

Le corps est une éponge

Au commencement ...

« Voulez-vous que je vous montre comment nettoyer le ventre ? »

Monsieur B. a été opéré d'une perforation de l'intestin grêle compliquée d'une péritonite. A la suite de l'intervention, il est hospitalisé dans l'Unité de Soins Continus du Centre Hospitalier de GUINGAMP.

Je suis appelé pour lui pratiquer des séances de kinésithérapie respiratoire.

« Comment vous sentez-vous ? Comment trouvez-vous votre respiration ? Ressentez-vous le besoin de cracher ? Comment sentez-vous votre ventre ? Est-ce que je peux le toucher ? »

Monsieur B. me fait part de sa gêne respiratoire, des tensions qu'il perçoit, de la sensation de ventre gonflé et dur. Monsieur B. a alors cette réflexion : « ça doit pas être propre là-dedans ! ».

Je lui explique qu'au contraire, un ventre, c'est très propre, que le chirurgien a traité la perforation du grêle, que l'abdomen a été nettoyé et désinfecté, qu'un traitement médicamenteux a été mis en place. Mais Monsieur B. reste inquiet, il est aussi très gêné du fait de la sonde naso-gastrique. Nous cherchons tous les deux les moyens d'améliorer son confort en adaptant sa position dans le lit.

« Voulez-vous que je vous montre comment nettoyer le ventre ? »

Et c'est ainsi que me vient l'idée de la métaphore de l'éponge qui va accompagner la séance de kinésithérapie respiratoire.

« Lors de la respiration, nos côtes se soulèvent et s'abaissent, notre ventre se gonfle et se dégonfle ... et nous percevons ce mouvement également dans le dos lorsqu'il s'allonge, s'étire, se redresse ou au contraire s'enroule au rythme de la respiration.

Notre corps est composé à 70 % d'eau, c'est comme un océan ou une mer intérieure et nous pouvons sentir une onde qui parcourt le corps à travers la respiration, le mouvement du diaphragme et des côtes.

Et baignant dans cette mer intérieure, notre corps est comme une grosse éponge qui est parcourue par ce flux et ce reflux. Une éponge ou plutôt DES éponges, chacune à leur place, et qui reçoivent chacune ce flux et ce reflux. Chaque éponge a sa place, elle doit être libre de glisser, de se mouvoir par rapport aux autres éponges.

Peut-être percevez-vous dans votre ventre une éponge ou des éponges qui paraissent plus tendues, plus lourdes, plus pesantes, où le flux a plus de difficultés à se diffuser, comme une éponge qui serait encrassée, sale, engorgée, grasse.

Je vous invite à diriger le flux vers cette éponge, pour qu'il y pénètre doucement jusqu'à ce que l'éponge soit complètement gorgée d'eau.

Puis vous pressez l'éponge doucement pour en faire sortir l'eau et vous regardez l'eau sale, noire, crasseuse qui sort de l'éponge ...

Maintenant que l'éponge est bien essorée, vous laissez le flux revenir dans l'éponge, pénétrer par tous les pores jusqu'au cœur de l'éponge, elle se gonfle d'eau jusqu'à saturation.

A nouveau, vous pressez l'éponge et vous regardez l'eau qui s'échappe de l'éponge. Elle est déjà plus propre, beaucoup d'impuretés ont été éliminées par le premier lavage.

Et vous dirigez encore une fois le flux et le reflux vers l'éponge, vous sentez l'eau qui pénètre au plus profond de l'éponge, dans chacune de ses cellules ...

... Vous essorez l'éponge et l'eau qui s'en échappe est presque propre ...

... Et vous replacez l'éponge dans le flux ...

Et vous essorez l'éponge et cette fois, l'eau qui s'en échappe est parfaitement claire, aussi pure et aussi limpide que l'eau du flux et du reflux qui l'a parcourue.

L'éponge est maintenant parfaitement propre, elle a retrouvé sa place parmi les autres éponges.

Vous pouvez vérifier qu'elle peut glisser par rapport aux autres éponges. Elle est de nouveau prête à remplir son rôle pour absorber, essuyer, nettoyer. Il faut juste veiller à la rincer et à l'essorer après usage pour qu'elle puisse remplir son rôle efficacement. »

La séance a apporté un net soulagement, Monsieur B. a l'impression que son ventre a dégonflé.

Quand je revois Monsieur B. le lendemain, il se sent beaucoup mieux.

Au cours des séances suivantes, nous ré-utiliserons cette métaphore de l'éponge.

L'éponge est ainsi devenue un outil que je commence à utiliser régulièrement, en particulier à l'hôpital et progressivement, cette métaphore va se compléter et se décliner.

Qu'est-ce qu'une éponge ?

Une éponge est un animal (et non un végétal) sessile, c'est-à-dire vivant sur un substrat (roche, sable, coquillage ...). Les éponges sont présentes dans toutes les mers et tous les océans, de quelques mètres à plus de 5000 mètres de profondeur s'adaptant donc à toutes les températures et à tous les climats. On trouve aussi des éponges dans les eaux douces et saumâtres.

On trouve une grande variété d'éponges mais elles ont des caractéristiques communes.

Elles possèdent un squelette - de calcaire, de chitine ou de silice - qui leur confère une rigidité plus ou moins grande, qui leur permet en particulier de résister au broutage d'éventuels prédateurs. Mais elles conservent en parallèle une souplesse qui fait qu'elles accompagnent le mouvement de houle, qu'elles résistent à de fortes pressions ou à l'écrasement.

Elles ont un grand pouvoir d'absorption et de filtration. Elles sont dotées de pores inhalants et de pores exhalants. Lors de la filtration de l'eau, l'eau entre par les pores inhalants. Les micro-algues, débris, bactéries en suspension sont phagocytés. L'eau et les éléments non utilisables sont ensuite rejetés par le pore exhalant.

Elles respirent et dégagent à cette occasion trois fois plus de dioxygène qu'elles n'en consomment. Elles vivent en symbiose avec les bactéries (ce sont les seuls êtres vivants connus pour pouvoir vivre en symbiose avec les cyanobactéries), résistent aux virus et aux polluants éventuels.

Et elles sont capables de se régénérer pas **dissociation** et **ré-association** des cellules. Nous reviendrons sur cet aspect plus loin.

Ces propriétés nous permettent de développer des analogies entre les éponges et la structure et les fonctions du corps humain. Les qualités des éponges vont devenir dans la communication thérapeutique ou dans la transe autant de ressources utilisables pour et par le patient. Nous utiliserons un champ lexical qui fera le lien entre le corps et l'éponge dans différentes situations.

Une éponge fonctionnelle est propre, elle est capable d'absorber, d'essuyer, de filtrer.

Quand l'éponge est en souffrance, elle s'enrassasse, ses pores s'obstruent, elle se congestionne, s'engorge, enflé, elle devient sale et grasse, boursouflée, les impuretés s'incrustent, les déchets s'accumulent, une stase s'installe.

Pour retrouver ses propriétés, l'éponge devra se laver, se rincer, elle utilisera ses capacités d'adaptation, de cicatrisation et de régénération pour revivre en symbiose avec son environnement. Elle redeviendra ainsi l'éponge propre et opérationnelle qu'elle était à l'origine.

De la même manière, le corps cherche à maintenir son homéostasie. Mais il subit tout au long de la vie des agressions dont les conséquences vont être perçues de façon plus ou moins aiguë et à plus ou moins long terme.

Mauvaises habitudes ou excès alimentaires, addictions (alcool, tabac, drogues ...), atteintes liées à notre environnement (pollution de l'air, insalubrité, exposition à des polluants de toutes sortes ...), infections, traumatismes (de la simple contusion aux déchirures musculaires ou parenchymateuses, entorses, luxations, fractures ...) vont nécessiter des réponses fortes de notre organisme et le solliciter parfois au-delà de ses capacités.

La mise en place de traitements des pathologies se traduira par des prescriptions médicamenteuses, des interventions chirurgicales, des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie ... qui entraîneront à leur tour alitement, immobilité, perte d'autonomie, synonymes d'altération de nos capacités physiques, générant œdèmes, hématomes, suppurations, stases, scléroses, fibroses, ankyloses, adhérences, accollements, cicatrices ...

Il est alors nécessaire de prendre soin du corps, de l'éponge ... du corps-éponge.

Le corps-éponge

Notre corps est constitué à 70 % d'eau sous différentes formes : sang, lymphé, liquide céphalo-rachidien, mucus, bile, sucs, urine ... Et cette eau circule dans le corps, pénètre dans nos cellules, est le siège d'échanges, de réactions nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Elle est aussi le véhicule de l'élimination des déchets produits par l'activité cellulaire.

Si les éponges ne possèdent pour ainsi dire pas d'organes différenciés, nous pouvons par contre comparer chacun de nos organes à des éponges et y rattacher nombre de qualités et de caractéristiques physico-chimiques que nous avons décrites précédemment. Et nous utiliserons ces caractéristiques en développant des métaphores que nous pourrons adapter à différentes pathologies.

Nous avons :

- des organes qui filtrent : les reins, le foie, l'intestin, le système lymphatique ...
- des organes qui nettoient : le foie, les reins, la peau, les poumons ...
- des organes qui s'essorent : le cœur, l'estomac, les poumons, les muscles ...
- des organes qui digèrent : l'estomac, le duodenum, l'intestin
- des organes qui extraient l'oxygène : les poumons ;
- des structures qui s'imbibent : le cartilage articulaire, les disques inter vertébraux ...

Comme vous le voyez, nos organes cumulent souvent plusieurs qualités propres aux éponges qui seront autant de portes d'entrées utilisables au cours des traitements.

Quelques exemples :

Le cerveau ? C'est une éponge. Il flotte dans le liquide céphalo-rachidien comme une éponge flotte dans la mer. Et les cellules gliales sont animées de mouvements qui amènent une contraction des ventricules cérébraux pour chasser le liquide céphalo-rachidien vers la périphérie du corps comme une éponge que l'on essore. Grâce à ce liquide céphalo-rachidien, le cerveau flotte et le fait qu'il soit imbibé libère les vaisseaux sanguins et les ventricules cérébraux.

Un patient souffre de céphalées ? Je commence par lui expliquer simplement le cerveau-éponge puis je lui suggère d'essorer délicatement son éponge pour la faire dégonfler légèrement. « Vous allez maintenant la laisser se regonfler pour faire revenir le liquide céphalo-rachidien. Vous sentez ce phénomène d'aspiration, c'est une sensation légère et agréable, je ne sais pas si cela apporte de la fraîcheur ou une douce chaleur dans la tête. Vous allez à nouveau essorer doucement l'éponge, peut-être un petit peu plus que la première fois, si vous en avez envie ... C'est ainsi que vous relancez la fluctuation du liquide céphalo-rachidien et du sang dans la tête. Et le cerveau retrouve sa juste place, la place qui est la sienne dans le crâne.»

Le cœur qui bat, qui se dilate et se contracte est lui aussi une éponge qui absorbe un maximum de sang avant le redistribuer. Et le cœur, lors de sa contraction, ne se contente pas de « se rétrécir ». Il effectue un mouvement de torsion sur son axe, comme un essorage. Le cœur a donc développé la manière la plus efficace pour éjecter un maximum de sang vers la périphérie du corps.

Les poumons ont un parenchyme gorgé de sang et ils sont capables d'extraire l'oxygène, comme les éponges, pour oxygénier le sang. Ils sont divisés en lobes pulmonaires pour pouvoir de déployer plus amplement lors de l'inspiration, comme des éponges juxtaposées, et pour se protéger de la déchirure du parenchyme lors de mouvements de rotation du tronc par exemple. Et le mucus permet de faire remonter par les bronches les poussières inhalées comme l'éponge évacue par ses pores exhalants et ses canaux les débris qu'elle n'a pas utilisés.

Le cartilage articulaire, les disques inter vertébraux ont des capacités d'amortissement et de résistance à la pression. Ils se nourrissent d'ailleurs du fait de ces contraintes mécaniques. La pression occasionne un effet de chasse du liquide synovial du cartilage ou de l'eau du disque. La décharge occasionnée par les phases de suspension de la marche, du saut, de la course créé un effet d'aspiration des liquides à l'intérieur des structures. Les sollicitations mécaniques ne sont donc en fait qu'une alternance de compressions – décompressions réalisant un essorage et une absorption comme le ferait une éponge.

L'intestin filtre en ne laissant passer au travers de sa paroi que les éléments dont le corps a besoin. Acides aminés, vitamines, acides gras, glucose, sels minéraux et eau sont absorbés. Les éléments non assimilés sont rejetés dans les selles.

Les reins ? Ils filtrent le sang comme les éponges filtrent l'eau avec là aussi un système de pores inhalants et exhalants. De plus, les reins flottent dans la loge rénale comme une éponge dans la mer. Au rythme des montées et descentes du diaphragme, le rein monte et descend et ce mouvement contribue à l'essorage du rein pour excréter l'urine.

Je considère l'essorage comme une étape essentielle de la métaphore. Pour renforcer l'aspect symbolique de l'essorage, je joue un petit sketch pour amener une confusion dans l'esprit du patient et je profite de ce moment pour renforcer le message de prévention :

« - Vous pouvez me montrer comment vous essorez une éponge ?

Et je tends une éponge au patient. Au moment où il va s'en saisir, je la lui retire brusquement.

- Attention, ce n'est pas une banale éponge du commerce, c'est une éponge de votre corps. »

Je tends à nouveau l'éponge au patient, et je la lui retire aussitôt :

- Votre éponge, elle est précieuse alors il faut l'essorer précautionneusement. »

Je lui tends l'éponge et je la lui retire à nouveau.

- Parce qu'il faut que vous soyez conscient que votre éponge, vous ne pouvez pas la jeter et en reprendre une neuve. Donc il faut en prendre grand soin.

Je tends à nouveau l'éponge au patient et cette fois, je le laisse s'en saisir. En général, obnubilé par le fait de devoir essorer l'éponge précautionneusement, le patient ose à peine la presser.

- C'est comme ça que vous essorez une éponge ? Comment faites-vous pour vraiment bien essorer l'éponge ?

Et le patient essore cette fois-ci l'éponge en la tordant.

- Voilà, c'est comme cela qu'il faut essorer l'éponge. Il faut la tordre pour faire sortir le maximum de liquide de l'éponge mais il faut le faire doucement pour ne pas la déchirer. »

Si le patient essore l'éponge de façon trop énergique, j'adapte le message en insistant sur le caractère irremplaçable de l'éponge : « attention, vous n'avez qu'une éponge, il faut en prendre soin, vous ne pourrez pas la changer si vous la déchirez ».

Dans la transe, au moment de l'essorage, j'utilisera ce moment. « Et maintenant vous essorez l'éponge comme vous savez si bien le faire, en la pressant délicatement et la tordant légèrement pour bien en faire sortir toute l'eau et avec elle toutes les impuretés ».

Le traitement se déroule en plusieurs étapes.

Il faut d'abord s'assurer que chaque éponge dispose de suffisamment de place, qu'elle est capable de glisser par rapport aux autres éponges. Dans la transe, on demande au patient de percevoir les compressions éventuelles, les adhérences, les stases, les pesanteurs, les densités. Il est utile de mettre en place un signaling pour que le patient indique quand il a identifié l'éponge lésée et pour le guider dans le lavage et l'essorage de l'éponge.

Une fois que le patient a localisé l'éponge sur laquelle il va travailler, va intervenir le lavage et le rinçage de l'éponge. Je vous propose ci-dessous une variante du lavage que nous avons présenté au début de l'article. Dans cet exemple, l'éponge est considérée comme une éponge de cuisine que l'on va passer sous le robinet. Pour renforcer le lavage, le patient va verser du savon sur l'éponge.

J'utilise le terme de « savon », plus doux que celui de « détergent », par exemple.

« Vous placez l'éponge sous un filet d'eau et le filet d'eau coule tout doucement sur l'éponge et l'éponge absorbe progressivement l'eau, elle se gorge d'eau par tous ses pores ...

... Et vous retirez l'éponge du filet d'eau et vous pressez l'éponge ...

... Et vous allez verser du savon liquide sur l'éponge, un savon parfumé, un parfum que vous aimez particulièrement et vous placez l'éponge sous le filet d'eau et le savon pénètre au cœur de l'éponge ...

... Et vous essorez l'éponge et vous regardez la mousse qui sort de l'éponge et vous sentez le délicat parfum du savon ...

... Et vous replacez l'éponge sous le filet d'eau ...

... Et vous essorez l'éponge et il y a encore un peu de mousse qui s'échappe de l'éponge ...

... Et vous replacez l'éponge sous le filet d'eau ...

... Et vous essorez l'éponge et cette fois l'eau est parfaitement claire, aussi claire, aussi pure et aussi limpide que l'eau du filet d'eau qui coulait sur l'éponge ...

Une fois l'éponge lavée, rincée, essorée, l'éponge peut être perçue comme étant déchirée, abîmée dans sa structure. Il est alors souhaitable de compléter la transe en utilisant les propriétés de cicatrisation de l'éponge. Deux techniques sont possibles.

- La dissociation – ré-association : pour se régénérer, les éponges ont la propriété de dissocier complètement des cellules qui vont ensuite se ré-associer en une nouvelle éponge. Dans la transe, on invite le patient à « reconstruire » son éponge en repérant ses cellules libres qui se détachent de l'éponge, en les faisant se multiplier et s'agglomérer et en venant recoller cette éponge nouvellement constituée à l'éponge d'origine.

- le bouturage : un autre mode de régénération des éponges est le bouturage, utilisé dans « l'élevage » des éponges pour en obtenir une multiplication rapide. Un morceau d'éponge est taillé en forme de sphère. Cette bouture va croître par un effet « boule de neige ». Dans la transe, quand les lésions paraissent particulièrement étendues, je demande au patient d'éliminer les parties défectueuses, puis de faire grandir la bouture jusqu'à ce qu'elle ait atteint la taille nécessaire pour venir se greffer et reconstituer l'éponge d'origine.

En fin de séance, il est important de replacer l'éponge dans son environnement et de s'assurer qu'elle a retrouvé sa place.

Ce ne sont là que quelques exemples de l'utilisation des éponges qui peuvent selon les circonstances être plus ou moins sales, engorgées ou au contraire asséchées.

Chaque organe, chaque articulation, chaque muscle peut faire l'objet d'une métaphore adaptée au contexte, à une pathologie.

Épilogue

Je relis et corrige une dernière fois l'article entre deux patients avant de l'adresser à la rédaction. Entre ensuite Madame L. qui vient me consulter en ostéopathie pour une lombalgie mais qui présente le jour de la séance une infection urinaire. Elle est sous traitement antibiotique mais elle m'explique qu'elle urine très mal. Pendant la séance d'ostéopathie, j'associe des métaphores sur la vessie qui, comme une éponge, garde en son sein des impuretés et qui les élimine par un rinçage et un essorage soigneux. Dès la fin de la séance, Madame L. se précipite aux toilettes et vide sa vessie. Dans l'après-midi, elle m'envoie un SMS pour me dire qu'elle ne ressent plus aucune gêne.

L'atelier « Le corps est une éponge » présenté lors du 7^e congrès « Hypnose & Douleur » de Saint-Malo est visible sur le site de l'Institut Émergences (onglet « Congrès » puis « le congrès en ligne »).

<https://www.hypnoses.com/congres-hypnose-douleur/mediatheque/>

Bibliographie :

1. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Porifera>
2. Spongiaires, Encyclopaedia Universalis 1990, Corpus 21, pages 493-495, ISBN 2-85229-287-4
3. <http://www.mer-littoral.org/02/poriferes-1.php>
4. MARIEB Elaine N., Anatomie et physiologie humaines, 2^e Ed., De Boeck Université 1992, ISBN 2-8041-1834-7

Yves LE MARTELOT

Masseur-kinésithérapeute et ostéopathe.

Formé à l'hypnose au sein de l'institut Emergences à RENNES.

Membre de l'IMHERB.

Il exerce en libéral à PLOUMAGOAR et intervient au Centre Hospitalier de GUINGAMP dans l'Unité de Soins Continus et dans le service de Chirurgie.