

Savez vous ce qu'est un TREMOUSSOIR ?

Au XVIIIème siècle, il semble que l'on ait trouvé un moyen d'aider les personnes atteintes de « mélancolie ».

Il s'agit d'un « fauteuil de poste » à ressorts manipulé par 4 porteurs, dans laquelle on promenait le/la mélancolique...

Cet objet, communément appelé « **Trémoussoir** » n'était pas à la portée de toutes les bourses et la mélancolie elle-même semblait ne pas toucher toutes les couches de la société.

Alors que l'on pourrait, de prime abord, penser que l'efficacité de ce traitement était la distraction, son nom même, « trémoussoir », indique qu'il faut considérer l'intérêt physique pour ne pas dire gymnique, de cette médecine vibratoire.

Imaginez vous être transbahuté de gauche à droite, d'avant en arrière, de haut en bas, dans un mouvement non coordonné, dans cette boîte ballotée par 4 personnes n'ayant pas sans doute ni la même taille, ni le même rythme de pas de course...

De quoi vous faire vigoureusement exister par les chocs reçus contre les parois et la nécessité de rattraper votre équilibre à chaque instant..

Quel travail proprioceptif d'avant-garde !

Le plus intéressant est l'efficacité de cette méthode qui si elle avait été développée à notre époque, aurait son copyright et son équipe marketing associée... !

Gageons que nous enverrons bientôt nos malades dans des foires et leurs attractions plutôt que dans les établissements psychiatriques gérés par l'industrie pharmaceutique !

Intérêt de cette information :

Le paysan ou autre domestique de cette époque menait une vie si exigeante sur le plan corporel qu'il était du coup à l'abri des ballades en trémoussoir !

Pas besoin de sollicitations supplémentaires, sollicitations qui justement devaient beaucoup manquer aux pauvres nantis désœuvrés !

Transférée à notre époque et dans notre monde, cette réflexion peut avoir du sens :

Contrairement à cette dure rusticité, nous vivons trop souvent dans du coton à l'abri des exigences physiques avec des autos, des ascenseurs, des livreurs, des machines qui font tout ...

Alors nous devenons actifs... soudainement, une fois par semaine ou une semaine par an ou en arrivant à l'âge de la retraite !

Si nous nous laissons happer par les salles de fitness, nos mouvements seront répétitifs, stéréotypés, dans une grande pauvreté gestuelle et psychomotrice.

Charlie Chaplin nous avait offert une caricature du travail des ouvriers à l'époque dans « Les temps modernes » !

Un psychiatre de bon sens, utilisait un « actimètre » pour mettre en évidence l'importance de la mobilité corporelle dans son diagnostic .

Pourtant, même si on donne le conseil de « faire du sport (!) », la solution espérée aux dépressions reste médicamenteuse, traitement souvent soutenu par une psychothérapie.

Mais cette personne, qui n'a déjà pas suffisamment de corps vécu et habité, d'expériences sensorielles riches, de moyens variés d'exprimer ses émotions, d'ancrage solide, au bon sens parfois défaillant, risque de rester dans ce monde du mental, hyperactif virtuellement.

Une autre façon de penser le corps :

Une attention particulière devrait être d'encourager des fonctions comme l'équilibre, la coordination, l'adresse, l'aisance gestuelle plutôt que le renforcement musculaire qui, en plus de tasser nos articulations, les contraignent et limitent paradoxalement la mobilité !

Nous serons alors préventif quant à une autre problématique de plus en plus observée qui menace nos pauvres contemporains vieillissants :

La déstabilisation psychomotrice

Ce sera l'objet d'un petit billet dans votre prochain Lemniscate !

Bel été à tous, merveilleux moment de « bouger » !

Merci GDS de nous avoir ouvert tant de portes de compréhension sur notre monde passé, présent et futur !