



Atelier de perfectionnement ASPCo
L'IMAGE DE SOI DANS LA NORMALITE ET DANS LA MALADIE
Donnée par le Dr Stella SAAVEDRA le 27 février 2016

Intervenant auprès de personnes souffrant de troubles alimentaires, j'étais familiarisée avec les liens existant entre la souffrance liée à l'image de soi du patient et la maladie, à fortiori lorsque l'image de soi se trouve réduite à l'apparence. Cette dernière pouvait alors très rapidement adopter dans mon esprit une connotation négative. Le thème de l'atelier du Dr Saavedra, médecin psychiatre FMH, avait donc suffisamment attisé ma curiosité au préalable.

En débutant sa présentation ce jour-là, elle nous invite d'ores et déjà à évaluer de manière systématique la souffrance du patient dans l'intégrité de son être, et par conséquent, à évaluer l'atteinte de l'image de soi au-delà du motif de la consultation.

Le Dr Saavedra revient sur la constitution de l'image de soi, en reprenant ses éléments fondateurs qui sont l'affirmation de soi, la confiance en soi et l'estime de soi. Elle nous explique comment l'image de soi se construit entre autres à partir des expériences agréables, douloureuses, ainsi qu'au travers du regard des autres.

Le Dr Saavedra nous propose un modèle qui explique comment l'image de soi se construit à partir de l'image du corps, en mentionnant la définition proposée par Paul Schilder de l'image du corps : « *L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps, que nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre corps nous apparaît à nous-même* ». De ce fait, elle insiste sur l'importance de prêter attention au corps en psychothérapie, qui apparaît dès l'étude de l'analyse fonctionnelle, dans trois colonnes au moins (dans la description de la situation initiale, au niveau de l'exploration des émotions, des sensations, et au niveau du comportement, de l'action).

Le Dr Saavedra s'est interrogée sur les liens, interactions sous-jacentes entre l'image de soi et l'apparition de certaines maladies d'origine génétique ou traumatique. Elle a souhaité, à l'occasion de sa présentation, nous proposer des pistes, des outils afin que nous, soignants, puissions contribuer à recréer une allostase, nouvel équilibre entre la maladie et l'image de soi impactée. En développant les différences entre schéma corporel et image du corps, le Dr Saavedra nous expose comment l'image du corps, propre à chacun, est liée à l'histoire de la personne : elle s'élabore à partir d'expériences émotionnelles et sur elle se répercutent le manque d'estime de soi et de confiance en soi.

Elle illustre l'impact de l'histoire du sujet en abordant au cours de sa présentation le concept de mémoire du corps : les victimes de traumatismes psychiques revivent constamment l'événement douloureux dans leur esprit et aussi dans leur corps. Notre corps porte les traces de notre vécu. Il nous rappelle, plusieurs années après, les fractures, les traumatismes...

La présentation de la matinée fut marquée par la participation d'une patiente du Dr Saavedra, Carmen, venue témoigner et répondre à nos questions : la patiente nous expliqua comment la psychothérapie lui permit de prendre conscience de sa valeur, d'accéder à une nouvelle et plus satisfaisante image d'elle-même, à partir d'une enfance précocement marquée par la maladie, le rejet et le déni.

Notre capacité d'évolution de réparation de l'image de soi peuvent ainsi être influencées, d'une part par notre propre résilience, et d'autre part par des interventions extérieures. Mais quels sont les outils mis à notre disposition pour travailler cette image de soi, interface entre nous et les autres et moteur de nombreux projets de vie : est-ce que je me vois, avec cette maladie ou ce handicap, comme quelqu'un qui peut réussir ? Etre aimé(e) ?

Justement, au cours de la deuxième partie de journée, la Dr Saavedra a laissé place à quatre invités venus compléter son intervention de la matinée : Alain Riesen, ergothérapeute, Véronique Cottier, arthérapeute, Eva Saro, responsable de projets à la Fondation Image et Société, et Sabrina Lavaux, coach en image.



L'un après l'autre, chaque intervenant est revenu sur les ingrédients constitutifs de l'image de soi : la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'estime de soi. Chacun, avec son approche, ses outils, ses techniques et ses connaissances propres, a exposé sa méthode de travail sur l'image de soi : comment la restaurer, la protéger, l'améliorer en abordant l'un ou plusieurs des 3 piliers.

- Le patient, lors des premiers entretiens, fait part à l'ergothérapeute de sa perte de confiance en soi dans différents domaines d'activités. La prise en soin va permettre l'amélioration de paramètres mesurables décidés avec le patient qui auront une incidence positive sur la confiance en soi, l'estime de soi et l'image de soi.
- Eva Saro a, quant à elle, souligné l'importance de pouvoir acquérir un solide savoir qui servirait de filtre protecteur dans notre lecture des images, afin d'en comprendre la face cachée, afin de saisir l'impact des médias sur nous, depuis nos choix de vêtements jusque dans le regard que nous portons sur notre corps. En d'autres termes, il est primordial d'acquérir des connaissances susceptibles de nous protéger de l'influence négative des médias afin d'éclairer nos attitudes et nos préjugés, diminuer les discriminations liées à l'âge, à la culture, au genre homme/femme, et renforcer l'image de soi.
- En arthérapie, la médiation créative permet de mettre à distance la souffrance en libérant un espace intime dans lequel la personne pourra reconnaître ses capacités, ses ressources, acquérir plus de confiance et améliorer l'image de soi.
- Dans le cadre des interventions de coaching, qui viennent souvent aboutir un travail préalable sur soi, l'objectif fondamental est d'améliorer son image pour le bien être. L'objectif étant d'être soi, le conseil en image répond dans un premier temps à « qui je suis ? ». Le conseil en image permet donc de réconcilier son image avec sa personnalité et l'améliorer.

Notre corps étant à la fois témoin d'une histoire et porteur de projets, la présentation du Dr Saavedra propose des pistes permettant de restaurer, soigner une mauvaise image « révélée » et/ou détériorée par un trouble, une maladie. A chaque fois, l'histoire de la personne est primordiale, soit pour y puiser des ressources, soit pour comprendre l'incidence du trouble ou de la maladie sur l'image de soi.

L'image de soi, impliquant la question de l'image du corps, a nécessairement sa place en psychothérapie, et la présentation d'aujourd'hui témoigne qu'il est possible d'en faire le fil conducteur d'un travail sur soi, depuis l'estime de soi jusqu'à l'apparence, afin d'améliorer le bien-être du patient.

Maryline RODELLAR
Psychologue FSP

Bibliographie : ANDRE C., Imparfait, libre et heureux .Odile Jacob, 2006
CUNGI C., Savoir s'affirmer. Retz, 2005
SCHILDER P., L'image du corps. Gallimard, 1968