

## **GROUPE DE DÉVELOPPEMENT EN PISCINE CHAUFFÉE AVEC NICOLE HABRIAS-SIMON ET MICHEL LOBROT PRÉSENTÉ AU CONGRÈS DES THÉRAPIES PSYCHO-CORPORELLES DE MONTRÉAL EN OCTOBRE 1990**

Michel Lobrot

### **Sens de cette pratique**

La méthode de développement en piscine chauffée a été créée dans les années 74-75, par Michel Lobrot et pratiquée par lui et ses co-équipiers depuis cette époque. Il l'a présentée au Congrès des thérapies psycho-corporelles de Montréal en 1990, en association avec Nicole Habrias-Simon, avec qui il collabore régulièrement en France.

L'idée qui a présidé à l'invention de cette méthode est celle d'un changement de cadre pour la pratique d'activités verbales-corporelles, visant au développement personnel.

En l'occurrence, le changement de cadre se produit dans une piscine chauffée à 37°, qui n'est pas une piscine ordinaire, d'une part à cause de la température, et d'autre part du fait que la profondeur ne dépasse pas 1 m 60. Le groupe n'excède pas 12 à 15 personnes, et il dure assez longtemps, normalement entre 2 et 7 jours, en résidentiel. Les participants peuvent rester dans l'eau entre 2 et 6 heures par jour. Il n'y a pas à craindre de troubles corporels particuliers dans ce genre de cadre.

Nous reviendrons tout à l'heure sur les principes qui justifient cette nouvelle méthode et sur les effets qu'on peut en attendre. Contentons-nous de dire pour l'instant qu'elle présente un grand intérêt du fait des transformations qu'elle met en jeu dans le champ même qui est celui de la thérapie.

Si le cadre subit des changements importants par rapport au cadre habituel de la thérapie, les procédés pédagogiques et thérapeutiques sont par contre les mêmes que ceux qu'on utilise dans d'autres cadres. Ils s'inspirent de la **non-directivité intervenante**, qui est une méthodologie mise au point par Michel Lobrot dans les années 70 et qui a été définie par lui dans plusieurs textes, et en particulier dans L'Écoute du désir, paru aux Éditions Retz en 1989. Le point de départ est identique à celui de Carl Rogers, acceptation inconditionnelle et empathie, mais a subi de fortes révisions. En particulier, comme le titre l'indique, nous acceptons « l'intervention » de l'animateur, soit sous forme de propositions, soit sous forme d'accompagnement, en veillant à ce que ceux-ci se fassent toujours dans le sens des désirs explicites, des demandes et des attentes des participants (principe non-directif).

### **A qui s'adresse cette méthode ?**

Prioritairement, cette méthode s'adresse à tous ceux qui ont envie de faire ce genre d'expérience. Il s'agit bien en effet d'une expérience qui, comme telle, suppose qu'on la désire, qu'on s'y prépare et qu'on en attende des effets. Nous refusons radicalement toute sélection a priori à partir d'«indications» d'inspiration médicale, qui aboutissent à considérer les clients comme des objets sur lesquels on porte des jugements de l'extérieur. Notre acceptation ou notre refus procèdent d'une négociation avec le client qui doit être éclairé suffisamment sur les conditions, les avantages et les inconvénients de l'expérience et qui

prend sa décision en connaissance de cause. Il nous est même arrivé d'accepter dans ces groupes un grand diabétique, de grands infirmes ou des personnes profondément perturbés qui prenaient la responsabilité de tenter cette expérience, ayant été mis au courant des risques que cela pouvait présenter pour eux.

## **Principes dont s'inspire cette pratique**

Le principe premier dont s'inspire cette pratique est celui de la spécificité des activités visant à la thérapie et au développement personnel. Les activités ne sont pas quelconques ou une pure et simple reproduction des activités ordinaires, même si elles permettent l'émergence des pulsions constitutives de l'individu. Elles visent à permettre une nouvelle expérience de la réalité, et comme telles, supposent de nouvelles procédures, de nouvelles consignes, un nouveau cadre, un nouvel environnement. Le milieu aquatique présente assez de nouveauté et d'originalité, même s'il a déjà été rencontré, pour constituer un cadre adapté à ce but.

Cette mise en place d'activités originales permet d'obtenir un certain nombre d'effets qui peuvent se regrouper sous les rubriques suivantes : désautomatisation, invention, adaptation, amélioration des processus.

Plus concrètement, l'utilisation du milieu aquatique permet la mise en oeuvre et le développement des capacités psychologiques suivantes :

### **1) Sensorialité**

Il s'agit du rapport avec l'eau, qui n'est pas ressentie de la même manière que l'air ou l'élément solide, mais d'une manière particulière qui met en oeuvre une autre sensorialité, voire une sensorialité accrue. Par exemple, le contact avec l'eau est senti directement et d'une manière continue, même quand l'eau se trouve en repos, ce qui n'est pas le cas de l'air qui doit être mise en mouvement pour être ressentie (vent, etc.). La température basse ou élevée est sentie plus vite et plus fortement dans l'eau qui est meilleure conductrice que l'air (il y a une différence d'environ 20°C avec l'air : l'eau paraît froide à 20°C et chaude à 45°C) ; l'hydrothérapie joue sur ce facteur. L'eau met en jeu un autre vécu proprioceptif du fait de sa densité et du principe d'Archimède, combinés avec une forte pénétrabilité, ce qui entraîne un autre rapport à la pesanteur, à l'équilibre, au déplacement, au mouvement, etc. Tous ces éléments, si on les fait vivre aux participants, constituent des expériences nouvelles et importantes.

### **2) Le jeu**

L'eau n'étant pas l'élément dans lequel nous vivons, se trouve rencontrée épisodiquement, et en général dans un esprit de détente, de vacances et de jeu. Elle peut donc être à l'origine d'une expérience ludique, très utile pour tous ceux qui ont tendance à se confiner dans le sérieux et la rigidité corporelle. Nous insistons beaucoup dans notre pratique, sur le jeu dans l'eau et avec l'eau, et cela peut même aller jusqu'à l'éclatement, la simulation de la tempête, la danse frénétique, la mouvance en submersion, etc. Il en résulte une authentique relaxation.

### **3) L'abandon corporel**

Du fait de la résistance qu'elle offre, l'eau permet aux membres d'un groupe de se soutenir, se porter, s'appuyer, s'étreindre beaucoup mieux que cela ne se ferait dans l'air. De ce fait, elle permet de se laisser aller plus longtemps et plus profondément, et de vivre plus intensément ses émotions. Cela favorise la régression, le retour aux états d'enfance, la catharsis. Beaucoup de nos participants vivent dans l'eau des états affectifs d'une grande intensité, ce qui a un impact thérapeutique immédiat.

#### **4) L'accessibilité corporelle**

Il faut entendre par là un facteur spécifique, qui a été mis en relief récemment dans des recherches portant sur le rapport avec son propre corps (cf. Bruchon Schweitzer : une psychologie du corps, PUF, 1990). Il s'agit de la capacité à se laisser toucher ou à

toucher autrui, à laisser voir son corps et à regarder le corps d'autrui, etc. Il s'agit, en un mot, du contact corporel, du voyeurisme-exhibitionnisme, des sensations corporelles dans le contact peau à peau, toutes choses qui ont un rapport direct avec la sexualité, Cette dimension est pour nous la plus importante car elle touche aux inhibitions et blocages les plus courants dans notre société.

L'eau non seulement permet mais appelle la nudité, du fait de ses propriétés physiques, mais aussi parce qu'elle constitue un écran protecteur par rapport aux regards. Nous proposons aux participants (qui peuvent ne pas accepter) une expérience complète de la nudité, et aussi des exercices où il s'agit de voir et d'être vu, de se montrer, de jouer avec l'image de son corps, etc. Nous proposons aussi du massage dans l'eau, des contacts corporels avec les autres, etc.

Naturellement, le problème du passage à l'acte sexuel se pose. Nous ne le conseillons pas, et même le déconseillons assez fortement aux personnes qui ont des problèmes dans ce domaine. Cependant, nous ne l'interdisons pas. Cela nous apparaîtrait comme un abus de pouvoir d'interdire un acte qui peut apporter un enrichissement considérable et qui nous engage personnellement.

Il est clair aussi que nous ne travaillons pas seulement dans l'eau. Nous travaillons aussi hors de l'eau, soit d'une manière verbale, soit d'une manière corporelle. D'autre part, nous pouvons aussi proposer de faire dans l'eau, des partages de type verbal, qui peuvent durer tout le temps nécessaire.

### **Évaluation**

Nous avons essayé de faire des évaluations systématiques à partir d'entretiens, qui nous ont montré l'impact considérable de cette expérience. Beaucoup de participants parlent d'une "expérience unique dans leur vie", de "l'expérience la plus importante de leur vie", etc. Un effet assez couramment obtenu est une réconciliation avec l'eau, qui provoque souvent au départ certaines craintes, voire une panique caractérisée. Actuellement, l'aspect qui semble le plus fortement et fréquemment relevé est celui de l'abandon dans l'eau, de la régression, de la relaxation, c'est-à-dire des aspects qui n'impliquent pas directement le contact avec autrui.

Publié en 2023 par :  
Groupe d'archives de Michel Lobrot  
Association AINDI  
[archives.michel-lobrot.fr](http://archives.michel-lobrot.fr)