

L'haptonomie et l'haptopsychothérapie

Extraits du site internet officiel www.haptonomie.org

L'haptonomie par Catherine DOLTO

« Rendre heureux les humains, c'est le but principal et essentiel de l'haptonomie ».

Frans Vedlman, *Le défi de la vie*

1

L'haptonomie est une pratique qui place la relation et le contact affectif au cœur du soin, de l'éducation et de toute rencontre inter-humaine.

L'approche affective désigne tout ce qui concerne les perceptions, les sensations, les sentiments et les affects, qui jouent un rôle fondamental dans le développement et l'existence d'une personne, et permet de l'accueillir sans jamais séparer le corps et l'esprit.

L'haptonomie est transdisciplinaire par essence, et s'intéresse à tous les âges de la personne humaine, de la vie pré-natale jusqu'à l'accompagnement de la fin de vie. C'est pourquoi ses champs d'application sont multiples.

Il existe différentes applications de l'haptonomie dans le domaine du soin :

- L'accompagnement de la grossesse, de l'enfant et des parents
Haptonomie pré et post natale
- L'accompagnement des difficultés psychiques
Haptopsychothérapie
- L'accompagnement des soins médicaux et paramédicaux
Haptosynésie

L'haptopsychothérapie par Dominique DECANT PAOLI

L'haptopsychothérapie est une thérapie de la personne qui vise à établir, restaurer ou développer une bonne santé psycho-affective lorsque l'on sent sa vie inaccomplie ou dépourvue d'un véritable sens, ou lorsqu'on traverse une crise existentielle.

C'est une approche dans laquelle le corps et l'esprit ne sont jamais séparés, et qui valorise un art de vivre heureux dans son être et avec les autres. Heureux au sens d'éprouver une dynamique vivante et cohérente de sa vie, quels qu'en soient les aléas, ou les événements douloureux. L'haptopsychothérapie est une thérapie de la personne qui vise à établir, restaurer ou développer une bonne santé psycho-affective lorsque l'on sent sa vie inaccomplie ou dépourvue d'un véritable sens, ou lorsqu'on traverse une crise existentielle.



l'Haptonomie
CIRDH · FRANS VELDMAN

Chaque être humain porte en lui des caractéristiques individuelles génétiques qui conditionnent ses talents et ses dons avec lesquels interagissent tant l'environnement, la société, l'histoire, que l'éducation ou même la profession. Lorsque ces interactions sont contraires, cela entraîne dépression, perte de sens, ou décompensation psychique plus grave quand des traumatismes ont été vécus dans l'enfance, et ont laissé traces.

L'approche thérapeutique sollicite la partie saine du patient et s'exerce par un contact tactile affectif tendre, clair et sécurisant qui génère une relation confiante et rassurante entre le patient et le thérapeute. Cette démarche remet en lien la mémoire et les émotions en agissant sur le système limbique, le circuit neurologique des émotions, le souffle et le tonus musculaire. Le contact haptonomique procure un sentiment de complétude, de sécurité, de sûreté de soi, qui libère une parole intime et authentique et qui remanie la pensée, la manière d'être au monde, de le percevoir et de le vivre. La personne développe peu à peu ses propres facultés affectives et relationnelles. Elle peut renouer avec le mouvement de sa vie, jouir pleinement de sa liberté d'action et de son autonomie.

2

Dans des pathologies aiguës ou chroniques, le développement d'une plus grande sécurité intérieure au fil du temps, une meilleure connaissance de soi, un discernement plus clair sur l'aggravation des symptômes, sont autant de soutiens à la compliance au traitement comme à la prévention des rechutes. On peut rester dans sa verticalité malgré et avec la maladie, et retrouver autant que faire se peut, désir, plaisir de vivre et réinsertion sociale.

Pour les personnes ayant déjà travaillé sur elles-mêmes, verbalement ou corporellement, la spécificité très particulière de ce contact intime, sécurisant et nourrissant les potentialités de l'être est de permettre d'accéder à des problématiques archaïques d'avant le langage et de pouvoir ainsi les élaborer dans la parole. Il s'agit à la fois de construire dans la présence et la solidité du moi, tout en défaisant les nœuds et les plis pris à des époques où le sujet ne pouvait ni les dire ni en être compris par son entourage. Le développement des facultés affectives propres du thérapeute au cours de sa longue période de formation professionnelle et dans le métier qui est le sien, est le garant de la guidance de ces étapes de régression avec justesse et sécurité.

« Le contact haptonomique procure un sentiment de complétude, de sécurité, de sûreté de soi, qui libère une parole intime et authentique et qui remanie la pensée, la manière d'être au monde, de le percevoir et de le vivre. ».

L'haptopsychagogie

L'haptopsychagogie est une application plus spécifique de l'haptonomie dans le champ des troubles du développement, de la petite enfance à l'adolescence. La relation affective avec le thérapeute dans un contact proche, affectueux, chaste et respectueux soutient l'enfant dans l'expression de ses potentialités affectives, ce qui est la condition indispensable d'un bon développement cognitivo-comportemental ultérieur. Une intelligence équilibrée et autonome ne peut exister qu'avec l'Affectif au cœur de sa construction.

En pratique

Lors de la première rencontre, la personne expose les raisons de sa demande et ses difficultés, et le thérapeute lui présente la singularité de l'approche haptonomique. On propose ensuite 3 à 4 séances dites



Contact / Information
01 42 01 68 20
cirdhfv@haptonomie.org
www.haptonomie.org

Centre International de Recherche et Développement de l'haptonomie Frans Veldman
Association Scientifique sans but lucratif - SIRET 34164376500033
Code APE : 8559A - N° déclaration d'activité : 11754534875
Siège : CIRDH Frans Veldman - 9 bis Villa du Bel Air 75012 Paris



l'Haptonomie
CIRDH · FRANS VELDMAN

« de découverte » qui permettent d'apprécier l'état et la situation de la personne, ainsi que ses facultés de contact et de relation. Durant ces séances, le patient est dévêtu en sous-vêtements, pour bien sentir. L'expérience enrichissante que procurent ces rencontres peut parfois suffire, ou inaugurer une thérapie dans la durée. Dans ce cas, le rythme des séances et la durée du travail sont variables selon la problématique identifiée.

La différence avec la psychanalyse et les thérapies verbales

Pour l'essentiel, la principale différence repose sur le contact affectif direct de l'approche, alors que le toucher est tabou en psychanalyse. Par ailleurs, l'accent sur l'éprouvé et la construction de l'ici et maintenant de la personne, de la façon dont se vit la rencontre, sont au centre du travail, et cela inclut bien sûr aussi la parole, l'élaboration de l'historicité et des causalités du mal-être si nécessaire. Mais l'haptopsychothérapie constitue un accès privilégié à la part archaïque de l'histoire précoce, notamment pour les personnes qui butent sur cette part de leur existence dans une longue psychanalyse ou autre thérapie verbale.

L'appel à la détermination et à l'engagement du patient sont fondamentaux pour le déroulé de la thérapie qui peut également comporter à certains moments l'usage de médiations variées, artistiques, ludiques, musicales.

L'haptopsychothérapie est-elle une thérapie corporelle ?

L'haptopsychothérapie est tout sauf une thérapie corporelle, même si elle a énormément d'effets corporels. Certaines personnes n'ont pas conscience de leur corps et découvrent qu'elles peuvent entrer en relation avec toute leur corporalité affective vécue et ressentie. La médiation est celle d'un contact corporel, mais le contact du thérapeute a une qualité affective spécifique, sécurisante et tendre, qu'il apprend à développer, qui englobe et agit aussi localement. Il ne contacte pas un corps, mais il rencontre une personne dans son entièreté psycho-affective avec laquelle il engage un dialogue des émotions et du sentiment. Cela explique que l'haptopsychothérapie permette un travail de régression quand il est nécessaire, et qu'elle puisse aussi déclencher des remémorations inattendues.

L'haptopsychothérapie est-elle une thérapie émotionnelle ?

L'haptopsychothérapie fait appel aux ressources de l'être d'un individu afin d'accéder au développement de sa sécurité, de ses facultés affectives et de l'éprouvé de sa verticalité pour devenir une personne *autonome, authentique* et *responsable*. Ces qualités sont fondamentales dans la définition d'une « personne » en haptonomie. Le surgissement d'émotions en chemin est normal, mais on ne cherche pas à les « libérer » comme telles. Elles sont un événement, un phénomène parmi bien d'autres tout au long de la trajectoire de libération de l'être.

Haptopsychothérapie et dépression

L'haptopsychothérapie est particulièrement indiquée dans la prise en charge des dépressions car elle active la libido vitale, c'est-à-dire le désir et le plaisir de vivre. Elle peut accompagner un traitement



Contact / Information
01 42 01 68 20
cirdhfv@haptonomie.org
www.haptonomie.org

Centre International de Recherche et Développement de l'haptonomie Frans Veldman
Association Scientifique sans but lucratif - SIRET 34164376500033
Code APE : 8559A - N° déclaration d'activité : 11754534875
Siège : CIRDH Frans Veldman - 9 bis Villa du Bel Air 75012 Paris



l'Haptonomie
CIRDH · FRANS VELDMAN

médicamenteux nécessaire en cas de dépression caractérisée, mais la confirmation affective de l'être est au centre du travail, soutenant et permettant la recherche des entraves à la vie, l'exploration d'une carence affective précoce et des traumatismes éventuels. La suite dépend donc du contexte existentiel, héréditaire éventuel ou de la pathologie chronique dans laquelle elle s'inscrit, comme dans toute psychothérapie.

Haptopsychothérapie et anorexie mentale

Voir / Haptopsychothérapie et dépression

4

Haptopsychothérapie et phobies ou attaques de panique

Outre que la personne développe une sécurité interne grâce à la confirmation affective suscitée par le thérapeute, il existe un travail très spécifique avec les phobies à partir de l'usage concret de la relation à l'espace. Le patient est guidé pour s'approprier ses facultés de percevoir et d'habiter l'espace, et cela a un effet très apaisant.

Les crises d'angoisse (et la névrose d'angoisse plus particulièrement) tirent un grand bénéfice de ce travail d'appropriation consciente de ses propres facultés et de son sentiment de soi-même (vécu proprioceptif) à partir d'une verticalité perçue dans un sentiment d'ancrage au plus intime de soi, dans la coupe du bassin (la base).

Haptopsychothérapie et troubles psychosomatiques

Le développement d'un sentiment de sécurité profonde modifie l'interaction des organes au-dessus du diaphragme (cœur-poumons et cerveau) avec ceux d'en-dessous (digestif et génital). Grâce au contact affectif libérateur de sérotonine et l'expérience progressive de la verticalité éprouvée, d'un souffle plus large, d'une détente globale, un certain nombre de troubles digestifs, respiratoires, dermatologiques notamment s'améliorent ou disparaissent totalement. C'est souvent un bénéfice collatéral de la thérapie.

Haptopsychothérapie et troubles de l'enfant (hyperactivité, hypersensibilité, autisme)

Lorsqu'un enfant perçoit la présence à distance, puis dans le contact tactile direct, puis dans la proximité tendre et chaste au fil des séances, il retrouve peu à peu confiance, sécurité, verticalité et plaisir dans la relation. Cela l'aide à reprendre le cours « sain », naturel de son développement. Là encore, selon les difficultés et les symptômes, il faudra des aménagements selon l'âge et le trouble du développement. On ne fait pas forcément les séances de découverte, mais on propose des jeux, des médiations artistiques ou autres. Approcher un enfant autiste, apaiser un enfant hyperactif, éveiller un enfant très passif ou déprimé ne demande pas les mêmes positionnements du thérapeute. Il ne s'agit pas de chercher à guérir, mais de permettre à l'enfant de développer au mieux ses potentialités, tout en soutenant et guidant ses parents pendant ce parcours.



Contact / Information
01 42 01 68 20
cirdhfv@haptonomie.org
www.haptonomie.org

Centre International de Recherche et Développement de l'Haptonomie Frans Veldman
Association Scientifique sans but lucratif - SIRET 34164376500033
Code APE : 8559A - N° déclaration d'activité : 11754534875
Siège : CIRDH Frans Veldman - 9 bis Villa du Bel Air 75012 Paris