

## La psychomotricité, c'est quoi ?

*Rachelle Legeard, 22 décembre 2019.*

Je souhaite apporter une vision complémentaire sur le potentiel de l'intervention psychomotrice afin d'éveiller et de sensibiliser les esprits, tout comme d'élargir le secteur d'activité de cette discipline fréquemment associée à un public d'enfants ou de personnes porteuses de troubles instrumentaux et/ou cognitifs.

**La psychomotricité est un inducteur de conscience. Son intention est de réanimer le pouvoir du lien corps-esprit, d'accompagner la personne à se (re)construire par le mouvement habité et la relation.**

La psychomotricité est une pratique dont le centre de ses préoccupations est l'humain dans sa globalité. Elle apporte une vision holistique de l'individu. C'est-à-dire, qu'elle s'intéresse à l'interdépendance, à l'interrelation des fonctions motrices, cognitives, symboliques, émotionnelles et affectives du bénéficiaire dans sa relation à soi, à l'autre et à son environnement. Elle développe, restaure, améliore l'harmonisation du lien entre la psyché, le somatique et le corps de l'individu. Elle contribue ainsi à la qualité de vie et au bien-être du bénéficiaire.

La psychomotricité est une profession paramédicale (excepté en Belgique). Elle est humaniste - au même titre que l'approche Rogérienne, la Gestalt-thérapie et l'Analyse transactionnelle - et son approche est dynamique grâce à l'engagement psychique et corporel du psychomotricien dans sa relation avec le bénéficiaire.

**La psychomotricité est spécialisée dans la relation, le langage du corps et l'expressivité corporelle. Le corps en mouvement et son tonus constituent le premier levier de l'intervention psychomotrice car ils sont considérés comme de puissants indicateurs de la fonction organisatrice de la psyché, de la mémoire des expériences passées ainsi que de l'expression consciente et inconsciente des mouvements internes et externes de tout individu. Le travail corporel s'explore, s'expérimente dans le dialogue corporel, tonico-émotionnel, tonico-affectif, sensori-moteur et psychosensoriel.**

La psychomotricité offre un cadre - un espace-temps aménagé en fonction de la problématique du bénéficiaire - contenant, enveloppant, et suffisamment sécurisant pour que ce dernier se sente compris et validé dans ce qu'il est, dans ce qu'il perçoit de sa réalité, dans l'ici et maintenant. Le psychomotricien suscite l'implication, le désir de l'expression corporelle, du mouvement habité et la découverte de soi. Il offre une relation consistante au bénéficiaire par sa qualité de présence, sa bienveillance, sa disponibilité, son adaptabilité, son ajustement tonico-émotionnel et tonico-affectif.

Le psychomotricien est à l'écoute des besoins du bénéficiaire. Dans une démarche capacitaire et de respect de la disponibilité et du rythme de la personne, il propose diverses médiations psychocorporelles ludiques, personnalisées, régénératrices, intégratives et structurantes qui les rassemblent autour du plaisir partagé. Grâce à sa qualité d'être et de savoir-faire, il les exploite en suscitant l'émergence des émotions, des sensations, des sentiments, des ressentis et des affects dans le but que le bénéficiaire élève sa conscience sur sa relation à soi.

Par ses compétences techniques et relationnelles, le psychomotricien invite la personne à laisser émerger ce qui doit l'être, à oser lâcher tout contrôle, à s'abandonner à ce qu'elle ressent, à accueillir toutes ses manifestations psychocorporelles, sans les juger ni les refouler. La personne ose déposer le masque et renouer avec son authenticité.

Le psychomotricien accompagne ce voyage intérieur et le mène à la verbalisation, à la symbolisation, à l'élaboration psychique et ainsi à des prises de conscience. C'est ainsi qu'il restaure le lien entre le corps et l'esprit.

**Le bénéficiaire conscientise alors ses limites, il apprend à se respecter, à être authentique dans sa relation à soi, à l'autre et à son environnement. Il s'appuie sur ses ressources, ses compétences et accroît sa sécurité interne. La souffrance, les angoisses et les conflits intérieurs s'apaisent et prennent moins de place. Il se rend ainsi disponible dans le processus de restauration de ses différentes sphères motrices, cognitives, symboliques, émotionnelles et affectives. Il développe un équilibre, une harmonie psychocorporelle et une capacité de résilience.**