

Un moment avec pour explorer sa respiration et être en voix !

Un moment avec Aline Seytre pour explorer sa respiration et être en voix !

Lydie CARTAUD, FOF-Berry-Val de Loire

Après une semaine chargée, on vous propose de venir un samedi en tenue décontractée avec votre tapis de sol, un plaid et... une bonne raison professionnelle :

Une journée avec Aline Seytre sur le thème « Explorer la respiration et être en voix ».

Nous y voilà donc. Nous connaissons déjà Aline Seytre qui, d'emblée, fait le lien avec notre première rencontre, le jour de la naissance de notre syndicat. Et, il n'y a plus qu'à se laisser porter par cette marraine bienveillante. Sa voix nous accompagne dans l'exploration de notre propre portage et nous amène à redécouvrir notre respiration, à nous libérer de nos a priori sur la bonne façon de faire pour découvrir nos propres ressources, par petites touches, tout en délicatesse, qui ne bousculent pas tout, mais respectent juste notre intégrité, notre façon d'être, tout en nous ouvrant d'autres horizons. Un autre temps se déroule, des possibilités nouvelles s'offrent à nous, des brèches s'entrouvrent dans les impasses thérapeutiques, une liberté nouvelle d'action.

Juste avant cette formation, j'avais reçu une patiente présentant une dysphonie spasmodique depuis 5 ans. Elle était allée de médecins en médecins, d'ORL en ORL qui confirmaient tous une dysphonie spasmodique ou psychogène, sans altération des cordes vocales. Elle a débuté une rééducation orthophonique de quelques séances, mais elle trouvait l'orthophoniste trop intrusive et a rapidement arrêté. La patiente souffre de sensations d'étouffement, montre sa gorge serrée, sa voix s'éteint régulièrement, en particulier au travail. Pour cette patiente, pas question d'aller voir du côté psy, marre qu'on le lui rabâche, dit-elle. Elle me raconte en détail tous les syndromes dont elle souffre par ailleurs, le nombre d'opérations subies, les intubations traumatiques, me détaille les traitements...

Que lui proposer ? Comment respecter ses défenses et écouter sa plainte ?

J'ai commencé à lui parler de respiration, de détente, puis, avant tout, d'apprendre à se connaître et voir si nous trouverions ensemble une voie pour l'aider, sans lui promettre aucune guérison assurée.

La formation d'Aline Seytre est arrivée à point nommé ; après les avoir un peu expérimentés sur moi, je me lançai à tenter quelques exercices. Cette patiente me renvoyait que la position était un peu inconfortable pour elle, en raison de ses problèmes annexes, l'attention portée à sa respiration était parfois un peu angoissante, etc. Je respectai, décalai un peu, proposai un autre exercice la fois suivante tout en laissant la place à l'échange sur ses difficultés au travail, ses maladies, son histoire, sans jamais interroger.

Un moment avec pour explorer sa respiration et être en voix !

Je ne sais quasiment rien de sa vie personnelle qu'elle évoque peu, je ne connais que ce qu'elle veut bien laisser transparaître, mais, peu à peu, elle a commencé à sentir sa gorge moins opprimée, sa voix moins éraillée et moins souvent éteinte. Et puis, elle-même a fait des liens entre les moments où sa voix disparaît et les événements vécus de façon concomitante: « Mais alors, cela signifie que ce serait psychologique? » me dit-elle un jour. Je réponds juste que tout est lié en chacun de nous, notre histoire, nos émotions, notre corps et notre voix pour dire, ou pas, tout ça...

La fois suivante, elle revient avec « une preuve du caractère physiologique et donc non psy », me dit-elle avec un grand sourire qui semblait signifier qu'elle n'était pas tout à fait dupe mais ne me laisserait pas « gagner » ainsi sur ce terrain. Une sorte de complicité bienveillante semble s'être mise en place dans un respect mutuel des positions de chacune concernant sa pathologie. Les exercices autour desquels se déroule chaque séance sont là en tant que médiateurs, protecteurs, garantissant la place donnée au corps et son expression, reconnaissant le symptôme sans en nier le sens. Pas de promesse ni d'obligation de guérison dans notre contrat mais pour le moment, un réel mieux-être de la patiente, constaté par son entourage et par elle-même.

« Nombre de raisons ont généré cet empêchement, nombre de facteurs ont abouti à cette évolution. Le patient pourra y découvrir un sens ou non, selon son souhait et ses possibilités, qu'il peut se formuler ou nous verbaliser à sa guise. À nous de pouvoir accueillir ces découvertes avec simplicité, respect et pourquoi pas émerveillement » ! nous dit Aline Seytre¹.

¹ Aline Seytre *Et la voix empêchée redevient sonnante et résonnante...*
Orthomagazine N° 50 - janvier / février 2004.