

L'Écho du stétho

Numéro 32, Avril 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



Fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N° 4**



Voici le quatrième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

On vous l'avait promis, cette semaine c'est psycho !

Ahhh ! Diront certains. Ohhh ! Diront les autres.

Mais soyons œcuméniques mes bien chers frères et sœurs, et les irréductibles mécréants sont priés de lire jusqu'au bout, ça va pas fatiguer leurs neurones !

Maintenant une devinette, qui est la personne mystère photographiée ci-dessus ?

Un indice ? Ce n'est pas mon arrière grand-père.

Un autre indice ? Il n'est pas licencié FFS, il ne fait pas de spéléo ni de canyon...

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

On nous parle des dégâts psychologiques du confinement : dépression, addiction, violences faites aux femmes (elles l'ont bien mérité... Aïe, non, pas sur la tête !) ou aux enfants (ils l'ont bien cherché... Pardon Sainte Françoise Dolto !), quel tableau ! Et déjà au bout de seulement deux semaines... Nos parents et grands parents ont connu la guerre et elle a duré cinq ans ! On nous parle du journal d'Anne Frank, qui a vécu deux ans dans un quasi placard... On est loin du compte et c'est heureux.

Mais évidemment, un confinement durable à quatre dans 50 m², ça peut ouvrir des perspectives funestes dans bien des milieux. Alors comment faire face ?

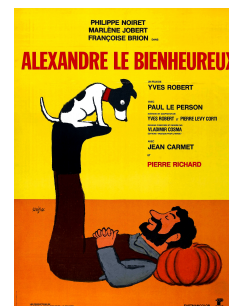
La CoMed a la solution, si, si... Un programme en trois points, ça au moins c'est punchy, moderne, branchouille : s'organiser, faire, ne pas s'en faire. Et rajoutons, comme pour les Trois mousquetaires, un quatrième point, l'humour !

S'organiser

Vous, professionnels de santé le savez bien, et je n'apprends rien à nos urgentistes, combattre le stress et l'angoisse, c'est d'abord savoir ce que l'on doit faire devant une situation « X ». On l'enseigne dans les stages ASV, il faut suivre un protocole à la lettre, ça évite à l'esprit de gamberger et de se laisser envahir par l'émotion déstabilisatrice. Certes pas toujours facile mais il n'y a pas d'autre choix.

Conclusion, se faire un programme de la journée en alternant les plaisirs : lecture, gym, radio, télé, ordinateur, jeux avec les enfants, cuisine, et tout le programme présenté dans la lettre précédente. Mais si on en fait trop, on frise le surmenage... Donc pas de burn out, faut aussi savoir rêver, rien faire et se laisser vivre.

Rappelez vous le film d'Yves Robert, « Alexandre le bienheureux »...



Faire, défaire, refaire

Être dans l'action, même immobile. S'occuper, lire, écrire (pourquoi pas l'histoire de votre vie), écouter de la musique, faire de la musique, trier ses papiers, photos, films, vidéos, vêtements, communiquer, téléphoner, prendre des petites collations plutôt que de vrais repas, et dormir enfin les 8 heures recommandées dont nous avons tant besoin. Miracle de la sieste et de la grasse mat'.

Les chanceux qui ont un jardin ou un coin atelier pourront jardiner, tailler, biner, arroser, semer, bricoler, transformer, scier, clouer, coller, poncer, peindre, tapisser... Vous voyez, on a de la réserve !

L'humour

On a déjà vu pas mal de chose circuler sur le net, YouTube, Vimeo, etc. Heureusement que l'humour peut adoucir la situation et nous faire penser à autre chose que les décomptes macabres de nos chaînes en continu.

Ça soulage et il n'y a pas de mal à se faire du bien. Et j'espère que ces numéros de *l'Écho du stétho* entrent dans cette catégorie..., en tout cas c'est le but.

Ne pas s'en faire

Alors là on a une solution imparable, miraculeuse et bien française ! N'allons pas chercher les gourous de tous poils, les méthodes alternatives ou exotiques voire sectaires, étrangères à notre patrimoine.

Une seule solution vous dis-je, la méthode COUÉ... Ça vous en bouche un coin ! J'en vois qui ouvrent de grands yeux. Les plus jeunes n'en ont jamais entendu parler car elle est ancienne et, faut dire ce qui est, plutôt tombée en désuétude, bien qu'elle semble renaître actuellement. Et pourtant, elle a des applications plus récentes.

Vous connaissez tous le sketch qui a popularisé Danny Boon, « je vais bien, tout va bien »...

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

Certains se rappelleront de la chanson de Ray Ventura et ses Collégiens, « Tout va très bien madame la marquise »...

On a aussi le dilemme du verre à moitié vide / à moitié plein, dans le genre métaphore culinaire, ou dans le genre météorologique, « après la pluie vient le beau temps ».

Les plus fêrus connaissent sans doute la psychologie positive, officialisée il y a une vingtaine d'années par Martin Seligman...

Eh bien l'ancêtre de tout ça, c'est la méthode Coué ! Voire même les prémices de l'effet placebo ! Mais Coué, c'est qui, c'est quoi (c'est pas une allitération ça ?) ?

Émile Coué de la Châtaigneraie (1857-1926), pharmacien français nancéen (vous l'avez compris, la photo c'est lui), a mis au point une technique originale, inspirée au départ par l'hypnose mais qui s'en écarte ensuite. Sa méthode est développée dans son livre « *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* ». Tout un programme !

Le concept de base est de se répéter plusieurs fois par jour, en principe vingt fois matin et soir, à voix haute, une phrase positive, du type « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », phrase que l'on peut adapter à toutes les situations (maladie, stress, examen, compétition, etc.).

Je suis sûr que cela va vous évoquer les adeptes de Hare Krishna, que nous voyons parfois déambuler dans leur sari rose, natte sur le sommet du crâne, psalmodiant leurs mantras répétitifs au son d'une clochette tintinnabulante.

Vous voyez le tableau ?

Heureusement il n'en est rien, il n'y a pas de pratique sectaire liée à la méthode Coué, tant qu'elle reste bien comprise et son origine bien de chez nous devrait vous rassurer.

Cette approche par les mots (la phrase positive) peut être remplacée ou complétée par le corps (rire, sourire par exemple) ou par l'image (votre amoureux(se), vos petits enfants, un tableau, une musique).

Cette autosuggestion consciente (auto persuasion), ou autohypnose, est destinée à permettre à la personne d'être en bonne disposition, de reprendre confiance en elle, d'améliorer ses symptômes, en bref de la faire « POSITIVER », mot à la mode et combien !

Évidemment tout cela peut prêter à sourire et à la moquerie, mais son principe est finalement simple, clair, pragmatique et à l'origine de nombreuses techniques modernes (coaching, sophrologie, thérapie cognitive).

Pour faire face au confinement, cette méthode peut être un bon appoint pour **relativiser** toute situation, aussi pénible soit-elle. Regarder ailleurs et s'apercevoir qu'on a toujours plus malheureux que soi. Voir la vie du bon côté, car il y a toujours un bon côté, même s'il faut parfois aller le chercher... loin !

Mais, les spéléos, vous savez chercher... !!

Vous êtes capables de nous dénicher un trou souffleur gros comme le poing au milieu de la garrigue grande comme un département ou d'un lapiaz comme celui de la PSM, alors un petit effort !

Et répétez après moi, « *plus qu'hier et moins que demain* », ça sera un bon début...

La semaine prochaine on revient à nos moutons (ça changera des chauve-souris...).

À bientôt !