



Association « Penser ensemble le travail »  
15 ter avenue des Tilleuls - 94 140 Alfortville  
Contact : penserensemble@free.fr – Site internet : www.pelt.fr

## LE TRAVAIL : AFFAIRE DE TOUS

---

*Les 1ères Rencontres Pluridisciplinaires organisées  
par les psychologues du travail de l'association Penser ensemble le travail  
Vendredi 6 décembre 2013, FIAP 30 rue Canabis, 75014 Paris  
Le texte ci-après est celui présenté oralement pendant les rencontres*

---

### **Atelier 3 : Méthodes et pratiques, à l'écoute des terrains : créativité et singularité**

#### *Le corps en intervention santé, Frédéric Demoule*

Bonjour à tous, Frédéric Demoule, j'exerce le métier de psychologue du travail, psychothérapeute et praticien du corps en massage Shiatsu. Je travaille donc de manière associée par la parole et par le toucher, en simultané et cette pratique m'a permis de découvrir le corps et la parole de manière nouvelle et surprenante. C'est donc sur ce corps parlé-touché issue de ma pratique et sur sa relation avec la pensée et l'activité que je vais maintenant exposer :

**1<sup>ère</sup> idée - la centralité du corps : 3 citations :** - **Marzano, dictionnaire du corps**, page 260, 2007, : « Il n'y a d'activité, de pensée, d'affectivité, de sujet mais aussi pour la personne d'autrui (social) et de monde qu'à partir du corps dans lequel ils existent et par lequel ils se vivent et s'exercent ». - **Nietzsche, dans « Ainsi parlait Zarathoustra »**: « corps suis tout entier, et rien d'autre, et âme n'est qu'un mot pour désigner quelque chose dans le corps ». - **enfin Christophe Dejours, « le corps d'abord »** (2006 p.150...) : « Pas de pensée sans corps. L'origine de la pensée est dans le corps tout entier. Penser, c'est transformer l'expérience affective du corps » = Le corps c'est donc le siège de la vie, sans corps, pas de pensée, pas d'affectivité, pas d'activité. C'est donc de lui dont on part, lui qu'on retrouve, avec lui et lui qu'on travaille constamment en intervention, qu'on explore, qu'on comprend, qu'on écoute, avec qui on discute, lui qui parle. – **C'est donc naturellement qu'on le retrouve le corps au cœur du processus de prévention** : en effet, la prévention c'est de la conscience du corps et de l'attention bienveillante envers lui. Sans conscience du corps et sans attention bienveillante envers lui, aucune prévention n'est possible. On retrouve ici l'intérêt direct du toucher-massage. **Q° 1 : Quelle place accordons-nous à la centralité du corps dans nos méthodes et pratiques d'intervention ?**

**2<sup>ème</sup> idée - L'intelligence du corps :** plus on travaille avec le corps, plus on l'écoute par la parole et le toucher, plus on l'associe à la pensée, et plus on se rencontre de la vie qui l'anime, de l'incapacité de nos représentations à l'apercevoir complètement, de son intelligence bien souvent très en avance sur la pensée : un corps qui a souvent tout compris et qui dit clairement ce que vit la personne, ce dont elle a besoin, ce qui la bloque.. A chaque instant le corps parle, nous parle, et tant qu'il n'est pas entendu sur l'important, il frappe à la porte, il insiste. Petite métaphore sur l'art du dialogue social interne, on pourrait dire que le corps peut faire grève, tomber malade, manifester, et en cas extrême aller jusqu'à menacer de faire sauter l'usine. C'est ainsi que l'état du corps (les plaisirs comme les maladies, blocages, bobos, souffrances) et ses actes font partie de son langage. Cette intelligence vivante du corps en action, c'est le résultat de son évolution depuis des centaines de millions d'années, une évolution chargée d'expérience qui œuvre en lui, en nous à chaque instant. Le corps a sans doute inventé et développé la pensée pour l'aider à dépasser ses difficultés. L'inconscient est peut-être l'intelligence du corps, hérité et acquis. Quoi qu'il en soit, c'est le travail du praticien que d'apprendre progressivement à écouter et parler le langage du corps, et de proposer aux personnes qui le souhaitent cette rencontre possible et renouvelée avec elles-mêmes. **Question 2 : quelle place faisons-nous à cette intelligence du corps dans nos méthodes et pratiques d'intervention ?**

**3<sup>ème</sup> idée – le langage du corps :** on constate que les problèmes de bras sont des problèmes de bras, que les problèmes pour avancer des problèmes de jambes, que les problématiques d'épaule et de nuque sont souvent liées au lâcher prise et au contrôle, que les problèmes de relation sont liés à ceux des articulations, qui articulent etc... La représentation du corps de la Médecine traditionnelle chinoise nous enseigne la même chose du point de vue organique : c'est ainsi, entre autre, que le l'estomac renseigne sur la digestion physique et psychique, que l'intestin grêle est en digestion affinée liée à la maturité et au choix de ce que l'on garde et de ce que l'on rejette, que le gros intestin nous parle du lâcher, du don, de la séparation, que le poumon nous parle du prendre, du recevoir, de l'accueillir etc... Je ne sais pas si la fonction crée l'organe mais ce qui est sûr c'est que ces deux-là sont en constant et commun devenir. C'est ainsi que la maladie a du sens, elle est liée au « mal à dire », « au mal à faire », au mal à penser », « au mal à vivre » et « à se vivre », au « mal à développer et se développer ». Le mal est ainsi l'absence de sens qui s'exprime : le « mal à dit ». Grâce à cette écoute renouvelée du corps touché, et grâce à la parole exprimée en simultané, au détour d'un mot qui résonne, que la personne s'en aperçoive vraiment ou pas, le sens retrouvé peut permettre presque d'un seul coup au corps qui s'entend, de sortir de son isolement et de son errance et de se libérer, parfois d'un seul coup, de problématiques de santé, même des plus sérieuses, j'y reviens plus loin. **Question 3 : quelle place accordons nous au langage du corps et au dialogue du corps et de la pensée dans notre travail ?**

#### **4- Méthodologie intervention et cas clinique :**

**a- Méthodologie :** Je propose actuellement la pratique d'intervention suivante auprès de personnels du réseau ferroviaire: 1- **Des séances individuelles et confidentielle de « Shiatsu parlé » avec un praticien Shiatsu - psychologue du travail :** De ces séances individuelles émergent des **problématiques partagées par les professionnels** en lien avec l'activité. Un **rapport** est alors remis et des **propositions d'intervention en collectif par la parole** sont alors proposées afin de remettre en développement le travail et ses savoir-faire et faire face collectivement aux difficultés partagées.

**b- L'intervention permet notamment :** que le personnel, le professionnel, le physique, le psychique, l'individuel, le collectif et l'activité ne soient plus ni opposés, ni confondus, ni oubliés mais travaillés en espace spécifiques et associées en ressource pour obtenir des

résultats. - L'intervention redonne au corps vivant et intelligent une place centrale en prévention santé. - l'intervention assure une présence hebdomadaire sur le terrain permettant de voir venir les urgences et de les traiter rapidement si besoin. - Enfin, l'intervention en bien-être, prévention et développement de la santé des personnes et du travail permet d'associer le CE, le CHSCT et l'entreprise à son financement et suivi et renouvelle ici le dialogue social en santé.

### **c- 2 Cas cliniques :**

**-1<sup>er</sup> cas, + individuel et personnel, de la pensée au corps : le premier, qui suscitera sans doute des réactions, mais ce n'est pas grave, l'important étant de montrer le réel du travail, et surtout ici la capacité du corps associé à la pensée à dire et à transformer** Une femme a une douleur sur le flanc droit et une perte de sensibilité sur la zone et le bras, ce dernier ne se levant plus au-delà de l'horizontale. Les diagnostics sont multiples et les traitements inopérants. Elle me demande presque de la désensibiliser totalement pour qu'elle n'ait plus jamais mal. Je lui explique que je travaille au développement de la sensibilité, que même difficilement vécue, cela aussi ça se travaille, qu'elle est avant tout une ressource, ou si rejetée, un obstacle... Je lui laisse le choix de continuer la séance ou de l'arrêter. Après mure réflexion elle me dit, « OK on y va ». 50% du travail a ici été fait. Le travail du massage va constater, ce que les masseurs connaissent bien, un vent froid dans le bras, signe du vide de vie, d'une jachère d'affect, un vent qui va quitter le bras repoussé par une chaleur sensible qui reprend sa place. Les échanges en simultané vont poser que la personne s'est globalement écarté de la sensibilité dans sa vie pour échapper à la souffrance mais que l'arrivée de deux jumelles auras mis « à bas » cette stratégie : deux enfants demandant de l'amour, plus possible alors pour elle d'être insensible, elle était prête. Reconnecté à l'envie d'avancer, à son corps et ici à la remise en circulation des énergies physiques et psychiques, 15 mn après, elle court partout en levant son bras à la verticale ce qu'elle n'a pas fait depuis 10 ans. Le résultat étant là, nous n'avons pas eu à travailler le faire professionnel (le bras) et notamment ici en face de la clientèle que l'on sert avec ses bras, la manière de prendre, de recevoir, de faire et de donner.

**-2<sup>ème</sup> cas, +professionnel et collectif, du corps à la pensée :** les « personnels roulants du transport ferroviaire » travaillent debout en équilibre dans des trains en mouvement. Pour travailler efficacement et s'épargner les chutes et faux mouvements, cet équilibre doit devenir automatique. On constate alors que les corps restent, en dehors du travail, en crainte de perte d'équilibre et sous tension. C'est ainsi que lorsqu'on soulève leur jambes, elles restent souvent droite et tendues comme des piquets. Heureusement qu'ils le font et, en même temps, ils en payent le prix : celui du corps qui reste figé, debout, sous tension, qui se fatigue, se sclérose et fini par se blesser, rendant alors le travail plus difficile. Mais qu'en est-il des « tensions de l'équilibre » psychique dans un travail de surexposition relationnelle soumis aux clients toute la journée et à leur agressivité ? Et dans une activité sous-traitée en situation de rachat perpétuel avec des chocs de culture de métier brutaux ? Mais aussi de la peur des impacts santé des lignes à hautes « tension » sous lesquelles on travaille ? Les « tensions » autour de la question de « l'équilibre » au travail se découvrent alors multiple, biopsychosociales et professionnelles et finissent par scléroser autant le corps, la pensée, que l'action. **Le corps de métier se dessine.** Le travail vise alors à ramener un peu de conscience, de souplesse et de créativité à cette stratégie de défense nécessaire, complexe mais radicalisée, et ici à travailler autant le blocage du corps que celui de la pensée et de l'action, car si l'un reste bloqué, les autres ne peuvent avancer.

**5-En conclusion :** Si nous nous accordons tous sur le sujet biopsychosocial en activité, l'écoute affectée du sujet dans son entièreté au travail et ici de son corps semble à développer, à trouver car comme dit Lagache : «Les problèmes ne sont pas fait pour les méthodes mais les méthodes pour les problèmes (1949, p.17). -  
Frédéric Demoule -