

#15 Course - Santé - Forme

Joggeur

NOUVELLE FORMULE
148 PAGES

trail et courses

**RENDEZ-VOUS, ACTUS,
COMPTES RENDUS...**

VISITE

Mizuno

*La course à pied
« made in Japan »*

VECU



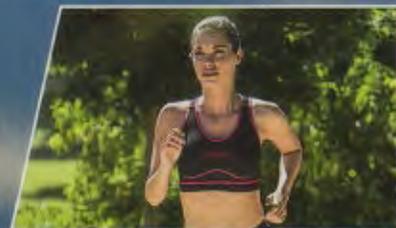
*Moto et running
On a couru après*

Jean-Michel Bayle

SANTÉ

▶ *La proprioception,
c'est quoi ?*

- ▶ *Vieillir n'est pas grossir !*
- ▶ *Chouchoutez vos seins !*



DOSSIER

Combattre le stress!

**LA COURSE À PIED, IDÉALE POUR ÉVACUER
LES SOUCIS MAIS GARE À L'ADDICTION !
NOS CONSEILS POUR COURIR ET SE RELAXER...**

ENTRAÎNEMENT

- ▶ *Gardez la forme
après l'été*
- ▶ *Découvrez les
trails urbains*
- ▶ *Adoptez la bonne
cadence*

EQUIPEMENT

Test chaussures
Adidas Boost vs Puma Ignite
Un match pour un choix

Octobre/novembre 2015 N°15 - France Métro: 4,95 €
BEL/LUX: 5,50 € - ESP/PORT/CONT/IT/GRECE: 5,70 €
DOM S: 5,95 € - TOM S: 7,70 CFP - CANADA: 8,50 \$CAO
MAROC: 60 MAD - TUNISIE: 11 TND - SUISSE: 8,90 CHF

L 17488 - 15 - F: 4,95 € - RD



Thérapie

Du divan à la course à pied



RIEN NE SERT DE COURIR, IL FAUT PARTIR À POINT. CERTES, MAIS TROTTER PEUT AUSSI ÊTRE SYNONYME DE NOUVEAU DÉPART. SURTOUT SI C'EST EN COMPAGNIE D'UNE PSYCHOTHÉRAPEUTE. TELLE EST EN TOUT CAS LA THÉORIE DE LAURE DELISÉE, PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE, QUI A MIS AU POINT, IL Y A UN AN, UNE NOUVELLE MÉTHODE PSYCHANALYTIQUE : LA THÉRAPIE PAR LA COURSE À PIED.

Par Alexandre Terrini, photos A. Josselin, L. Reviron, F. Poirier et D.R.





L'experte



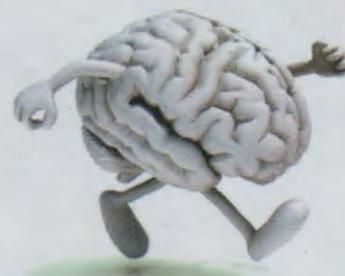
Laure Delisée,
psychologue
et psychanalyste
www.delisee.fr



Un pendule ? Oui, un pendule parce que les mouvements répétitifs et cadencés d'une sortie en courant peuvent induire un état de conscience modifié qui permet de se confier plus facilement. Une hypnose modérée en quelque sorte.

Et si les séances chez votre psy n'avaient pas vocation à se cantonner au traditionnel décorum du divan ? C'est ce que suggère Laure Delisée qui exerce à Paris. Et le concept n'a rien de farfelu, bien au contraire. « L'idée est d'accompagner son patient physiquement et d'être en mouvement avec lui tant sur le plan physique que psychique, explique l'intéressée. Le postulat est que cette mise en mouvement et le fait d'être en action favorisent l'expression des émotions

et l'émergence du refoulé. » Pourquoi ? Parce que l'effort induit une libération du corps et donc de l'âme : « La course à pied, qui est par essence répétitive dans sa gestuelle, génère en quelque sorte un soulagement et une diminution de la tension, lesquels sont sources de plaisir. C'est un procédé autocalmant qui évite l'angoisse. Il s'agit alors de passer de l'acte de courir à une pensée de l'acte. » En clair, courir pour se vider la tête... intelligemment et avec légèreté. Car d'après notre psychologue,



Lorsqu'on court, notre cerveau profite des opiacés naturels sécrétés par l'hypophyse et l'hypothalamus.

LES MOUVEMENTS PHYSIQUES PUIS PSYCHIQUES CONVOQUENT LES SOUVENIRS.

gambader en toute liberté nous déleste d'un certain nombre de carcans et de barrières mentales pour laisser vagabonder l'esprit au gré de ses aspirations : « Toute



analyse est basée sur des associations libres entre les mots, un concept, une idée, voire des souvenirs. Or la thérapie par la course à pied s'inscrit pleinement dans cette perspective-là dans la mesure où le mouvement physique initie un mouvement psychique et contribue à convoquer les souvenirs. » On l'aura compris, courir favorise la verbalisation tout autant qu'une libre circulation des représentations mentales.

« La liaison entre le corps et l'esprit est évidente »

Sans compter la régularité de la foulée, laquelle fait office de métronome et a, à la longue, une vertu hypnotique propice à faciliter la parole. Et puis il y a

les fameuses endorphines sécrétées par deux parties du cerveau que sont l'hypophyse et l'hypothalamus en cas d'activité physique soutenue et durable. Il s'agit d'opiacés naturels qui ont des effets comparables à la morphine. Elles génèrent, pêle-mêle, une euphorie et un sentiment de plaisir et de bonheur. De quoi, là encore, inciter le patient à parler sans retenue ni honte de ce qui le mine.

Un esprit sain dans un corps sain. L'adage est connu et, ici plus que jamais, de mise. D'abord parce qu'il s'agit en soit d'un objectif à atteindre pour le patient. Mais aussi parce que l'un conditionne l'autre :

« La liaison entre le corps et l'esprit est évidente. En se réappropriant son corps, la personne retrouve une

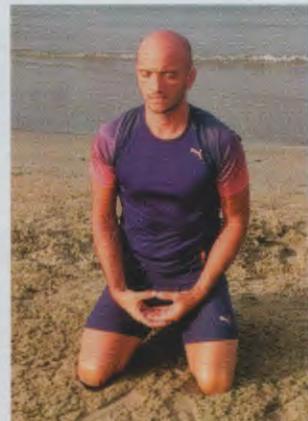
LA COURSE À PIED

UNE AUTRE FORME DE PRÉPARATION MENTALE ?

D'un côté psychologique, la course à pied renvoie à de nombreuses notions telles que le dépassement de soi qui entraîne un meilleur amour-propre ainsi qu'une satisfaction personnelle. Mais ce peut être aussi une fuite devant les réalités de la vie. Comme tout sport, la course peut prendre une grande place dans la vie mais attention à ce qu'elle ne prime pas sur le reste. La vie d'un sportif n'est qu'équilibre entre vie sociale, scolaire ou professionnelle. En tant que part non négligeable de toute préparation physique – même pour les sports de concentration comme le tir à l'arc par exemple – la course à pied aide à se sentir plus fort, à accéder à une plus grande maîtrise sensorielle et permet de mieux préparer sans appréhension les échéances à venir.

Pour éviter la déprime, il est important de s'écouter et de respecter ses sensations. Courir peut être perçu comme une aide thérapeutique face à un problème de santé ou affectif. On sait que le sport améliore l'hypertension artérielle par exemple, il ne peut qu'être bénéfique pour les maux de la tête, les « bleus de l'âme ». Courir pour être mieux dans sa tête !

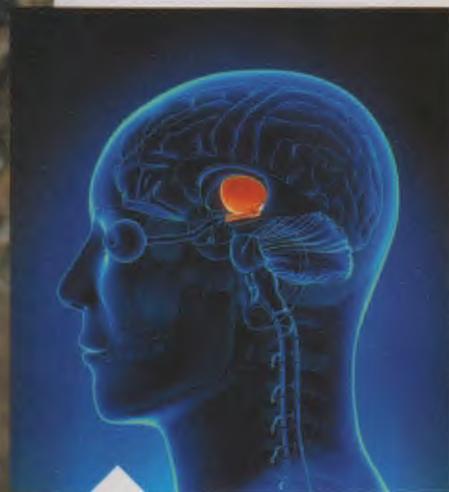
Jean-Bernard Paillisser



En se réappropriant son corps, la personne retrouve une vigueur et une vitalité psychiques. La course à pied induit une forme de maîtrise de soi ainsi qu'un regain de confiance.



À deux, et à condition de courir à rythme peu soutenu, les langues se délient plus facilement que lors d'une soirée entre amis par exemple. Notre psychologue préconise une vitesse de l'ordre de 7 à 11 km/h.



Hypophyse et hypothalamus sécrètent des endorphines à l'effet légèrement euphorisant. Cela facilite le travail de la thérapeute tout en levant les inhibitions de son patient.

vigueur et une vitalité psychiques. Elle exerce un transfert de compétences qui l'aide à mieux comprendre ce qu'elle vit et ce qu'elle éprouve. Il y a là une véritable intentionnalité et une conduite volontaire par laquelle elle reprend possession d'elle-même d'autant que la répétition inhérente à la course à pied induit une forme de maîtrise de soi. » Accessoirement, la chose est extrêmement novatrice et bat en brèche certains canons de la profession. En effet, pour les tenants de l'orthodoxie psychanalytique, le corps n'existe pas et l'individu s'incarne essentiellement dans sa conscience, son subconscient et son inconscient. « Ma démarche consiste au contraire à redonner un pouvoir au corps en termes de sensations pour qu'il soit vivant et qu'il interagisse avec l'esprit », assure Laure Delisée. Une manière d'affirmer que le thérapeute n'est pas sur un piédestal et qu'il doit au contraire... mouiller le maillot pour d'abord entendre puis soigner ceux qui le sollicitent.

Gambader au grand air désacralise le côté inhibant du cabinet

Cependant, l'équilibre est subtil. Certes le coureur et le thérapeute cheminent côte à côte dans des tenues similaires mais la répartition des rôles est sans ambiguïté. Le premier est en souffrance et le second est là pour l'aider à se soigner et, à ce titre, conduit la séance. Ce rapport de verticalité, à l'image d'un maître et de son élève, est la condition de la réussite. L'erreur serait en effet, au prétexte que la course à pied est par nature



Le lieu choisi pour le running thérapeutique doit se prêter au cadre de la démarche médicale. Ici, les sécrétions d'endorphines et d'adrénaline sont nettes (!) mais ne favoriseront pas la réflexion.

conviviale, de jouer aux deux copains qui se font des confidences et qui se racontent leurs déboires chemin faisant. En outre, pour que la performance physique stimule la performance cognitive et intellectuelle, il convient de déterminer un cadre approprié.

« Je m'efforce autant que possible de choisir un lieu qui renvoie certaines images au patient et qui corresponde à ses besoins. En effet, le rapport à l'espace et au temps est essentiel. Il m'est par exemple arrivé de courir au Parc de Sceaux car le château évoquait des souvenirs familiaux

à mon patient », raconte Laure Delisée. Gambader au grand air est également un bon moyen de désacraliser le côté policé et parfois inhibant du cabinet. Néanmoins, qu'on ne s'y trompe pas, il ne s'agit pas là de séances de coaching améliorées.

« Mon écoute et mes outils sont psychanalytiques, insiste Laure Delisée. Je me place à chaque fois dans un cadre thérapeutique. Parfois, c'est moi qui initie le dialogue singulier avec le patient. Selon ce qu'il me dit en courant, je fais le lien avec d'autres séances et je le symbolise au regard de ses problématiques. »

De même, la façon de courir, plus ou moins fluide ou au contraire saccadée, les variations de rythme ainsi que l'équilibre postural font partie de la grille de lecture du psychologue.

« La lecture du corps, la dimension psychosomatique et la communication non verbale sont des éléments à ne pas négliger dans la mesure où ils font sens », justifie Laure Delisée.

Résultat... des courses : au gré des foulées, le patient coureur se découvre et se lâche au point qu'il n'est pas rare qu'au fil des mots, il expie, par des larmes, des souffrances ou des traumatismes trop longtemps contenus voire inavoués. Signe qu'il se rapproche alors de sa ligne d'arrivée. |

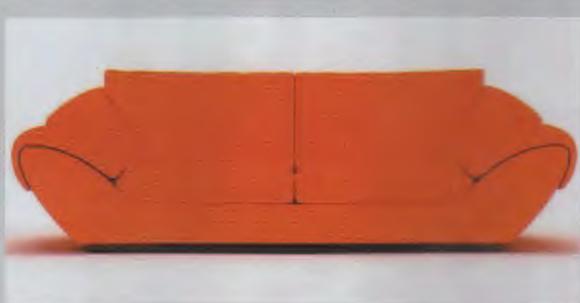
THERAPIE PAR LA COURSE A PIED COMMENT ÇA MARCHE ?

► La thérapie par la course à pied s'adresse à :

- Toute personne, homme ou femme, en capacité physique de courir environ une heure (durée de la séance) à un rythme oscillant en 7 et 11 km/h. Pour ce faire, elle doit présenter un certificat médical d'aptitude, sachant que la performance sportive n'est ici évidemment pas l'objectif. Ainsi, pour les patients qui ne sont pas coureurs, l'essentiel est d'être et de rester en mouvement. Ils ont donc la possibilité de ralentir la cadence voire de marcher pour reprendre leur souffle.

- Des patients dont les pathologies ne sont pas incompatibles avec la course à pied dans un espace public. En clair, l'exercice s'adresse plus particulièrement à des patients adaptés socialement souffrant de troubles dépressifs ou du narcissisme, c'est-à-dire qui ont une fâcheuse tendance à se dévaloriser.

► La thérapie par la course à pied n'a rien de systématique : même si, à l'issue d'un premier diagnostic clinique, le patient présente le profil requis pour se raconter en trottinant, il n'a aucune obligation de le faire. Le praticien se contente de lui proposer ce modus operandi s'il le juge



pertinent et adapté. Mais son acceptation est laissée à l'entière et seule appréciation de la personne. Elle ne revêt aucun caractère impératif.

► La thérapie par la course à pied, oui mais pas que : cette méthode est basée sur l'alternance, en l'occurrence, environ trois séances en plein air puis une, classique, en cabinet pour, en quelque sorte, « débriefer » ce qui a été dit en courant. « L'alternance du mouvement et du calme est essentielle pour justement tirer tout le parti de la mise en activité de l'individu, affirme Laure Delisée. L'idée d'un retour du dehors vers le dedans est également important car en psychanalyse, le cabinet symbolise le moi. Et puis il est primordial de revenir au cabinet pour retrouver une position de face-à-face et recentrer l'échange thérapeutique. »