



JEUDI 11 MAI 2017 – 11h15-12h45

ATELIER VIDÉO

✓ **Michel RUEL**



Médecine interne

Paris

E-mail : flaubert36@yahoo.fr

D'une posture à l'action, de l'action au geste, mise en jeu du corps dans une progression vers un futur proche.

OBJECTIFS : Cet atelier vidéo montrera comment mettre en jeu le corps , directement avec la réalisation de gestes, mouvements et postures, ou de façon médiée, par la caméra magique. Que ces techniques soient classiques ou peu connues, l'intérêt est de les appliquer dans le contexte d'une projection vers un futur proche : dynamisme et orientation vers le changement , en hypnose et auto-hypnose, pour traiter douleur, angoisses, obésité...

CONTENU : L'accompagnement dans un souvenir agréable fait souvent revivre des expériences dynamiques et valorisantes. Cependant, le souvenir qui émerge est parfois douloureux, ou fait partie des ruminations du patient. Travailler avec le futur proche apporte une dynamique particulière, de l'action dans le changement, où le patient renonce à poser la question du pourquoi, renonce à s'interroger sur les causes de ses souffrances. La mise en jeu du corps me semble particulièrement féconde , qu'on obtienne une lévitation des mains, ou que l'on réalise des catalepsies . Je demande à mes patients de vivre en transe une action future, et d'isoler un geste confortable, puis me le montrer en réalisant eux même une catalepsie, et d'utiliser ce « petit geste » comme l'appelle Claude Virost, dans les moments de leur vie où ils auront besoin de confort. L'exercice « de la statue » est moins connu, j'en propose une variante : le patient prend la posture qui concrétise son inconfort (douleur physique ou morale), puis je lui demande de modifier sa posture , en sorte qu'un peu de confort s'installe, et de profiter de ce confort, simplement obtenu par une modification de position du corps ! Enfin, je lui demande de se projeter dans une action du futur, afin de prendre la posture de cette action.



L'exercice de la caméra magique, que m'a enseigné Jean Becchio, fait vivre au patient plusieurs façons d'habiter son corps dans une succession d'actions , d'abord faites sans sensations, pour jouer le scénario d'un film, puis dans le même scénario avec les sensations de son corps actuel (ensurpoids), enfin rejouer le scénario dans un corps idéal, avec les sensations de légèreté qu'il ne va pas manquer de ressentir.

A l'issue des projections de vidéos, on pourra réaliser avec des volontaires ,des exercices du « petit geste » et « de la statue », décrits ci dessus

MOTS CLES : corps en mouvement, catalepsie, statue , obésité, gestes et postures