

# IMPACTS THÉRAPEUTIQUES DU TRAGER<sup>MD</sup>

ET DES MENTASTICS<sup>MD</sup> EN CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCES

Par Louise Voisard\*

Entre 1987 et 2006, Louise Voisard a introduit l'approche *Trager* et ses *Mentastics* dans deux centres publics de réadaptation en toxicomanie auprès d'une clientèle dépendante (alcool, drogue et médicament). Un premier programme fut implanté à l'**Alternative**<sup>1</sup> de Montréal (1987-1993) et le second, au **Virage** de St-Hubert-Longueuil (1992-2006).

Voici, plus en détail, les différentes formes d'interventions appliquées au **Virage** et leurs impacts thérapeutiques.

## GRUPE DE RELAXATION EN SERVICE EXTERNE

### CONTEXTE

En tant qu'agent de relations humaines, la direction me demande de mettre sur pied un groupe de relaxation aux techniques variées pour répondre à un plus grand éventail de personnes.

Le *Trager* sera introduit ici par ses *Mentastics* d'abord, ainsi que d'autres formes d'auto-massage. Durée: 8 à 12 semaines; rencontre de deux heures, une fois semaine.

### CLIENTÈLE

Ce groupe est proposé à toute la clientèle adulte du Centre et ce, à n'importe quel moment de leur démarche. Il n'y avait pas de critère particulier sauf avoir besoin d'apprivoiser la détente; par exemple, ceux qui ont du mal à atteindre un objectif face à leur consommation, ceux qui consomment pour se détendre, ceux qui ne sont pas en contact avec eux-mêmes et qui ont des difficultés d'introspection.

### OBJECTIFS

... avec les *Mentastics* en groupe

- Explorer par soi-même et pour soi-même des mouvements qui font du bien physiquement et mentalement.
- Développer le réflexe de mettre en pratique ces mouvements dans le quotidien. Explorer de nouvelles façons de se mouvoir pour plus d'aisance et confort. Découvrir un outil facile pour prendre soin de soi en tout temps, pour se détendre et faire face à ses envies de consommer.

### ... avec *Trager* en suivi individuel

Le *Trager* en suivi individuel a été réservé aux personnes ne pouvant pas faire partie de groupes ainsi que pour les consommateurs d'héroïne en traitement (ou non) avec la méthadone. Le *Trager* était en complément au suivi thérapeutique.

### OBJECTIFS

- Expérimenter un état de détente profonde.
- Explorer le potentiel de mobilité qui permet de se découvrir une nouvelle capacité de mouvements. Les vieux « patterns » corporels sont déjoués et un nouvel espace mental se crée. Le corps rejoint l'esprit. Le client découvre un bien-être sans consommation !

## GRUPE DE RELAXATION EN SERVICE INTERNE

### CLIENTÈLE

La clientèle en service interne se démarque par l'évaluation IGT (l'indice de gravité de la toxicomanie):

- soit par une longue histoire de consommation et/ou sa gravité tant par rapport à la quantité et fréquence ou mode d'ingestion et par l'échec répétitif de d'autres démarches thérapeutiques;
- soit par une fragilité psychologique (tentatives de suicide, dépression, anxiété, trouble de personnalité);
- soit par une fragilité de la santé physique (problèmes de santé importants: hépatite, troubles digestifs, insomnie, tensions physiques variées).

### OBJECTIFS

- Expérimenter des techniques de relaxation variées dont les *Mentastics*.
- Évacuer les tensions tant physiques qu'émotives.
- Libérer le mental.

Ce groupe permettait à la clientèle un moment d'arrêt, de pause pour prendre soin d'eux. Cette activité, fort appréciée, est encore offerte actuellement.

### IMPACTS THÉRAPEUTIQUES du groupe *Mentastics* auprès des clientèles dépendantes

- **Apprivoiser le bien-être et la détente:** pour se détacher d'une dépendance que ce soit alcool, drogue ou médicament, on retrouve par cette approche corporelle la confiance sur sa capacité d'être bien sans « consommation ». Certains diront même que c'est la première fois depuis plusieurs années qu'ils n'ont pas ressenti un tel relâchement.
- **Prévenir la rechute,** apaiser lors des périodes d'obsession, redonner le goût de prendre soin d'eux, donc stimuler la pratique des *Mentastics* dans leur quotidien.
- **Responsabiliser:** même après plusieurs années, certains perpétuent la pratique des *Mentastics*; ils n'oublient pas leurs mouvements préférés car ils sont intégrés dans leur mémoire corporelle.
- **Diminuer les tensions** et les malaises physiques (maux de tête, palpitations).

<sup>1</sup> Ce premier programme implanté à l'*Alternative* était exclusivement en *Trager* avec la séance individuelle pour les participants du groupe de *Mentastics* (12 à 24 semaines). Il se déroula avec succès pendant sept ans.

# MENTASTICS =

CONTRACTION DES MOTS : MENTAL + GYMNASTIQUE

- Favoriser le sommeil, améliorer la digestion et stimuler l'appétit.
- Libérer le mental.
- Renforcer l'estime de soi.
- Diminuer les mécanismes de défense, éveiller les prises de conscience et permettre l'émergence de l'inconscient, stimuler les rêves.

## de la séance individuelle en Trager (travail sur table)

- Permettre d'accentuer les sensations de bien-être et de liberté.
- Effet massif de détente.
- Le suivi individuel permet d'aller plus en profondeur.
- Prise de conscience : donne du matériel utile en thérapie.
- Éveil de l'inconscient : émergence des rêves.
- Pas de nudité, pas d'huile... le Trager se donne sur les vêtements.
- Mentastic individualisé : pouvoir prescrire un Mentastic plus adapté (qu'en groupe) et orienté sur un besoin spécifique.

## AVANTAGES des Mentastics

- **Jeu d'exploration** : le client ne se rend pas compte qu'il travaille sur lui-même, il bouge, il est son propre guide, aucun modèle à suivre, il cherche simplement le mouvement qui lui fait du bien. Il ne peut pas se tromper, il renforce son confort par le non-effort, il n'y a pas d'erreur.
- **Principe actif** : plusieurs se sentent inquiets lorsqu'on leur propose des techniques avec intériorisation. Par contre, les mouvements des Mentastics ne sont pas menaçants et sont plutôt perçus comme un jeu, ce qui est très positif.

- **Effet rapide** : très intéressant pour cette clientèle habituée à la satisfaction immédiate. Avec les Mentastics, le simple fait de bouger, de s'amuser sans effort, un changement s'opère tout de suite, une chaleur ou un picotement, une légèreté ou une lourdeur. Cela paraît inoffensif, mais on se laisse prendre au jeu par la découverte.
- **Utilisation facile et accessible** : mouvements faciles à faire et à mémoriser. Peuvent s'utiliser partout sans trop de difficulté; simples à intégrer dans le quotidien. Certains affirment les utiliser encore, plusieurs années après leur participation au groupe.
- **Développement de l'autonomie** : je précise souvent, au début des rencontres, que ce n'est pas nécessaire d'y croire pour que cela fonctionne... ce n'est ni une secte ni une question de croyance. Il faut simplement l'ouverture pour faire ces exercices et, avec la pratique, l'effet se fera sentir et agira. Nous sommes les premiers responsables de notre développement et de notre propre bien-être.

## LIMITES

- À cause de la peur du ridicule, de préoccupation d'image (personnalité rationnelle, rigide ou narcissique), certaines personnes auront du mal à explorer les mouvements simples et bizarres des Mentastics. Elles éprouveront de la difficulté à s'intégrer à un groupe, trop concentrées sur l'image qu'elles projettent. L'individuel en Trager serait alors mieux indiqué. ■

## TÉMOIGNAGE

### Témoignage de M. Martin Tétreault<sup>2</sup>

Avec un passé souvent marqué de traumatismes, d'abus physiques ou sexuels, le fait de consommer perpétue ce cycle de violence, d'auto-destruction particulièrement lorsque les drogues sont injectées. Avec l'approche Trager, tout un travail s'opère. Par ce mode de contact doux, non-intrusif, la personne dépendante se permet de renouer avec son corps, par la lenteur, le respect et l'apaisement. Hypersensible à la douleur, elle peut réapprovoiser le bien-être sans effets secondaires (comme après une consommation) dans une approche saine.

M. Tétreault reconnaît que l'approche Trager aurait encore sa place dans des centres de réadaptation. Il admet qu'il est difficile de référer ce type de clientèle en privé car ils ne disposent pas assez de stabilité émotionnelle et financière pour y adhérer. C'est pourquoi offrir ce service en centre serait mieux adapté et plus efficace.

<sup>2</sup> M. Martin Tétreault est responsable des programmes au Centre de réadaptation en dépendances le Virage depuis 2006. Il a proposé le suivi individuel Trager lorsqu'il était ARH à Virage auprès de la clientèle héroïnomanie avec ou sans traitement à la méthadone.

\* Louise Voisard, détient un baccalauréat en pédagogie, certificat en toxicomanie et praticienne en Trager depuis 1985. Elle a étudié auprès du docteur Trager et elle reçoit le titre de « leader » en Mentastics en 86. Enseignante en Mentastics depuis 1999. En plus de sa pratique privée, elle anime maintenant des groupes de Mentastics avec des clientèles spécifiques en résidences personnes âgées, pour des personnes souffrant de la maladie de Parkinson ainsi que pour des groupes ouverts à tous.