
Le toucher thérapeutique par le psychomotricien

Emilie Buton et Marie D'Astorg, psychomotriciennes

Définition

Le toucher thérapeutique est un contact cutané, direct (peau à peau) ou indirect (utilisation d'un élément intermédiaire) entre le psychomotricien et le patient



Objectifs

Restaurer la communication entre le patient douloureux et son environnement.

Lorsque le patient douloureux a tendance à se replier sur lui-même, le toucher thérapeutique sera un moyen de rencontre. Le psychomotricien proposera un toucher apaisant, rassurant (notamment lorsque la douleur est accompagnée d'angoisse), stimulant (permettant de recréer un contact avec l'environnement), qui sera toujours adapté en fonction des manifestations corporelles du patient (variations toniques, ajustements posturaux, modifications des mimiques, de la respiration...).

Apporter un mieux-être.

Le toucher thérapeutique visera à détourner l'attention du patient de sa douleur et à l'orienter sur une sensation plus positive. La détente obtenue permettra également de dénouer les tensions musculaires inconfortables parfois ajoutées à la douleur.

Apporter des sensations corporelles restructurantes.

La douleur peut provoquer des troubles du schéma corporel et de l'image du corps. Certains patients peuvent ressentir de façon exacerbée la zone douloureuse et percevoir de façon moindre le reste de leur corps, ou au contraire évincer la zone douloureuse de la représentation corporelle. Le toucher thérapeutique visera à faire ressentir à nouveau l'ensemble du corps.

D'autres patients peuvent exprimer des sensations de corps morcelé, éclaté, intrusé... Le toucher thérapeutique insistera alors sur les notions d'unité corporelle, de limites corporelles, et d'enveloppe corporelle.

Favoriser un réinvestissement corporel. Le patient douloureux peut parfois désinvestir son corps, qui n'est perçu que négativement (douleur, gêne pour se mouvoir, frustrations...). Il aura alors tendance à se négliger, à laisser l'autre faire à sa place, ou à investir de façon prépondérante la cognition. Le toucher thérapeutique permettra de porter à nouveau son attention sur son corps, de façon positive.

Technique

Le contact entre le malade et le thérapeute peut être direct (pressions, effleurages, touchers glissés, percussions osseuses, mobilisations passives,...) ou indirect et utilisant un élément intermédiaire (huile de massage, tissu, balle...).

Mode d'action

Relâchement musculaire, stimulations sensorielles (tact, proprioception), dialogue tonico-émotionnel, phénomènes psycho-corporels (réinvestissement corporel, bien-être, apaisement)...

Indications

Douleur associée à :

Repli sur soi

Angoisse

Troubles tonico-émotionnels

Mal-être corporel

Troubles du schéma corporel et de l'image du corps

Troubles de l'investissement corporel

...

Précautions

Troubles sensitifs

Toucher vécu comme intrusif/menaçant/agressant