

Susanne Bischoff

Thérapie sportive du mouvement associée au cancer ou: Faire vibrer l'âme avec le corps¹

Je travaille depuis 2004 en tant que thérapeute du sport et du mouvement dans une clinique de réadaptation et en majorité avec des patientes, au sein d'une équipe du service psycho-oncologique. Comment les processus d'auto guérison des maladies cancéreuses peuvent-ils être activés en faisant l'expérience bénéfique qu'apportent le sport et le mouvement à son corps, tel est l'intérêt que je porte.²

J'essaie surtout dans le travail en groupe - à part améliorer la fonctionnalité corporelle - de remettre au centre l'énergie vitale inhérente à la personne et/ou même d'en faire prendre conscience. Cela signifie pour moi, de se souvenir de la joie éprouvée, de découvrir le rire silencieux qui peuvent être mis à l'épreuve et se perdre dans la peur, la douleur, le deuil et la colère.



Anciennes et nouvelles expériences de la vie dues au sport

Les femmes précisément qui ont fait de mauvaises expériences durant les cours de sport à l'école, indépendamment de leur âge, qu'elles aient 25 ou 60 ans arrivent en rééducation en n'ayant jamais éprouvé à travers le sport un sentiment positif de leur corps. D'anciennes athlètes sportives ou occasionnelles qui ont conscience des performances corporelles, disent

¹ L'article est paru en 2008 en Allemagne dans le magazine de l'association des praticiennes de médecine alternative « Lachesis, association déclarée». Catherine EMETZ-STETTNER pour la traduction en français, 2015.

² La clinique Paracelsus am See à Gandersheim, département SPOR, c'est-à-dire la réhabilitation spécialisée psycho-oncologique. Dans ce service les patientes souffrant d'angoisse devant l'évolution de leur maladie, de dépression, de Burn out, de fatigue permanente sont prises en charge suivant un concept de groupe thérapeutique comportemental. Ce concept thérapeutique comporte aussi les méthodes de visualisation et de relaxation ainsi que des entretiens individuels. La thérapie du sport et du mouvement est une partie intégrante et une composante à part entière du département.

bien souvent faire de nouvelles expériences à travers la rééducation par le sport, concernant la qualité des mouvements transmis par la diversité des exercices ludiques. Même si on est limités physiquement, cela n'empêche pas pour autant de pouvoir faire l'expérience positive d'un nouveau sport ou bien d'un sport connu. Je constate moi-même bien souvent et surtout chez les femmes, qu'elles se réconcilient avec leur corps au cours des 3 à 4 semaines de séjour de rééducation. Comme le dit si bien Régine ULMER, une des fondatrices de la culture du sport féminin et du mouvement en 1993, un séjour en rééducation permet d'apprendre à se réconcilier avec son corps. De nombreuses femmes vivent leur maladie, et surtout entre autres, les conséquences d'une opération, d'une chimiothérapie, d'un traitement par les rayons comme une blessure physique et psychique. Elles se sentent livrées à elles-mêmes, désemparées ou luttent. Dans ce contexte, une approche psychodynamique orientée sur le corps et la thérapie du mouvement peuvent les aider à se reconstruire suite à des violences sexuelles (re)traumatisantes. Elle doit être néanmoins adaptée à chaque cas de façon individuelle.

Faire de l'exercice avec un ergomètre au lieu d'être passif!

D'après des études sérieuses surtout dans le domaine de la médecine du sport, de l'hématologie, de la biologie immunitaire, le risque de développer des maladies, de rechuter mais aussi de ralentir le développement de la maladie peut être réduit de 30 à 50 % en suivant un entraînement d'endurance musculaire modéré de 3-5 fois par semaine suivant le type de cancer - combiné avec une alimentation équilibrée et en sachant gérer son stress.

Klaus SCHÜLE a développé il y a environ 30 ans l'activité physique pendant et après le cancer en parallèle à la pratique du sport pour les coronariens qui est maintenant bien établie à l'Ecole supérieure du sport à Cologne. Il y a quelques années seulement que les bienfaits d'un entraînement physique à long terme pour les personnes atteintes du cancer ont été scientifiquement prouvés. Les médecins qui pensaient jusqu'alors qu'il fallait que les patients se ménagent et qui étaient contre une activité physique pouvaient abandonner toutes leurs réserves à cet égard. Les découvertes révolutionnaires de la biologie immunitaire et de la neurobiologie combinées à la science du sport tout comme à la psychothérapie trouvent ici toute son importance. D'après Gerhard UHLENBRUCK l'activité musculaire tient une grande place, à savoir celle de pouvoir réguler de nouveau le processus du système autonome "cancer". Pour un entraînement de 30 minutes 3 fois par semaine de marche nordique, la valeur estimée dépensée est de 1500 Kcal par semaine. Ces trois dernières années la Charité de Berlin, le centre hospitalier de Göttingen ou la clinique d'Idar-Oberstein ont établi un standard concernant les patients atteints de leucémie, à savoir qu'un entraînement sur un ergomètre comportant un effort minimal dès leur premier jour de la transplantation de moelle osseuse et étant sous quarantaine, apporte plus que la physiothérapie seule qui fait bouger le patient. L'entraînement actif améliore de façon spectaculaire, après quelques temps seulement, les valeurs sanguines et la qualité de vie (joie). Le risque de rejet ainsi que le taux de mortalité est significativement réduit.

Un entraînement modéré chez les personnes atteintes de cancer ou après un cancer ont des effets positifs. L'activité sportive

- renforce le système immunitaire
- augmente l'endurance corporelle

- stimule la circulation sanguine
- améliore le métabolisme
- favorise l'effet sur l'insuline et l'œstradiol
- favorise l'effet sur les triglycérides
- maintient et améliore les capacités fonctionnelles des organes
- régule les neurotransmetteurs, améliore le processus biochimique
- renforce de façon harmonieuse les groupes musculaires concernés
- améliore peu à peu les performances individuelles
- réduit les effets secondaires dus à la chimiothérapie / rayons / médicaments
- réduit le stress et l'angoisse
- réduit les effets du syndrome de fatigue
- augmente le degré de satisfaction personnelle, même en cas de pronostic réservé

Quelle sorte d'activité et dans quelle mesure? A cette question répondront ceux qui sont au cœur de la pratique et du quotidien des patients en accord avec les médecins/ praticiens de médecine parallèle/oncologues/thérapeutes qualifiés du sport et du mouvement/ mais aussi éventuellement psychothérapeutes, physiothérapeutes, ergothérapeutes. L'objectif est d'activer les énergies d'auto guérison et de soulager les douleurs. La caisse maladie tout comme la caisse d'assurance des retraites prennent en charge les frais à long terme depuis 2004, qu'il s'agisse du sport de rééducation (par ex. la remise en forme ambulatoire ou groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer ou après leur cancer.

Mobiliser les ressources mentales grâce à la thérapie du sport et du mouvement

Le magazine allemand "Der Spiegel" de 2006 rapporte que certains psychothérapeutes laissent leurs patients marcher ou courir sur les tapis de course pendant leurs séances car il n'est en aucun cas douloureux pour le processus de la transformation neurobiologique et de plus il s'avère que les effets bénéfiques sont durables. Les troubles émotionnels, tels que la dépression, l'anxiété, la fatigue peuvent devenir durables et persistants. Ce sont des états fréquents que des patients atteints de cancer développent, c'est la raison pour laquelle un traitement s'impose pour que le patient apprenne à se libérer de ses ruminations mentales et tourments intérieurs.

La thérapie du Sport/mouvement offre un large potentiel et apporte une aide imminente car c'est une expérience positive dont on ressort renforcé et plus courageux face à soi-même mais aussi face à son entourage et qui nous fait avancer, bien au-delà des déficits fonctionnels.

Voici quelques exemples:

- Un entraînement de 30 minutes 3-5 fois par semaine exerce son corps à l'endurance physique, réduit les hormones de stress et libère les hormones du bonheur - sans afficher pour autant trop d'ambition car cela pourrait provoquer un autre stress!; Dans quelle mesure les battements du pouls (en simplifiant le calcul $180 - \text{âge}/\text{minute}$) sont-ils significatifs pour la prévention et la rééducation? C'est une question intéressante à se poser! Par exemple les patients atteints d'un cancer peuvent reconstituer leurs fonctions immunitaires et d'auto guérison en pratiquant le GUOLIN-QIGONG qui est une pratique spéciale de la marche lente, s'effectuant à l'air

libre pendant 40-120 minutes. La pulsation cardiaque quant à elle reste précisément basse. Le GUOLIN-QIGONG montre que l'endurance physique et harmonieuse du corps entier en mouvement oxygène le corps et améliore la circulation et peut activer de ce fait une auto guérison;

- Explorer des chemins sinueux au lieu de ceux qui sont linéaires (par ex. en forêt) ouvre de nouvelles voies aux circuits neuronaux. Il en est de même lorsque nous explorons, construisons ou dessinons des labyrinthes;
- Se trouver dans une communauté (par ex. un groupe de sport pour les personnes atteintes d'un cancer) permet de recevoir un soutien/ de le manifester aux autres aussi et se répercute de façon positive sur soi-même, comme étant une bonne expérience et nous montre que nous sommes capables de changement;
- Rire - de tout son cœur. Il n'est pas rare de découvrir que le rire peut prendre la place des larmes qui n'étaient que l'expression de notre irritation ou colère et que ce rire nous donne une force intérieure. Se lancer des balles, danser avec des ballons, connaître son corps et rencontrer les autres personnes du groupe nous ouvrent souvent des portes, nous apprend à se faire confiance. Faire rebondir les balles, taper dedans réveillent en nous des joies de l'enfance qui se suffisent à elles-mêmes;
- Le contact corporel - Beaucoup de femmes après une opération du cancer du sein se sentent mutilées. Le contact avec leur corps peut être rétabli par des massages relaxants du dos, en entourant un arbre de ses bras, en étant attentif au contact corporel lors d'exercices de gymnastique en groupe, de séances de danse créative, de massages avec des balles hérissées, en jouant dans l'eau pendant les exercices d'aquatraining, en étant poussées ou soutenues dans l'eau par une partenaire ou bien par une démarche thérapeutique pour avoir une meilleure perception de son corps (prescrit par le médecin ou la thérapeute);
- Qigong/ l'art du mouvement intérieur Taijiquan - s'oublier et harmoniser le corps et l'esprit par des mouvements lents et réguliers en accord avec la respiration. C'est ce que les sportifs de haut niveau ont découvert comme phénomène mental pour obtenir un état maximal de concentration, une profonde harmonie du corps et l'esprit. le soi-disant "Flow", traduit en français par "l'expérience-flux". Quelques exemples qui peuvent vous inspirer: laissez sa respiration circuler "entre terre et ciel", prendre la posture d'un "arbre", "séparer les nuages et tenir la lune avec le sourire de son cœur"; pousser "une montagne" et "danser comme "un serpent". Ces exercices peuvent se faire debout, assis ou allongé suivant vos possibilités.

La marche nordique

Parmi la multitude d'offres de thérapies du sport et du mouvement, je m'attarderai ici sur la marche nordique. D'après mon expérience, c'est une activité sportive qui s'adresse à presque tout le monde. Aux hommes et femmes qui émettent quelques réserves sur cette façon de pratiquer la marche, je leur dis ceci: "l'homme s'est mis sur ses pieds beaucoup trop tôt et a pris des branches pour s'appuyer, que l'on retrouve sous diverses formes comme le bâton du berger, le balai, le bâton du pèlerin, les bâtons de ski, et maintenant les bâtons de marche nordique. Il y a encore quelques années les médecins émettaient des réserves sur la marche nordique, et plus spécialement pour les patientes atteintes du cancer du sein présentant un lymphoedème ou des métastases osseuses. Ces réserves sont

lentement abandonnées - cependant un bon accompagnement médical et thérapeutique par le sport est important.³

Les aspects positifs de la marche nordique en bref

- on peut s'arrêter quand on veut, on a un appui solide
- on peut avoir son propre rythme
- améliore la coordination
- renforce harmonieusement et soulage la musculature du tronc.
- soulage à moyen terme les articulations du genou mais attention de trop grands pas au début provoquent une surcharge des articulations du genou et des muscles du tibia.
- le mouvement fluide et continu de va-et-vient améliore la musculature des épaules (pas de déchirure comme on peut souvent le constater dans la marche).
- soutient la biomécanique, fait travailler tout le corps.
- renforce l'ensemble de l'appareil musculaire à 75% et active la circulation sanguine (seul l'aviron apporte encore plus d'efficacité - un sport novice concernant les patients atteints de cancer!)
- stimulation du flux lymphatique en ouvrant doucement les mains et en les refermant
- la marche nordique s'adresse également aux patients présentant des métastases osseuses - l'utilisation des bâtons est ressentie comme un grand soulagement (je n'ai plus mal au dos!)
- favorable pour les personnes voulant perdre du poids ou souffrant d'obésité. C'est mieux que faire de la marche ou de l'ergomètre.
- le sens du rythme est perçu et soutenu.
- prise de conscience de son propre chemin, et du positionnement des bâtons de randonnée.
- utiliser la bonne technique pour exploiter l'effet de levier, qui permet de franchir les collines plus facilement que sans bâtons, ce qui encourage la confiance en soi.
- respirer l'air libre au sens propre et figuré du terme.
- laisser vagabonder son regard en étant quasiment porté par ses bâtons de randonnée
- laisser la Terre Mère recueillir à l'aide de nos bâtons peur, deuil, colère, découragement. Les bâtons peuvent être une aide - tout comme le labyrinthe qui encadre le chemin que nous parcourons - prendre son propre chemin et se laisser accompagner par les bâtons.
- peut se faire seul, à deux, en groupe.

³ Un œdème lymphatique ne peut pas être évité à 100%. Jusqu'à ce jour, aucune connaissance établie ne peut avancer que la marche nordique entraîne l'apparition d'un œdème - dans la mesure où la technique de la marche nordique est enseignée et adaptée à la personne concernée. Les femmes ayant un œdème lymphatique prononcé devraient porter pendant leur activité sportive un bas de contention.

La marche nordique offre une quantité de mouvements ludiques. Par exemple pour beaucoup de femmes (et hommes) se balancer ou grimper sur un arbre couché à terre avec les quatre pieds qui nous soutiennent peut nous donner du courage à ne pas fléchir devant la maladie. Indépendamment de la gravité de la maladie, après un séjour de trois à quatre semaines en centre de rééducation, de nombreuses femmes possèdent des bâtons de randonnée et profitent de chaque occasion, aussi en dehors des offres thérapeutiques, pour faire une petite marche en forêt seule ou avec d'autres en bavardant sur de petites distances ou bien pour se défouler physiquement. La notion de sport est découverte et vécue dans son sens premier: s'amuser et se sentir bien.⁴



Perspective

Une thérapie du sport et du mouvement, orientée dans la mesure du possible sur les différences spécifiques liées au sexe, offre dans sa globalité aux enfants, femmes et hommes atteints du cancer la possibilité de prendre leur destin en main.

Sport, gymnastique de toute sorte, aquatraining ludique, endurance et entraînement de l'endurance, QiGong, thérapie par la danse, apporte plus du point de vue de la thérapie du sport que les méthodes expérimentées comme la physiothérapie, les techniques de visualisation et de relaxation. Autrement dit: le sport pratiqué et vécu positivement permet d'accéder à un soutien méditatif mais aussi psychothérapeutique. Réveiller la joie d'être là et maintenant semble être la clé pour une vie avec ou sans cancer, d'être en tout cas en mouvement avec son corps, son esprit et sa pensée.

Les photos : © Susanne Bischoff

Auteure: Susanne Bischoff, née en 1954

Professeure de sport diplômée, thérapeute du mouvement et du sport, spécialisée en psychosomatique, psychiatrie, états de dépendance

⁴ Sport provient du mot latin *da porta*, puis *desportare* que les anglais en 1828 transformèrent en *to disport oneself* (s'amuser/ se sentir bien). Le mot sport arriva en Allemagne en 1860 pour désigner le football masculin.