

QUELQUES ARGUMENTS EN FAVEUR DU RAPPROCHEMENT DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE ET DES RELAXATIONS THÉRAPEUTIQUES.

Frank SUZZONI* Rencontres Prescrire 2010, Bruxelles, 28-29 Mai 2010.

La Médecine et les techniques de relaxation partagent une vocation thérapeutique à fond humaniste. Les pratiques de la Relaxation peuvent compléter l'expérience médicale contemporaine qui résume en référence intuitive la relation corps-psychisme, sans l'approfondir.

Une attitude empathique est généralement attendue du médecin de famille, pour favoriser un échange efficace. Cependant ce contexte favorable à la relation médecin-malade est obscurci par une éducation limitée des professionnels dans le domaine des sensations corporelles. Le décryptage de l'expérience psychocorporelle ne fait pas aujourd'hui l'objet d'une exploration formatrice pour les médecins.

Les relaxations thérapeutiques constituent un ensemble de pratiques dans lesquelles **les sensations du corps sont le repère central d'un travail entre le patient et le thérapeute**. Ce que le malade ressent dans son corps représente un canal de communication spécifique et un champ d'action où peut se développer le changement thérapeutique :

- En véhiculant une fonction calmante tangible (potentiel anxiolytique),
- En permettant au malade de discerner entre somatisation et symptôme physique (potentiel de discrimination),
- En établissant une approche de la personnalité et des problématiques du sujet soigné, à travers la dimension psychique de son corps (potentiel psychothérapeutique, à caractère « thérapeute-dépendant »).

La lecture des commentaires de la définition européenne de la médecine générale (WONCA) permet d'étayer la présentation des avantages que l'on peut attendre d'une sensibilisation des médecins aux relaxations. Au milieu de l'interrelation entre compétences fondamentales, champs d'activité, et dimensions spécifiques du métier, le développement d'une compétence concernant les relations entre corps et psychisme peut appuyer le raisonnement médical et servir l'empathie.

Alors que dans la présence réciproque du malade et du médecin une dimension clinique est aujourd'hui délaissée, un rapprochement fécond paraît être possible, propre à contribuer au développement de la médecine centrée sur le patient, autant qu'à un renforcement de la satisfaction professionnelle.

* Médecin généraliste, Porto-Vecchio, France

Membre de la Société Française de Médecine Générale

Chargé de cours au Diplôme Universitaire de Relaxation Psychothérapeutique (Limoges)

Vice-président de la Société française de Relaxation psychothérapeutique (Paris)