

Le côté sensoriel du TTouch

par Kathy Cascade, Instructeur TTouch et physiothérapeute

Nous avons tous été témoins des changements parfois remarquables de l'attitude des animaux après une séance ou le parcours de confiance TTouch. Un chien hyperactif se tient soudainement en équilibre et regarde calmement autour de lui ; un chat craintif, le dos voûté au fond de sa cage, accepte d'en sortir pour établir un contact humain rassurant. On a même pu observer un serpent en situation de stress se laisser calmer par des mouvements doux soulevant appliqués par une main humaine le long de son corps. Il est certes aisé d'observer les changements extérieurs du comportement ou du maintien d'un animal mais expliquer comment ces décalages se produisent n'est pas toujours si simple.

Linda parle de « réveiller la fonction des cellules » quand elle décrit l'intention du TTouch. Comment le fait de toucher un être vivant, qu'il soit humain ou animal, peut-il influencer la fonction même du corps jusqu'au niveau cellulaire ? Une manière de comprendre ce processus est d'examiner comment le système nerveux interprète l'information puis la retransmet dans le corps. C'est la fonction de l'intégration sensorielle, c'est ce qui nous permet d'apprendre et de répondre de manière adaptée à chaque nouvelle expérience ou situation.

Comment l'information est identifiée

Nous sommes, pour la plupart d'entre nous, très familiarisés avec les cinq sens que sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Nous possédons également deux autres systèmes sensoriels responsables du processus de transmission d'information à l'intérieur de notre corps. Le premier est le système vestibulaire, qui réponds à des changements de position de la tête et qui est responsable de l'équilibre et de notre sécurité posturale. Des récepteurs sont placés dans notre oreille interne. Quiconque a souffert d'une infection de l'oreille interne ou de vertiges sait ce qui se produit quand ce système est défectueux! Le système proprioceptif s'identifie à notre conscience interne et nous permet de situer les différentes parties de notre corps dans l'espace. Il est donc responsable de notre conscience spatiale et de la coordination des mouvements. Les récepteurs proprioceptifs sont situés dans nos articulations et dans les muscles, et ils répondent à la compression de ceux-ci ou au mouvement (exercice). Les personnes ou les animaux ayant été victimes d'un accident vasculaire cérébral ou de blessures à la tête, accusent très souvent une perte de fonction proprioceptive et tendent à avoir les mouvements très altérés.

Le TTouch accorde une importance particulière au système tactile. Nous sommes non seulement en mesure de percevoir la température, la douleur et les vibrations, mais aussi de ressentir la différence entre un contact léger et un contact de pression. Les récepteurs sont spécifiques à chacune de ces modalités et sont situés dans la peau ainsi que dans d'autres membranes telles que les muqueuses buccales. Le système tactile est notre premier système de communication supposé atteindre deux objectifs : le premier est protecteur et fournit des informations au sujet de la température, de la douleur, et du contact léger. Les récepteurs de contact léger sont capables de détecter le mouvement très subtil des cheveux sur la peau, ou par

exemple le mouvement d'un petit insecte rampant sur votre bras. Il alerte et attire notre attention immédiatement sous forme d'un message : «Enlève cet insecte ! ». Le second objectif est discriminatoire ; il fournit des informations au sujet de vibrations et de contact de pression. Les récepteurs de pression sont situés juste sous la surface de la peau, et nous permettent de détecter où nous avons été touchés, pour combien de temps, et combien de pression a été appliquée. C'est réellement le type de récepteur de contact activé lorsque nous employons les TTouchers sur le corps. Il est intéressant de noter que le contact de pression tend à calmer et nous verrons pourquoi dans le prochain paragraphe.

Traitement - comment l'information est transférée et interprétée

À son niveau le plus fondamental, TTouch est une forme de communication. Nous fournissons l'information au système nerveux qui à son tour l'interprète et la retransmet. Nous pouvons fournir l'information au corps à l'aide de nos mains pour exécuter divers TTouchers, mais aussi à l'aide d'autres outils tels qu'une baguette, une plume, ou un bandage et en guidant les mouvements de l'animal sur le parcours de confiance. En d'autres termes, nous transmettons des informations tactiles, proprioceptives et vestibulaires à la partie sensorielle du système nerveux. Grâce aux progrès majeurs développés en neurologie au cours des vingt dernières années, les scientifiques identifient désormais un système de communication complexe actionné par des produits chimiques connus sous le nom de neurotransmetteurs et neuropeptides. Candace Pert se réfère à ces produits chimiques comme réseau de transmission des informations entre les divers systèmes du corps, et pratiquement entre chaque cellule.

On distingue trois classes de neurotransmetteurs, chacune ayant une fonction spécifique dans la manière de répondre à l'information (sensation). Certains excitent les cellules ou « augmentent pour ainsi dire l'intensité du volume » et d'autres inhibent les cellules, ou « diminuent le volume. » La classe de neurotransmetteurs susceptibles d'être influencés en activant des sensations spécifiques (tactiles, proprioceptives, et vestibulaires), s'appellent les amines biogènes et incluent la sérotonine, la dopamine, et la norépinéphrine. Mais peu importe les noms, pensez plutôt à ce que ces neurotransmetteurs font. Ils sont les programmeurs de cellules ! La fonction de ces produits chimiques dans le corps est très répandue et ils sont indispensables à nos mécanismes de survie tels que manger, boire, se reproduire et dormir. Ils sont également essentiels à l'éveil, à la motivation, à l'émotion, et au soulagement de la douleur. On pense que ces neurotransmetteurs sont le lien principal entre les systèmes immunitaires, nerveux et endocriniens. Tant de choses ont déjà été écrites sur le rapport entre le stress, les désordres digestifs et les faiblesses du système immunitaire.

Vous pouvez identifier la sérotonine comme étant associée aux états émotionnels positifs ; les personnes accusant un bas niveau de sérotonine souffrent souvent de dépression. Elle nous aide à nous sentir heureux, mais aussi à nous sentir protégés et en sécurité. Les stimulations proprioceptives (mouvements effectués sur le parcours de confiance) augmentent la production de sérotonine. Les plaisirs sensuels que l'on peut éprouver en plein air augmentent également la sérotonine (ceci inclut l'interactivité avec des animaux) ! Dans les situations de stress, particulièrement lors de stress permanent, la sérotonine s'épuise alors que la norépinéphrine augmente. La norépinéphrine est le produit chimique de l'activation et

de l'éveil. Elle contribue à la réponse du système nerveux végétatif lors de combat, de fuite, de torpeur et autre comportement dégénéré. Il est évident que nous avons besoin d'une certaine quantité de stimulations afin de pouvoir nous concentrer et d'être attentif. Chaque nouvelle situation ou expérience inhabituelle augmente la production de norépinéphrine, mais une trop grande quantité de celle-ci peut avoir pour conséquence un comportement réactif ou agressif. La dopamine a un impact significatif sur les centres émotifs du cerveau, nous permettant de ressentir le plaisir ; elle est associée au sentiment d'attachement émotif. Elle influence également notre degré de motivation et focalise nos pensées. Le contact de pression (comme celui des TTouchers) augmente la production de dopamine.

Un autre aspect important du traitement sensoriel consiste à comprendre comment se transmet la sensation à travers le système nerveux jusqu'aux secteurs spécifiques du cerveau. Il existe des voies séparées qui transmettent des sensations spécifiques. Lors de mes études de physiothérapie, j'ai dû apprendre par coeur les noms de ces voies tels que le faisceau Spinothalamique etc, qu'il n'est pas vraiment utile à n'importe qui de connaître ! Les deux fonctions générales des voies sont les choses essentielles à retenir. La première voie transmet les sensations de douleur, de température, et de contact léger tandis que la seconde diffuse des sensations distinctives telles que le contact de pression et la vibration ainsi que la proprioception. En observant la différence entre ces deux voies dans le diagramme ci-dessous, il est intéressant de constater que la seconde voie est fortement associée au TToucher (contact de pression) et au parcours de confiance de confiance et qu'elle suscite les réactions que nous sommes souvent à même d'observer chez les animaux avec qui nous travaillons.

Voie protectrice	Voie distinctive
Diffuse la douleur, la température, et le contact léger	Diffuse la vibration, la proprioception et le contact de pression
Un système plus ancien et plus primitif	Nouveau système, plus sophistiqué
Plus rapide, imprécis, ne peut pas dire exactement où le contact a été fait	Plus lent, précis, peut dire exactement où le contact a été fait
Réaction habituelle : l'écartement	Réaction habituelle: le rapprochement
Peut déclencher la réponse sympathique	Peut déclencher la réponse parasympathique
Evalue l'information – devons nous être concerné	Diffuse l'information qui nous encourage à apprendre et à rechercher
Active et rend énergique	Calme et structure

Sur ce diagramme nous pouvons également comprendre comment le bandage peut avoir un effet si significatif sur les animaux en termes d'augmentation de concentration, d'effet calmant, et d'amélioration de la conscience du corps. Appliquée à une personne ou à un animal, celle-ci exerce d'une part un contact de pression et augmente en même temps la perception par le cerveau du positionnement du corps dans l'espace.

Réponse - l'effet du traitement sensoriel

La capacité de reconnaître en juste proportion et de transmettre l'information sensorielle est ce qui permet à des personnes et à des animaux de répondre au monde qui les entoure. Le genre de stimulation effectué influence considérablement nos réponses. Trop de stimulation peut nous accabler et trop peu ne nous maintient au contraire pas assez intéressés. Les thérapeutes ayant recours à l'intégration sensorielle pour traiter les dérangements du même ordre chez l'enfant, utilisent souvent l'expression « juste le bon challenge » et fournissent une quantité appropriée de nouvelles stimulations afin d'encourager l'apprentissage sans pour autant le surcharger. Nous appliquons intuitivement ce principe en travaillant avec des animaux en nous servant des TTouchers et du parcours de confiance. En observant soigneusement les réponses de l'animal lors de notre travail, nous savons quand et comment modifier les TTouchers à appliquer, en déplaçant le point de contact vers une partie du corps moins menaçante, en modifiant le niveau pression, etc. Sur le parcours de confiance, nous nous arrêtons souvent et permettons au chien de trouver son équilibre en lui laissant le temps de prendre connaissance de son état.

Les réponses à l'information sensorielle peuvent aussi bien être physiques, émotives et comportementales. Les réponses physiques incluent des modifications de tension du muscle (dégagement de tension), des ajustements posturaux (queue repliée à queue détendue), et d'autres changements physiologiques internes comme la fréquence respiratoire, le flux sanguin, etc. Alors que l'information sensorielle est transmise par relais à beaucoup de secteurs du cerveau liés à l'état émotionnel, nous pouvons souvent observer des variations sur l'animal, passant d'un état craintif et impatient à un état plus calme et concentré. Il est aisé d'observer des réactions comportementales passant de l'excitation (combat, fuite, bougeotte, crispation) à un comportement plus réfléchi et à des réactions adaptées. L'exemple le plus éloquent est fourni lorsque nous travaillons avec un chien réactif sur le parcours de confiance en faisant tout d'abord intervenir un chien neutre et puis d'autres chiens progressivement. Nous guidons le chien sur le parcours de confiance (stimulation proprioceptive) en alternant changements de direction et arrêts (stimulation vestibulaire), tout en le frottant de temps à autre avec la baguette ou en exécutant quelques TTouchers (contact de pression). Or nous savons déjà que ce genre de stimulations engendre une attitude calme et structurée, faisant passer le chien d'un état craintif à un autre plus détendu. Lorsque ceci se produit, nous observons souvent que le chien est lui-même en mesure de choisir une attitude plus appropriée en présence d'un autre chien; il transmet un signal d'apaisement tout en scrutant l'horizon d'un air détaché. En d'autres termes, le chien a appris à avoir une réaction mieux adaptée.

Conclusions

C'est sans aucun doute une version assez simplifiée et condensée de la neurophysiologie de l'assimilation sensorielle, mais elle nous permet de comprendre comment la méthode Tellington influence le système nerveux et la fonction des cellules. Les ateliers d'enseignement et de formation que je propose ont pour but d'aider mes clients et étudiants à comprendre que nous pouvons avoir une influence significative sur le comportement d'un animal et son état émotif, seulement par la manière avec laquelle nous diffusons l'information. En nous servant du TTouch, des outils, et du parcours de confiance, nous sommes en mesure de faire passer l'animal

d'un état d'excitation ou de crainte à celui de calme, créant la situation optimale pour son apprentissage et même son auto guérison.

Références

Ford, Clyde W. Compassionate Touch: The Role of Human Touch in Healing and Recovery. 1993.

LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. 1996.

Pert, Candace. Molecules of Emotion: Why You Feel The Way You Feel. 1997.

Sands, Robert. "The Power of the Parasympathetic Nervous System" Stress News October 2002 Vol. 14 No. 4

Manual from two day course: Sensory Integration: It's Effect on Learning, Behavior and Motor Control. Presented by Debra J Denniger OTR/L, BCP

Manual from three day course: Evaluation and Treatment of Sensory Processing Disorders. Presented by Bonnie Hanschu, OTR.

© Cathy Cascade
Cascade Animal Connection
www.spiritdog.com

Traduction: Muriel del Sarto / Lisa Leicht 2007
www.lisaleicht.ch