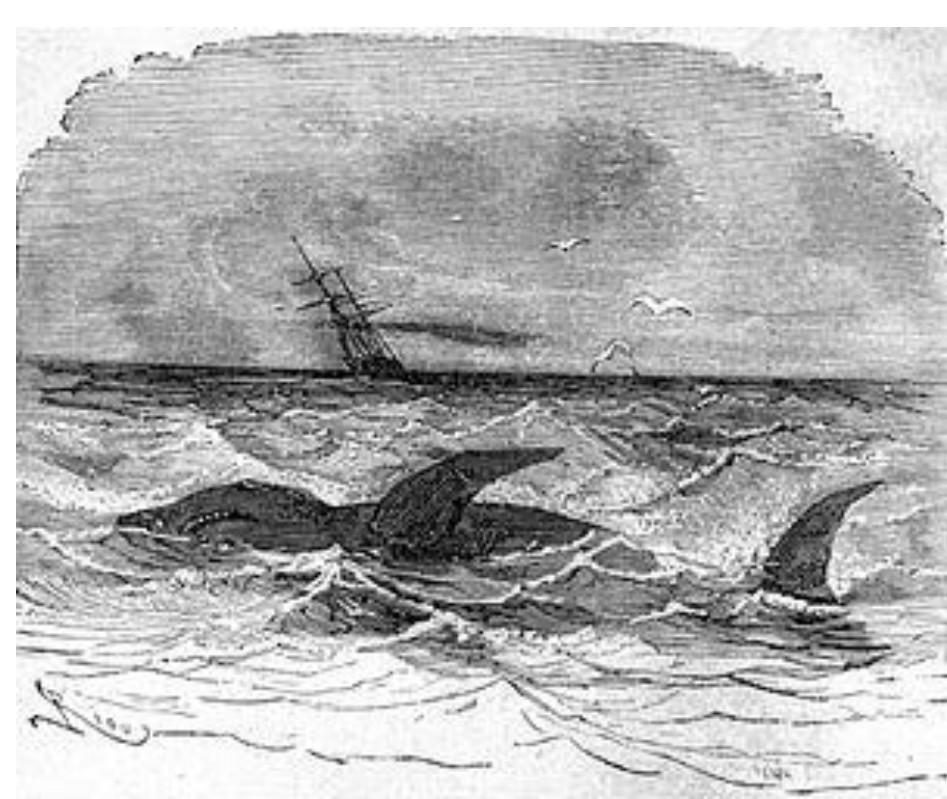
http://www.letemps.ch/r/Le_Temps/Quotidien/2012/01/16/International/ImagesWeb/000_Par6779338--469x239.jpg

<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRtVBhb4Z6m-UCX0Qe4xNQLERFp8JAYHwvixlfCAq5i0aAEaSdUQ>

Règle numéro 1: Même dans une région bien connue, le surprenant est constamment probable.

Règle numéro 2: Il faut apprendre à vivre avec le fait que nous ne contrôlons qu'un petit % de ce qui se passe, même dans un environnement sécurisé.

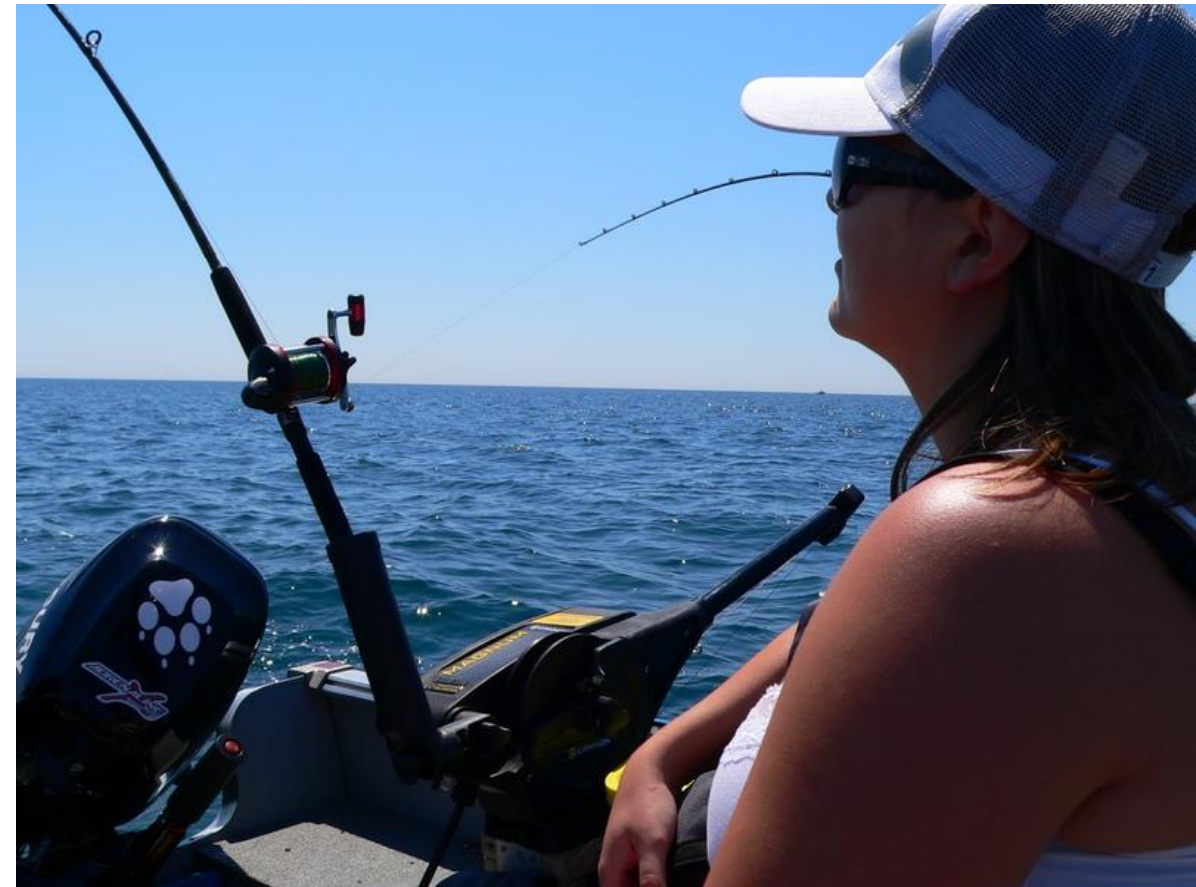
Règle numéro 3: Même les plus intelligents ne comprennent et ne contrôlent que peu de choses.



Conclusion I. Contrôler autant que possible ce qui se passe sur son navire, mais ne pas croire que l'on peut contrôler le flux des événements, aussi bien autour de nous qu'en nous.

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c4/%27The_Children_of_Captain_Grant%27_by_%C3%89douard_Riou_003.jpg/300px-%27The_Children_of_Captain_Grant%27_by_%C3%89douard_Riou_003.jpg

Conclusion II. Avoir une tête bien pleine, bien connaître sa boîte à outils, et avoir appris à connaître la créativité et les limites de nos ressources personnelles.



<http://img713.imageshack.us/img713/797/057ha.jpg>

III. Quelques modèles de Stress

A. Reflexe de Sursaut

B. Les idées récurrentes

C. Le Circuit du Stress

D. Contre-transfert et identification projective

III. A. Reflexe de Sursaut

IV. Réflex de sursaut

- Le réflexe de sursaut se manifeste, par exemple, quand vous entendez un bruit soudain ou que quelque chose surgit dans votre champ de vision. Votre tête se déplace vers l'arrière et vers le bas et se rapproche de votre dos, et vos épaules montent pour protéger la zone vulnérable à l'arrière de votre cou. Vos bras raidissent, vos mains se contractent, et vos jambes plient. *Souvent répétée, cette réaction de peur momentanée peut persister et ainsi créer un déséquilibre léger, mais continu dans le tonus musculaire à travers votre corps, et ce déséquilibre peut devenir une habitude imperceptible qui échappera à votre conscience.*
(<http://www.canstat.ca/startle-french.html>)



IV. Réflex de sursaut



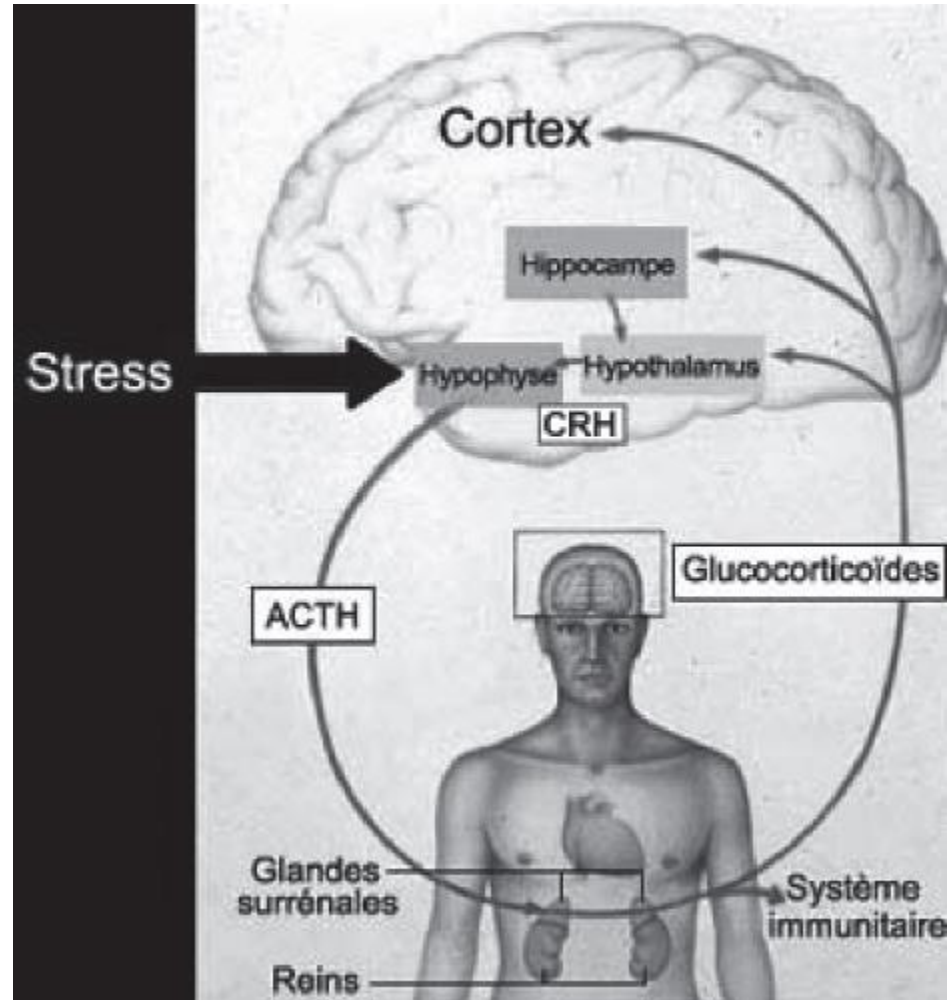
- Ekman et Friesen ont observé que le sursaut en place si rapidement que même des acteurs entraînés n'arrivent pas à refaire ce geste sans avoir peur.

<http://www.hockscqc.com/articles/startle-reflex/startle-reflex.htm>

III. B. Stress

• **Figure 8.1. L'axe du stress**

- Quand quelqu'un subit un événement
- stressant, son taux de
- glucocorticoïdes sanguin augmente.
- Ceci entraîne, via des
- récepteurs spécifiques situés
- dans l'hippocampe, une activation
- de l'hypothalamus qui
- sécrète alors l'hormone CRH
- (pour « corticotropin-releasing
- hormone »). Cette hormone
- amène à son tour l'hypophyse
- à produire l'hormone ACTH
- (adrénocorticotropine) qui circule
- dans le système sanguin et
- atteint les glandes surrénales où
- elle provoque le relâchement
- de cortisol.
- Ce processus forme une boucle
- de rétroaction négative où
- l'excès de cortisol active les
- récepteurs aux glucocorticoïdes
- du cerveau et supprime la
- production de CRH. Chez les
- patients déprimés cependant,
- cette boucle ne fonctionne plus
- d'où une production excessive
- de CRH, et donc de cortisol.
- Plusieurs patients sérieusement déprimés ont un taux de cortisol
- sanguin élevé provoqué par un stress chronique.

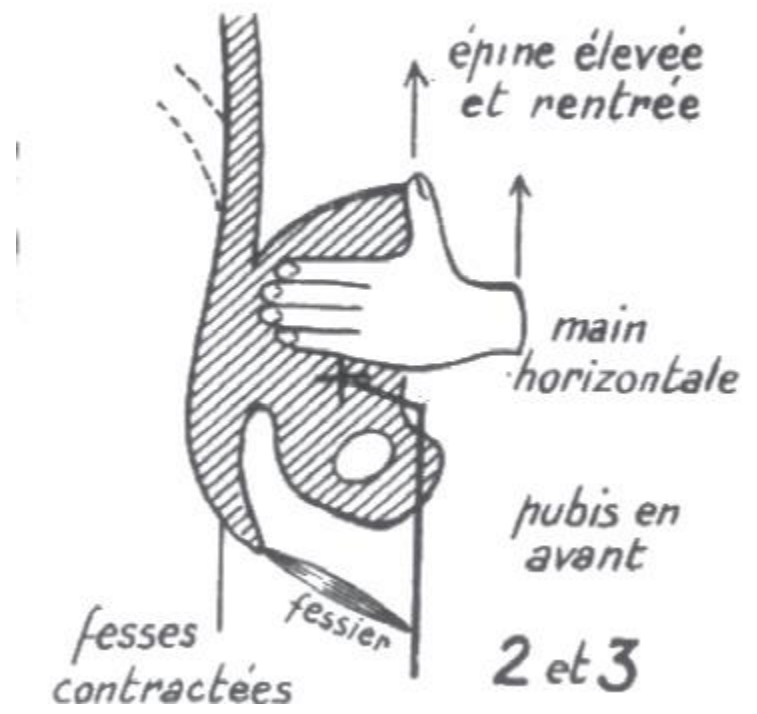




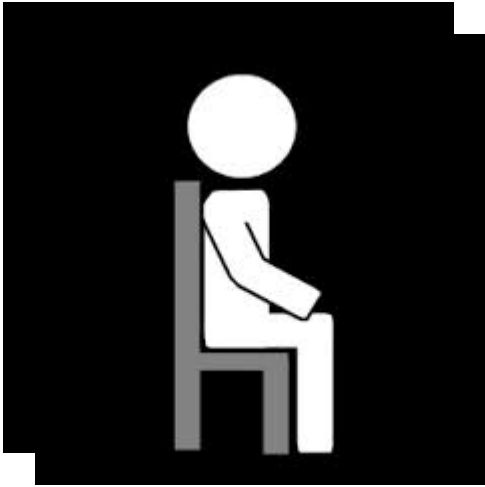
<http://www.bluecony.com/image/data/ikuko/ergonomic-meditation-bench-chair-ikuko-1.jpg>



http://www.google.ch/imgres?client=firefox-a&rls=org.mozilla%3Afr%3Aofficial&channel=np&biw=1366&bih=631&tbm=isch&tbnid=Lj0F1wrRlCgB8M%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.yogajournal.com%2Fposes%2F488&docid=9qbv_IT2XnkS1M&imgurl=http%3A%2F%2Fwww.yogajournal.com%2Fmedia%2Foriginals%2F2817-20.jpg&w=248&h=248&ei=lgcTU7_GGIIny4QSAyoDoBA&zoom=1&ved=0CN4CEIQcMFA&iact=rc&dur=528&page=4&start=69&ndsp=28



http://www.yogamrita.com/blog/images/yogamrita_assis_chaise.jpg



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQSkynuvw5i71C6_fOJfT3HcX8-GQ213DLpX2-ltjNNYRMXTsJ7