



DEEP TIME



Interview de Tiphaine Vuarier, Psychomotricienne, Exploratrice de l'expédition Deep Time

par Florence Bronny, Présidente du SNUP

le jeudi 11 mars

#Deeptime

#Psychomotricien.ne

#Recherchefondamentale

#adaptationdutemps #soindutempstempstdusoin #JA



Tiphaine Vuarier est Psychomotricienne et diplômée d'un master en Ingénierie de la rééducation à Pitié Salpêtrière. Elle participe aux travaux scientifiques et expérimentaux de l'expérience Deep Time.

Elle fait partie de l'équipe organisatrice et nous parle de cette expérience 3 jours avant de débuter l'expérimentation: vivre 40 jours dans une grotte avec 14 autres co-équipiers.

Deep Time c'est une expérience de recherche scientifique qui a pour but de découvrir les liens entre nos cerveaux et le temps, ainsi que la capacité de synchronisation fonctionnelle au sein d'un groupe. Cette expérimentation plonge les participants dans un environnement extrême, une grotte à 1,5 km de la surface du sol, un environnement sensoriel totalement différent auquel ils devront s'adapter. Notre collègue Tiphaine Vuarier nous raconte la mise en place de cette exploration de soi, de l'autre, de l'adaptation de l'organisme humain aux situations extrêmes.

Florence Bronny: Bonjour Tiphaine et merci de prendre le temps de répondre à nos questions avant de partir pour cette expérimentation. Tout d'abord, on se demande comment tu as pu intégrer un tel projet ?

Tiphaine Vuariier: Bonjour et Merci de ton intérêt pour la démarche de Deep Time. En fait, il y a 5 ans, Christian Clot, Directeur de l'expédition Deep Time a lancé une expédition en milieu extrême, il posait la question suivante: comment l'homme s'adapte face à un changement de vie? Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau de l'homme lorsqu'il a à faire à des changements extrêmes de son milieu, de son environnement ?

J'ai postulé sur ce projet et 2,5 ans plus tard, on devait partir pour une expédition (en septembre 2020) ce qui n'a pas pu se faire à cause de la crise sanitaire. Mais la pandémie a ouvert à d'autres perspectives par rapport aux questionnements initiaux. Ainsi durant le premier confinement, Christian Clot a lancé l'étude CovAdapt qui a été construite par plusieurs scientifiques. Cette étude diffusée par internet était ouverte à tout le monde. Elle consistait en le recueil de données via des questionnaires envoyés toutes les semaines. Elle met en évidence qu'à la suite du confinement, il s'avère que 40 % des personnes répondantes se disent fatiguées psychiquement.

La question se pose alors de ce qui se passe dans le cerveau d'un être humain à ce moment.

Le projet de l'expédition initiale s'est alors transformé en projet de partir dans une grotte.

Me concernant, la réponse n'a pas été positive tout de suite. Accompagnée d'une psychologue, j'ai pu approfondir cela et donner une réponse positive au bout d'un mois.

FB: As-tu présenté un cursus ou des aptitudes particulières pour intégrer ce type d'expérience ?

TV: Les profils recherchés sont des personnes issues de la société civile. Dans le cadre de l'expérience, il ne faut pas qu'elles aient suivi d'entraînement

particulier. Il ne faut pas qu'elles aient bénéficié de préparation à des situations de crise. Le recrutement a donc concerné des personnes «lambda». Le projet est de comprendre ce qui se passe psychologiquement, psychologiquement, sociologiquement afin que l'on puisse par la suite aider les populations dans les crises futures.

Dans le groupe de participants au terrain de l'expérimentation, ce qui prédomine c'est l'hétérogénéité des profils, sportifs pas sportifs, pratiquant la méditation ou non..

Moi à titre personnel, j'apprécie beaucoup le sport depuis très longtemps mais je ne suis pas une sportive de haut niveau.

FB: Comment évalues-tu les apports de ta formation initiale de psychomotricienne dans l'implication nécessaire à un tel protocole de recherche ?

TV: J'ai d'abord eu un parcours en licence de STAPS mention Activité Physique Adaptée ensuite j'ai fait l'école de psychomotricité puis le master en Santé de Pitié Salpêtrière, ingénierie médicale.

Pour Deep Time, je fais beaucoup de liens entre la pratique de la psychomotricité et ce projet. Cela reste encore très intuitif car, de notre place d'expérimentateur, nous ne sommes pas au courant de tous les protocoles et du lien entre les différents dispositifs d'étude afin de ne pas être biaisés dans nos réponses.

J'ai cependant pu échanger et réfléchir sur certains éléments comme la sensorialité.

Par exemple, il va nous manquer la vue hormis dans l'espace de vie, on aura des petites lampes frontales. Donc il y a une modification de la vision périphérique. L'oreille interne, du même fait, travaille différemment. On n'aura plus de mouvements devant les yeux, uniquement les équipiers qui marchent - nous ne nous déplacerons jamais seul- , les objets devant soi comme une casserole d'eau qui boue. On sera vraiment très limité au niveau visuel.

Pour les sensations sur la peau, on n'aura plus de notion de vent, plus de changements de températures, et beaucoup d'humidité.

Je peux me projeter à la sortie de la grotte où je m'imagine comme un petit nourrisson qui doit s'adapter à toutes les stimulations sensorielles, le vent, le bruit, beaucoup de mouvements autour qui lui arrivent en même temps et d'un coup. J'essaie de me représenter comment le corps traite cela.

Mais au départ, dans la grotte, ma formation en psychomotricité va sûrement pouvoir beaucoup m'apporter sur l'écoute de mon corps. Cela me permettra d'identifier plus clairement mes rythmes biologiques comme la faim, le sommeil, les besoins primaires et les moments où il y a une nécessité de détente.

Car avec un taux d'humidité à 85% on va être sans cesse dans un environnement humide et froid et il y aura sûrement besoin de réguler cela par la détente corporelle, face aux contraintes du milieu. L'enjeu sera alors de trouver comment se détendre physiquement pour se détendre psychiquement. Il s'agit de trouver des ressources par rapport à ce phénomène d'enfermement. L'attention portée par rapport à son corps, ses perceptions, ... vont être alors très importantes.

Les interactions avec le groupe, avec les équipiers pourront aussi permettre de dépasser la sensation d'enfermement.

La détente corporelle et l'attention portée sur les sensations de son corps et les perceptions seront très intéressantes et très importantes pour ces 40 jours.

Par ailleurs, un protocole scientifique portera spécifiquement sur cette question de la détente corporelle avec des mesures effectuées sur 2 groupes. Un groupe qui pratiquera la méditation (l'équivalent de 30 minutes par jour) et un groupe qui pratiquera une activité physique (pendant 30 minutes par jour).

Il s'agira alors de mesurer les impacts de la préparation mentale. Comment l'imagerie mentale peut être bénéfique pour les personnes qui vivent une crise intense. Est-ce qu'elle peut permettre de dépasser les situations extrêmes, le stress du moment ?

FB: Est-ce que tu peux nous donner une idée de la façon dont les 40 jours vont s'organiser, se rythmer au quotidien ?

TV: Nous avons consigne stricte de ne surtout pas nous influencer les uns les autres en terme de chronobiologie. Au cours des 15 ou 20 premiers jours nous allons vivre chacun à notre rythme et voir si une synchronie s'installe entre nous. Si par contre, nous n'arrivons pas alors à nous synchroniser, Christian Clot nous donnera quelques règles afin de nous guider vers un ajustement des membres du groupe entre eux.

Ensuite, les journées seront bien denses. Nous avons 3 espaces de vie:

- espace de vie commune: cuisine-salon toujours éclairé,
- un espace scientifique, à un carrefour de galerie où nous aurons 2 heures de protocole à réaliser tous les jours
- un espace de repos, au bout d'une galerie de 300 m de long dans le noir strict. En ressortant, à un autre carrefour, il y a une galerie qui mène à un gouffre de 45 mètres au fond duquel il y a l'eau qu'on devra aller puiser tous les jours, pour les nécessités de la vie quotidienne. Imagine toi la quantité d'eau que cela représente !

Si on se projette, on va passer environ 2 heures par jour en protocole scientifique et 2 heures en gestion du campement. La gestion du campement tient à la gestion de l'eau: la rapporter, la purifier, mais aussi à la production d'énergie. On

va devoir pédaler pour produire l'énergie nécessaire à la recharge des lampes frontales.

De plus, on a chacun une responsabilité spécifique pour les tâches du quotidien. On devra la remplir quotidiennement.

A titre personnel, je suis responsable de la gestion des stocks de nourriture. On part avec la nourriture nécessaire pour notre groupe pour 40 jours, on a également prévu 15 jours supplémentaires de stocks de nourriture. Je fais aussi partie de l'équipe photo afin de prendre des photos pour vous et pour les médias. On a également plusieurs autres petites missions à côté, ce qui fait au final l'équivalent de 7 heures d'activités au quotidien. Avec la notion de protocole scientifique qui est primordial car c'est pour cela qu'on va vivre une telle expérience.

FB: Comment allez vous organiser la tenue de ces tâches tout en respectant la consigne de suivre votre rythme chronobiologique propre et singulier ?

TV: Pour les missions de vie essentielle dont la prioritaire est l'alimentation en eau, le responsable de la tenue des missions peut venir solliciter un participant pour qu'il prenne part à la mission (selon sa phase de veille). Il faudra qu'on trouve comment le groupe peut réaliser les tâches essentielles dont les principales: l'eau et l'évacuation (déposer dans un sas éloigné les déchets humains, certains prélèvements et des prises de vues photos). En fait ce qui est intéressant et ce qui sera étudié, sera la participation de chacun au collectif en fonction de son rythme individuel. Il ne sera pas possible de se donner rendez vous à 14h pour aller chercher l'eau. Alors il faudra qu'on fasse en fonction des rythmes individuels et des besoins du collectifs sans les repères temporels communs et habituels.

FB: Partir dans cette grotte, c'est quitter tout un environnement sensoriel, mais comment serez vous accompagné pour la sortie ?

TV: Avant de rentrer dans la grotte, on a du passer des tests pour évaluer notre résistance physique et notre aptitude. On a passé des entretiens avec une psychologue qui a écarté que nous ayons un terrain à risque ou fragile pour suivre cette expérience. Après la sortie, on va passer un entretien avec cette même psychologue pour voir comment on se sent. C'est une psychologue qui sera disponible si on ressent le besoin de discuter.

Ce suivi est intégré aux recherches scientifiques, on repassera les protocoles à 6 mois, à 12 mois et 18 mois.

A la sortie, on aura une journée complète de batterie de tests à la Pitié Salpêtrière. Ce sont les mêmes protocoles que l'on a passé une semaine avant d'entrer dans la grotte. Ce sont des protocoles liés à tout ce qui est cognitif: on évalue la prise de décision, les émotions, la perception de l'espace,

la mémoire et une cartographie cérébrale par un IRM. On passera les mêmes protocoles à la sortie et on passera des tests physiques afin d'évaluer l'impact sur l'organisme de ce séjour dans la grotte. Il y a 40 protocoles scientifiques qui sont engagés pour le suivi de cette expérimentation.

FB: Est-ce que tu imagines ou en attends quelque chose dans ta pratique de psychomotricienne après cette expérimentation ?

TV: Je me pose cette question récemment. Jusqu'à maintenant, je n'ai pas vraiment construit de représentation ou de questions au préalable. Je souhaite surtout me laisser surprendre et analyse les événements de façon rétro-active, dans l'après coup à la sortie de la grotte. Je pense que le fait de vivre des choses que certains patients peuvent avoir ressenti pourra m'aider dans mon approche de soignante. Ça me permettra peut-être de développer mon empathie, de mieux comprendre, de mieux cibler les besoins de la personne que j'accompagnerai alors.

Je pense à ces patients qui vivent un traumatisme et qui peuvent être complètement perdus, déboussolés suite à un traumatisme. J'ai travaillé avec des enfants de 0 à 3 ans dont les familles venaient tout juste d'arriver en France après une migration difficile. Je me dis que cela va me permettrait d'être plus sensible à cela, à certaines choses et puis aussi vis-à-vis de ces enfants qui ont des troubles sensoriels. Je pense que - dans la grotte- nous serons déstabilisé au niveau sensoriel. Je te répondrai à la sortie de la grotte ou quelques mois après la sortie sur les liens que j'aurai pu faire. J'ai aussi envie de me laisser par ce projet sans forcément me référer en tant que psychomotricienne dans cette expérience.

FB: oui, c'est une démarche singulière et personnelle avant tout chose.

TV: Ce n'est pas anodin comme expérience et je pense que le psychisme travaille beaucoup. Je pense qu'il met beaucoup d'énergie à se préparer même si on ne peut pas être préparé. En fait, je dirais qu'il met de la place libre dans son fonctionnement pour accueillir ce qui arrive et pour trouver des solutions si à un moment il est perdu. Je pense que mon fonctionnement de pensée est sur un autre canal que la vie et l'identité professionnelle. Pour autant, lorsqu'on a vécu la formation initiale en psychomotricité on a intériorisé un «être psychomotricien» qui met dans une écoute particulière, notamment par une attention à la sensorialité. Par contre, pour tous les aspects conceptuels, actuellement, ils sont mis de côté.

De plus, on a peu d'informations sur les protocoles scientifiques et les tests qui nous seront demandés. Tant que je ne les aie pas entre les mains, je ne me rends pas compte des hypothèses de recherche. Lorsque j'en aurais pris connaissance je pourrais plus facilement comprendre les éléments recherchés.

FB: Merci Tiphaine d'avoir pris le temps de nous faire partager ces éléments avant d'entreprendre la réalisation de cette expérimentation. Nous avons hâte de te retrouver à la sortie pour prendre de tes nouvelles et pour partager avec toi sur l'ensemble de cette expérience vécue en environnement extrême.

propos recueillis par Florence Bronny le jeudi 10 mars 2021