

Journée Nationale Réhabilitation psychosociale

22 mai 2023

Atelier

« Check the Positif »

Initiation aux symptômes positifs



Présentation (1/5)

Ce que j'ai proposé

« Bien souvent, lorsque l'on parle de symptômes positifs, on entend troubles psychiques sévères, souffrance, stigmatisation, honte. Rétablissement improbable.

La démarche proposée est de **découvrir qu'il y a d'autres aspects**, pouvant être qualifiés de **symptômes positifs, qui ne sont pas liés à la souffrance ou un état de démence** (ni légère ni aiguë).

En dehors du milieu de la psychiatrie, il y a d'ailleurs des cercles qui revendentiquent certaines perceptions et tiennent le discours qu'il est possible d'apprendre à se connecter à certaines perceptions.

Aussi, il semble intéressant de **proposer aux soignants** de la réhabilitation psychosociale **d'expérimenter différents outils** permettant de développer ces états, parfois appelé **de conscience modifiée**.

Ainsi, face à un individu qui souffre de manière sévère de symptômes positifs qui engendrent souffrances et situation de handicap, il y aura un brin de compréhension de ces expériences même si celles visées par l'atelier sont à vocation de plaisir ou de bien-être.

Un **discours différent et une volonté de transmettre des savoirs expérientiels et un nouveau regard**

VOILA LE BUT DE L'ATELIER ! »

Présentation (2/5)

Qui Suis-Je ?

- **Pair-aidante en santé mentale** === Savoirs expérientiels divers et variés
- **Personne concernée** === CITOYENNETE
- **Praticienne Bien-être**
 - Animation d'ateliers Mieux-être et gestion du stress
 - Publics : Grand public, centres sociaux et GEM. Entreprises (salariés)
 - Outils : Automassage ; digipression ; mise en mouvement ; respiration ; visualisation ; centrage... Inspirée de la Pleine conscience ; de pratiques utilisées en yoga, théâtre, sophrologie ...

Constat

**3/4 du grand public me témoigne une capacité
à percevoir des « champs » subtils sensoriels
(ouïe, vue, kinesthésique...)**

- **Juriste** === Droits Humains ; Droits des patients/usagers ; droits des soignants...

Présentation (3/5)

Qu'allons-nous faire ensemble?

UNE COURSE CONTRE LE TEMPS

normalement une séance est d'1h30.

Objectifs de l'atelier

Changement de perspectives: « Et si c'était vous qui n'étiez pas capable? »

- **INITIATION ?** Interculturalité. Culture orale. Prisme de tradition africain et caraïbéenne
- **Expérience sensorielle**

--> **Partage de savoirs expérientiels** à des neurotypiques et soignants

Effets secondaires (ou indirects) : exercices de bien être perso , outils simples

Appel à collaboration : création d'un programme ETP ?

Présentation (4/5)

Déroulé de l'atelier

- Présentation (10 min)
- Exercice de verbalisation (10 min)
- Exercices « Bien être » (15 min)
- L'approche « BoBo BioBio GaïaGaïa »
- Clôture de séance (5 min)

Comme nous n'aurons que le temps de survoler,
laissez moi votre mail ou contactez moi sur Linked In

Présentation (5/5)

CADRE ET METHODO

- **Cadre**

- Positionnement décalé ,
- « Je ne suis pas soignante, mais paire & aidante »
- Bienveillant, sans jugement, ... légèreté (humour !)
- Respect et tolérance
- Liberté d'aller et venir si besoin sans déranger la dynamique de groupe

- **Méthodologie proposée**

- Une initiation implique une mise en pratique, qui peut inviter à sortir de sa zone de confort. Mise en danger ?
- Théâtralisation / Méthode d'induction positive
- Participatif / Expérimental / **BONNE VOLONTE PARTAGEE**

EVALUATION (1/1)

Quel public êtes-vous ?

Consigne :

On ferme les yeux, interdit de tricher. Si réponse positive, on lève une main. Si refus de réponse, on lève le bras plié. Si réponse négative, on lève le pouce en bas.

Si vous ne voulez pas, je vous laisse aller vous mettre derrière le temps de l'évaluation, dos tourné.

- Qui pratique un peu la pleine conscience ?
- Qui a déjà eu la sensation d'entendre son portable sonné ou son enfant pleuré alors que non ?
- Qui a déjà ressenti la présence d'un proche décédé au niveau physique (câlin, main sur l'épaule, ...)
- Qui utilise des techniques de visualisation pour réguler son stress et parvenir à ses objectifs ?
- Qui a déjà consommé un psychotrope ? Ou assister à des proches qui en ont consommé ?
- Qui parmi vous est intéressé voire pratique le concept de la loi d'attraction ?
- Qui sait reconnaître - conscientiser son intuition, l'écoute et la sollicite ?
- Qui a une dimension spirituelle dans sa vie ?

Des conversations à approfondir... une autre fois ! (1/3)

DSM / Symptômes positifs

- Définition / Liste non exhaustive
- **Quand est-ce un problème ?**
- **Enjeux alliance thérapeutique :**

Ou comment créer un cadre de confiance pour encourager le partage / confidence de perception de symptômes positifs étant donné la discrimination sociale qu'ils induisent.

- Retour sur la **médication** = à quoi doit-elle servir ? Débat ?
- L' « incapacité » de ne pas percevoir les Symptômes positifs peut-elle être limitée par la **créativité et imagination** ?

Trouver votre grain de folie ! (*au delà d'avoir choisi de faire de la psychiatrie!*)

Des conversations à approfondir ... une autre fois ! 2/3)

Droit international / Droits de l'Homme

Article 10 de la DUDH :

« *Nul ne doit être inquiété pour ses opinions, même religieuses, pourvu que leur manifestation ne trouble pas l'ordre public établi par la loi.* »

Liberté de penser / Liberté de culte

Égalité / Droits rattaché à la vie privée

Dignité / Équité / Accès aux soins / Accès aux soins de qualité

Des conversations à approfondir ... une autre fois ! (3/3)

Symptômes positifs, une question très relative d'ethnopsychiatrie ?

Transe thérapeutique ?

Santé Publique et Tourisme Psychotique ;

Cérémonie à l'Ayauashca

Problématique de retour de touristes en quête d'un nouveau monde, qui reviennent en France et sont incapables de se réintégrer dans la société. Hôpital de Paris

Cultes et rituels sanitaires ?

En France et ailleurs

INITIATION ?

« Check le positif » dans l'Art et la Culture (1/2)

Musique : Scylla *Qui suis-je ?* // Ren *Hi Ren* // Keny Arkana *Prière*

Livres : La prophétie des Andes – James Redfield //

La diagonale de la Joie – Corine Sombrun

Film : Un Monde Plus grand (Cécile de France)

Peinture : Van Gogh

Et de nombreux autres !

(Si vous avez des références à me partager, je veux bien ! Linked In ?)

« Check le positif » dans l'Art et la Culture (2/2)

Un peu de philo ...

« La différence entre une vision et une hallucination
est que d'autres personnes peuvent voir la vision »

Marc Andreessen (entrepreneur – navigateur Web)

« Une vision sans action n'est qu'une hallucination »

Henri Ford

« Le succès n'est qu'une vaste hallucination collective »

Charles Aznavour

« What we call reality is in fact nothing more than a culturally sanctioned
and linguistically reinforced hallucination »

Un anonyme philosophe

Check the positif (1/3)

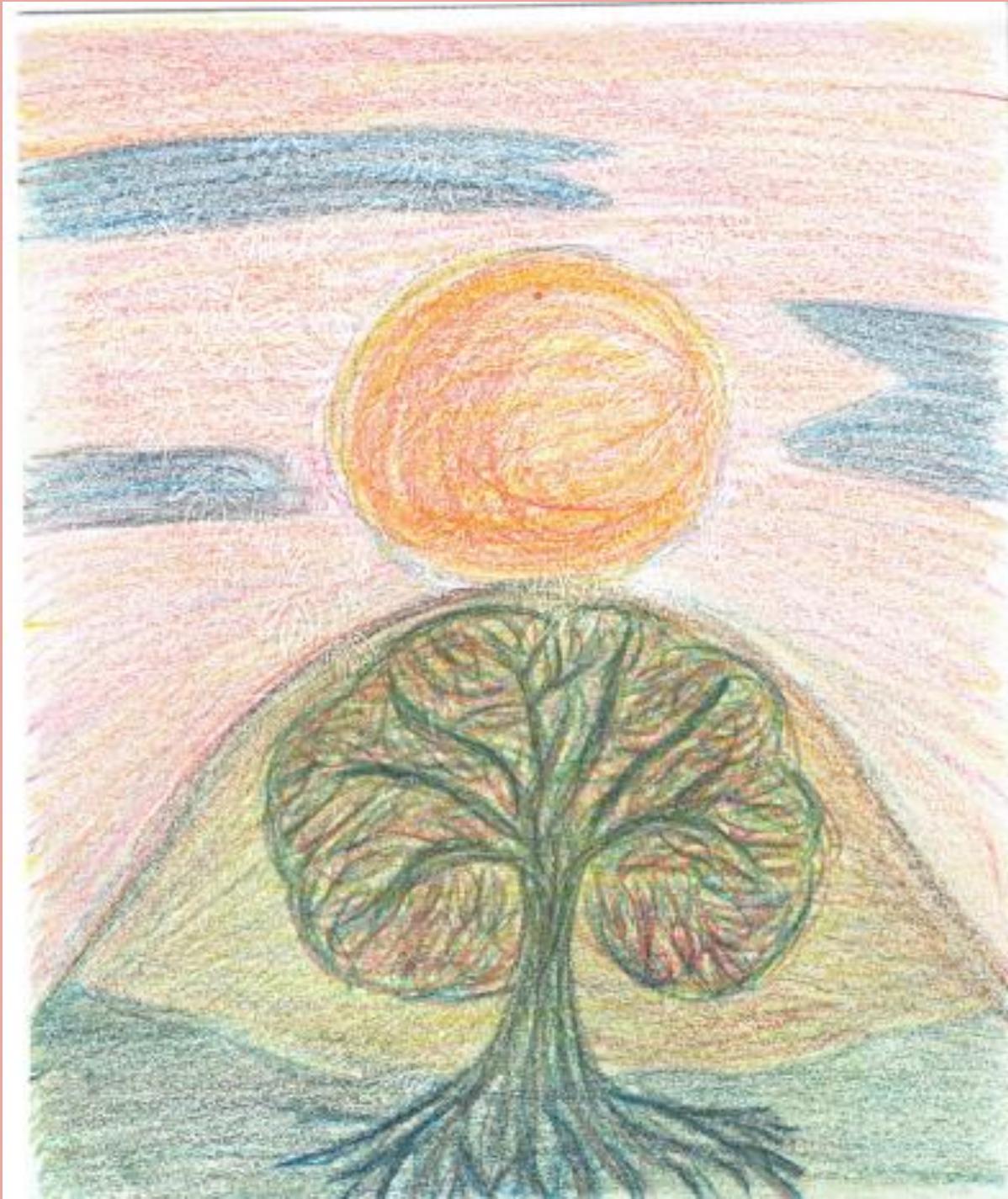
Mettre des mots - verbaliser

Vous allez voir des dessins,

Vous allez devoir les observer,

Puis les décrire.

SVP, du tac au tac, pas d'enjeu sauf la course contre le temps ☺











Check the positif (2/3)

Mettre en mouvement : Approche corporelle

- Exercice respiration, d'ancrage et de centrage ;
Lumière intérieure
- « Mains sensibles »
- Perception intra-corporelle : « danse ton body »

Check the positif (3/3)

Support de médiation musicale

Exercice : repérer ce que vous catégoriseriez comme un symptôme positif ; respirez... trois fois puis transformez le / transposez le à votre vécu.

Le fantôme sous les toits de Scylla

Hi Ren de Ren

Prière de Keny Arkana

==> Mieux appréhender les symptômes positifs autrement et
« gratuitement* » = offre d'une playlist adaptée

(disponible sur Youtube et spotify, contactez-moi / (vous aussi vous en avez, partagez-les moi!) * dans le respect des droits d'auteurs, pour usage personnel exclusivement

« Check the positif » : CONCLUSION (1/3)

Une approche adaptée : généralités

Il existe **différents publics** (catégories socio-professionnelles, origines culturelles, courants et pratiques religieuses ou spirituelles, ...)

Le soin doit se construire avec le **système de croyances de chaque patient.**

Mise en garde connue et reconnue : il existe des courants dangereux notamment pour des personnes vulnérables, dont les pratiques sectaires ..

(qui troublent l'ordre public selon une catégorisation juridique et non psychiatrique... attention à ne pas diffamer !) = principe de précaution

Quelles Limites ?

Si je ne vois que ce que je crois, que vois-je si je ne crois en rien ?

Réflexion : les limites des sociétés contemporaines et

« Le Dieu Matière et Matériel »: Philosophie et Athéisme

« Check the positif » : CONCLUSION (2/3)

L' approche adaptée à un public
« Bobo Biobio GaïaGaïa Viva La PachaMama»

De plus en plus de personnes développent des réflexions, des perceptions, notamment en réaction au matérialisme, à la crise sociétale, et sont des moyens qui leur permettent de lutter contre l'apparition de l'éco-anxiété (se reconnecter à la nature, slowaction,...)

Approche sensorielle/ corporelle et « clair »- sensorialité ? Quels sont nos sens ? Et les extra sensorialités ?

Prochaine diapo ... Soyez ouverts d'esprit SVP, nous ne parlons pas de sciences médicales ni de psychiatrie !

Ce schéma se retrouve dans grand nombre de courants de pensées et pratiques de nombreux citoyens (religieux ou philosophiques...).

Aucun prosélytisme de ma part : c'est une observation sociétale.

Les Chakras

STRUCTURE
Yang
Masculin
Volonté
Agir

Corps Causal
Corps Bouddhique
Corps Ethérique
Corps Astral
Corps Mental
Corps Emotionnel
Corps Physique

Vibrations
Notes

Nerfs
Glandes

Système
Eléments

Violet
Si

Cerveau
Pinéale

Système Nerveux
Lumière Intérieure

Indigo
La

Plexus Carotide
Hypophyse

Système Endocrinien, Croissance
Son Intérieur

Bleu
Sol

Plexus Cervical
Thyroïde

Métabolisme
Ether

Vert
Fa

Plexus Cardiaque
Thymus

Respiration, Circulation
Air

Jaune
Mi

Plexus Solaire
Pancréas

Peau, Muscles
Système Digestif

Orange
Ré

Plexus Lombaire
Gonades

Assimilation et
Reproduction

Rouge
Do

Plexus Sacré
Surrénales

Squelette, Lymphe
Système d'Elimination



EXPERIENCE
Yin
Féminin
Esprit
Ressentir

(L'Expérience Intérieure la plus Profonde)
Corps Causal
Corps Bouddhique
Corps Ethérique
Corps Astral
Corps Mental
Corps Emotionnel
Corps Physique
(Niveau d'Expérience le plus Extérieur)

Sens
Champ de Conscience

L'Âme
Empathie
Unité, Conscience Universelle
Source de Direction et d'Intuition

L'Esprit
Perception Extra-Sensorielle
Conscience Spirituelle
Conscience Individualisée

Ouïe
Expression, Réception, Abondance
Manifestation qui coule, Ecoute de l'Intuition

Toucher
Etre en Relation, Donner
Acceptation, Perceptions de l'Amour

Vue
La Personnalité
Liberté, Pouvoir/Puissance, Contrôle
Définition de Soi, Intellect

Goût
Ressentir, Sentiments, Sensations
Nourriture, Sexe, Appétit

Odorat
Sûreté, Sécurité
Confiance, Survie
Argent, Foyer, Métier

Illustration et Graphisme: Jørgen Højland

Clôture d'atelier

Atterrissage : SEUL UN FOU ?



MERCI DE VOTRE ATTENTION !

JN Réhab 2023 -
massaga@lilo.org

Magali Lavirotte – MASSAGA -
ou Linked In