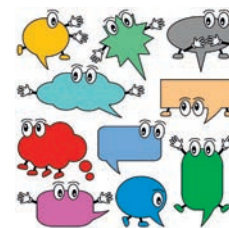


Pierre Loeb

# Enracinement (grounding)

## Skill training 5



Dans la série dédiée au skill training de PrimaryCare, nous souhaitons présenter des aides à la communication pour la pratique médicale quotidienne, qui aident tout médecin de famille durant la consultation à suivre de plus près l'axe psychosomatique-psychosocial.

Les retours et les questions au sujet de cette série sont les bienvenus, en envoyant un e-mail à [skilltraining\[at\]primary-care.ch](mailto:skilltraining[at]primary-care.ch).

### L'intervention

«Enracinement»

«Asseyez-vous et adossez-vous bien contre le dossier du fauteuil de sorte que vous le sentiez avec le creux de vos reins. Relâchez vos épaules et vos bras. Les mains sont reposées sur les cuisses. Inspirez et expirez très calmement. Sentez la respiration dans votre ventre et sentez comment vous expirez à travers vos fesses, vos jambes et vos pieds. A chaque expiration, affalez-vous un peu plus profondément dans le fauteuil. Sentez comment vos pieds, vos plantes de pied, vos chaussures et vos semelles ne font plus qu'un avec le sol. Continuez à respirer calmement et sentez comment vous êtes porté et protégé par le fauteuil, le sol ... Inspirer et se relaxer lors de l'expiration. Vous êtes enraciné et vous pouvez totalement vous livrer à ce sol ...»

### La variante

Parfois, il est utile de traiter le patient durant cet exercice. Pour ce faire, le patient s'assoit sur un tabouret et au lieu de s'adosser, il balance son corps en position bien droite, avec le regard fixé vers l'avant et les yeux qui se ferment avec le temps. Si cela vous convient, asseyez-vous confortablement à côté de lui et demandez-lui s'il vous autorise à le toucher. Ensuite, frôlez très légèrement le creux des reins ou le dos. Aidez-le à trouver son propre équilibre et rendez-le attentif à son rythme respiratoire avec votre effleurement.

### L'indication

Tout comme nous-mêmes, les patients sont sujets à une pression et à un stress constants. Les exigences à satisfaire dans notre travail, dans notre environnement et dans la sphère privée, au sein de la famille, sont devenues omniprésentes. La pratique offre de nombreuses possibilités de s'exercer concrètement avec le patient et pas uniquement de philosopher à ce sujet. J'utilise la technique du grounding chez les patients qui se trouvent dans un état d'excitation aiguë afin de calmer le jeu momentanément et chez les patients qui se sentent totalement perdus ou délirants afin qu'ils puissent à nouveau se redécouvrir eux-mêmes ainsi que leur corps. Je l'utilise comme une ressource pour qu'ils se retrouvent eux-mêmes.

Sachez que cet exercice est une intervention forte. Vous aidez votre patient à faire une expérience essentielle. Ainsi, à son issue, consacrez du temps pour les questions et les feedbacks. Encouragez vos patients à s'entraîner le plus souvent possible, plusieurs

fois par semaine, et interrogez-les sur leur expérience lors de la consultation suivante.

### La théorie

Les contraintes omniprésentes qui nous accablent sont responsables de nombreuses maladies fonctionnelles. Notre corps envoie des signaux d'alarme, comme un *coup de semonce*. Nous sommes nombreux à avoir appris des techniques de relaxation: training autogène, relaxation progressive de Jacobson, réduction du stress basée sur la pleine conscience ou méditation dans le cadre du yoga, du zen ou d'un sport de combat. Pourquoi ne pas utiliser ces techniques avec nos patients, en profiter pour rafraîchir ces techniques ou les leur présenter dans le cadre d'une consultation? Plus vous êtes vous-même entraîné et expérimenté avec l'une de ces techniques, plus vous paraîtrez authentique lorsque vous réaliserez l'exercice de relaxation avec vos patients. Cela vous procurera aussi un apaisement bienvenu dans votre pratique quotidienne. Comme pour une mini-sieste énergisante, vous n'avez pas besoin de plus de 10 minutes pour une telle intervention. Et si vous ne maîtrisez aucune de ces techniques, il est peut-être temps d'en apprendre une pour vous-même ou de rafraîchir vos connaissances concernant l'une de ces techniques ...

### L'histoire

Un manager ambitieux de 37 ans souffre d'un appétit sexuel insatiable. Entre ses multiples rendez-vous professionnels, il organise sans cesse des rencontres avec des prostituées et fonce à 140 km/h pour se rendre dans les maisons closes, en ayant toujours la crainte que sa double vie puisse voler en éclats – le tout à côté de son travail exigeant et de ses sorties publiques avec sa femme. Les consultations ont pour but de le préparer à une thérapie, mais il prétend n'en avoir tout simplement pas le temps ... Lorsque je lui propose de faire avec lui un exercice de relaxation, il refuse catégoriquement: «Ne vous y mettez pas aussi!». J'insiste et demande à ce que nous fassions un essai. Depuis lors, il n'y a plus une consultation qui ne se passe sans qu'il me prie de terminer la séance par de la relaxation.

### L'exercice

Faites tout simplement une tentative. Lorsque vous êtes face à un patient tendu, offrez-vous et offrez-lui cette expérience commune.

### La littérature

Il existe une littérature très abondante concernant les techniques de relaxation les plus variées.

Choisissez de la littérature approfondie sur la technique que vous-même vous pratiquez – ici plus que partout ailleurs, il est primordial que vous ne parliez pas de quelque chose que vous ne faites pas vous-même.

### Correspondance:

Dr Pierre Loeb  
Médecine générale FMH, Médecine psychosomatique ASMPP  
Winkelriedplatz 4, 4053 Bâle  
[loeb\[at\]hin.ch](mailto:loeb[at]hin.ch)