



**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**Projet de dissertation**

**Gymnastique Sensorielle et Ergomotricité**

**Enquête auprès d'aides à domicile en formation**

Brigitte DIDOT - RIGAUX

Porto, 2013





**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**Projet de dissertation**

**Gymnastique Sensorielle et Ergomotricité**

**Enquête auprès d'aides à domicile en formation**

Directeur: Prof. Dr. Karine GRENIER

Brigitte DIDOT - RIGAUX

Porto, 2013



## Résumé

Cette recherche questionne les effets d'une pratique de gymnastique sensorielle proposée dans le cadre d'une formation de 2 jours en ergomotricité auprès d'un public d'aides à domicile. Elle est réalisée à l'aide de trois questionnaires auprès de 36 stagiaires (3 groupes) : le premier avant la formation, le deuxième après les deux jours et le dernier, un mois plus tard.

Les résultats éclairent la situation des personnels en formation concernant leur rapport au corps et à leur travail. De plus, ils montrent les impacts de cette pratique en termes d'effets perçus tels que la stabilité, d'apports tant professionnels que personnels, mais aussi d'apprentissages de gestes tant physiques que psychiques. Enfin, ils révèlent des changements opérés un mois plus tard en termes d'apprentissages au niveau professionnel et de transferts dans la vie quotidienne, ainsi que des changements somato-psychiques.

## Resumo

Esta investigação questiona os efeitos de uma prática de ginástica sensorial proposta no âmbito de uma formação de 2 dias em ergomotricidade junto de um público de serviço de apoio ao domicílio. Ela foi efectuada com a ajuda de três questionários realizados juntos de 36 estagiários (3 grupos): o primeiro realizado antes da formação, o segundo depois dos dois dias de formação e o terceiro, um mês após a formação.

Os resultados clarificam a situação das pessoas em formação no que diz respeito a relação que estabelecem ao corpo e a relação que estabelecem ao trabalho. Para além disso, eles mostram o impacto desta prática em termos de efeitos sentidos, tais como a estabilidade, as contribuições tanto profissionais como pessoais, mas também em termos de aprendizagens de gestos físicos e mentais. Finalmente, eles revelam as mudanças ocorridas um mês após a formação em termos das aprendizagens ao nível profissional e das transferências na vida quotidiana, bem como as mudanças somato-psíquicas.



## Remerciements

Je remercie en premier lieu Danis Bois pour son enseignement. Il m'a permis de percevoir et d'investir l'univers de mon corps et de moi-même avec un nouveau point de vue.

Je remercie également tous les professeurs qui ont croisé ma route pour la qualité de leur enseignement.

Je remercie Karine Grenier pour sa disponibilité, sa bienveillance et son soutien, sans qui ce mémoire n'aurait pas abouti.

Je remercie Marie-Hélène Florenson, Claude Le Toullec, Olivier Morel et Paola Dellanave qui ont été des appuis importants dans les moments difficiles.

Je remercie ma famille qui m'a accompagnée avec bienveillance tout au long de ce parcours de recherche.





# Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>20</b>
<b>PREMIERE PARTIE .....</b>	<b>24</b>
<b>Chap 1 Mise en place de la recherche .....</b>	<b>25</b>
<b>I. Pertinence personnelle .....</b>	<b>26</b>
I.A. L'évolution de ma pratique sportive .....	26
I.B. Une opportunité : activités physiques et santé dans le monde du travail .....	27
I.C. Ma rencontre avec la psychopédagogie perceptive .....	28
<b>II. Pertinence socio-professionnelle .....</b>	<b>30</b>
II.A. Mes premières expériences en tant qu'ergomotricienne .....	31
II.B. Mon articulation entre deux champs professionnels .....	31
II.C. Les constats de ma pratique .....	33
<b>III. Pertinence scientifique .....</b>	<b>35</b>
<b>IV. Question et objectifs .....</b>	<b>36</b>
<b>Chap. 2 Problématisation théorique et pratique .....</b>	<b>38</b>
<b>I. Contexte théorique .....</b>	<b>39</b>
I.A. L'ergomotricité : une pédagogie du rapport au geste ? .....	39
A. 1. Historique .....	39
a) L'hébertisme et l'homme idéal .....	40
b) Le concept d'ergonomie .....	42
c) Le concept d'ergomotricité .....	44
A. 2. Le rapport au corps en ergomotricité .....	46
a) Evolution du rapport au corps .....	46
b) Vers une globalité somato-psychique .....	49
I.B. La gymnastique sensorielle : une pédagogie du rapport au corps .....	50
B. 1. Première approche .....	50
a) Définition générale .....	50
b) Historique .....	51
B. 2. Modèle spécifique d'organisation du mouvement : la biomécanique sensorielle .....	53
a) Présentation .....	53
b) Les lois de la biomécanique sensorielle .....	54
La loi de circularité .....	54
La loi de dissociation des pôles .....	54
La loi de linéarité .....	54
La loi de linéarité/circularité associées : la coordination fondamentale de base ..	55
Les schèmes associatifs de mouvement .....	55
B. 3. Pédagogie spécifique : vers un changement du rapport au geste .....	58
a) Gymnastique sensorielle et expérience formatrice .....	58

b) Le rapport à la nouveauté : une résistance au changement ? .....	59
I.C. De la pédagogie du rapport au geste à la pédagogie du rapport à soi.....	61
C. 1. Perception et rapport au corps .....	61
C. 2. Expérience extra-quotidienne .....	63
a) La lenteur.....	64
b) L'attention et la présence à soi.....	66
C. 3. Caractéristiques de l'expérience : vers un nouveau rapport à son mouvement..	66
a) Le changement de statut du corps .....	66
b) Le changement de contenus de vécu et de manières d'être : le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible.....	67
C. 4. Le processus explicatif du changement : le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive.....	70
<b>II. Cadre pratique .....</b>	<b>74</b>
II.A. Objectifs et compétences ciblées .....	74
II.B. Professionnels concernés par la formation.....	75
II.C. Contenus de formation .....	76
<b>DEUXIEME PARTIE.....</b>	<b>82</b>
<b>Chap.1 Posture épistémologique et devis méthodologique.....</b>	<b>83</b>
<b>I. Posture épistémologique .....</b>	<b>84</b>
I.A. Une posture de praticien-chercheur.....	84
I.B. Démarche de recherche .....	85
<b>II. Devis méthodologique.....</b>	<b>86</b>
II.A. Méthodologie de recueil.....	86
A. 1. Terrain et choix des participants .....	86
A. 2. Mode de recueil : le questionnaire .....	86
a) Données générales sur le questionnaire.....	86
b) Le choix du questionnaire .....	87
A. 3. Construction du mode de recueil.....	88
a) Trois temporalités de questions .....	88
b) Le choix des items.....	89
c) Quatre orientations des questionnaires.....	89
d) Une alternance de questions fermées et de questions ouvertes.....	90
Les différents types de question fermée.....	90
Les différents types de questions ouvertes.....	91
A. 4. Procédure de recueil des données.....	91
II.B. Méthodologie d'analyse .....	92
B. 1. Analyse quantitative .....	92
a) Hypothèses de recherche .....	92
b) Etapes de l'analyse .....	93
c) Types de réponses et critères descriptifs utilisés.....	94
d) Tests statistiques.....	95
B. 2. Analyse qualitative .....	95
B. 3. Analyse mixte.....	96

<b>Chap.2 Analyse et interprétation des résultats.....</b>	<b>97</b>
<b>I. Analyse descriptive des données .....</b>	<b>98</b>
I.A. Etat des lieux avant la formation (questionnaire 1).....	98
A. 1. Caractéristiques de la population ; en moyenne, des femmes autour de 39 ans et 2 ans d'ancienneté dans leur profession .....	98
A. 2. Rapport à la formation.....	99
a) Raison de leur participation : les conseils de leur hiérarchie .....	99
b) Intérêt pour la formation : « apprendre les bons gestes » .....	99
A. 3. Rapport à leur travail.....	100
a) Intérêt déclaré pour le travail, connaissance de leur rôle et reconnaissance de leur travail (échelle en 5 points).....	100
A. 4. Rapport à leur corps .....	100
a) Attention portée à leur posture lors des différentes tâches (échelle en 5 points) .....	100
b) Sensation de la fatigue liée au travail (échelle en 5 points) .....	100
c) Qualité du sommeil (échelle en 5 points) .....	100
d) Présence de douleurs .....	101
e) Fréquence des douleurs (1 = tous les jours ; 4 = rarement).....	101
f) Moment d'apparition des douleurs (question à choix multiples).....	101
g) Causes possibles des douleurs .....	102
h) Localisations des douleurs .....	102
i) Intensité de la douleur (échelle de 1 à 10) .....	103
j) Mode d'action .....	103
k) Pathologie.....	103
A. 5. Rapport à leur état global .....	104
a) Temps moyen consacré à soi par semaine (en heure) .....	104
b) Pratique corporelle relaxante.....	104
c) Sentiments de bien-être, de confiance et de bonne humeur (échelle en 5 points) .....	104
A. 6. Conclusion de ce premier questionnaire .....	104
I.B. Quelles perceptions à la fin de la formation ?.....	105
B. 1. Rapport à la formation.....	105
a) Qu'ont-ils appris ? .....	105
b) Qu'ont-ils perçu des exercices de gymnastique sensorielle ?.....	110
Qu'ont-ils perçu de l'exercice d'accordage assis ? .....	110
Qu'ont-ils perçu de l'exercice des mouvements de base debout ?.....	113
Qu'ont-ils perçu de l'exercice d'accordage debout ?.....	116
Synthèse des perceptions suite aux 3 exercices de gymnastique sensorielle .....	120
c) Quels sont les liens entre la pratique sensorielle et les gestes professionnels ? .....	120
d) Quels changements possibles dans le travail ?.....	123
e) Quelles résolutions ont-ils prises en rapport au corps et aux gestes ?.....	125
B. 2. Rapport à leur corps : Quels sont les effets de la formation en rapport à la perception de leur corps ?.....	127

a)	Évaluation des sensations corporelles perçues avant et après les pratiques de mouvement sensoriel (échelle en 5 points) .....	128
b)	Évaluation de la qualité de leur geste pendant la pratique (échelle en 5 points) .....	128
c)	Évaluation des sentiments vécus pendant la pratique (1 = pas du tout ; 5 = tout à fait).....	128
d)	Sentiments de bien-être, de confiance et de bonne humeur (échelle en 5 points) .....	129
B. 3.	Remarques et bilan .....	129
a)	Quelles sont leurs remarques sur leur vécu du stage ? .....	129
b)	Quels bilans en lien avec leur projet de départ ?.....	132
I.C.	Bilan un mois après la formation (questionnaire 3) .....	135
C. 1.	Rapport à la formation.....	135
a)	Qu'en est-il des objectifs qu'ils s'étaient fixés ?.....	135
	Mise en application des objectifs fixés dans leur vie quotidienne .....	135
	Mise en application des objectifs fixés dans leur travail.....	137
C. 2.	Rapport au corps.....	139
a)	Attention portée à leur posture lors des différentes tâches.....	139
b)	Utilité de la formation dans différents domaines .....	139
c)	Sensation de la fatigue liée au travail .....	140
d)	Qualité du sommeil .....	140
e)	Qualité de relâchement.....	140
f)	Présence et fréquence de douleurs .....	140
g)	Moment d'apparition des douleurs.....	140
h)	Causes possibles des douleurs.....	140
i)	Localisations des douleurs .....	141
j)	Intensité de la douleur .....	141
k)	Mode d'action .....	141
l)	Sentiment ressenti lors de la mise en application des apprentissages dans leurs gestes professionnels .....	142
C. 3.	Rapport à leur état global .....	142
a)	Temps moyen consacré à soi.....	142
b)	Comment a évolué leur rapport à leur état global ? .....	142
C. 4.	Quelles sont les remarques des stagiaires un mois après la formation ?.....	143
<b>II.</b>	<b>Interprétation .....</b>	<b>145</b>
II.A.	État des lieux de la situation des personnels en formation .....	145
A. 1.	Population concernée par ce travail de recherche .....	145
A. 2.	Leur rapport à la formation .....	145
A. 3.	Leur rapport à leur travail.....	146
A. 4.	Leur rapport à leur corps .....	146
A. 5.	Leur rapport à leur état global .....	146
II.B.	Les effets perçus lors de la formation .....	147
B. 1.	Qu'ont-ils appris ? .....	147
B. 2.	Font-ils des liens entre la pratique sensorielle et les gestes professionnels ? ..	148

B. 3. Quels changements possibles dans le travail ?.....	149
B. 4. Quelles résolutions ont-ils pris en rapport à leur corps et à leurs gestes ?.....	149
B. 5. Qu'ont-ils perçu spontanément des exercices de gymnastique sensorielle ?...	150
B. 6. Quels sont les effets de la gymnastique sensorielle sur leurs perceptions ? ...	151
B. 7. Quelles sont leurs remarques sur leur vécu du stage ?.....	152
B. 8. Quels bilans en lien avec leur projet de départ ?.....	153
II.C. Les apprentissages et les transferts après la formation .....	153
C. 1. Leur rapport à la formation.....	154
a) Qu'en est-il des objectifs fixés à la fin de la formation ?.....	154
Quels changements dans leur vie quotidienne ?.....	154
Quels changements dans leur travail ? .....	154
C. 2. Leur rapport à leur corps .....	155
a) Quelle attention portée à leur posture lors des différentes tâches ? .....	155
b) Concernant leur fatigue .....	155
c) Concernant leurs douleurs .....	155
d) Concernant leurs ressentis lors de la mise en application des apprentissages dans leurs gestes professionnels .....	156
C. 3. Leur rapport à l'état global .....	157
C. 4. Les remarques spontanées des stagiaires un mois après la formation.....	157
<b>TROISIEME PARTIE .....</b>	<b>158</b>
<b>Chap. 1 Discussion.....</b>	<b>159</b>
<b>I. Etat des lieux d'une population de 36 aides à domicile : rapport au corps et travail</b> .....	<b>159</b>
I.A. Un intérêt pour apprendre « les bons gestes ».....	159
I.B. Des douleurs et de la fatigue physique et mentale .....	159
I.C. Une faible attention à soi lors des tâches professionnelles et dans la vie quotidienne .....	160
<b>II. Les impacts de la pratique de gymnastique sensorielle.....</b>	<b>161</b>
II.A. Des effets perçus lors des pratiques de gymnastique sensorielle.....	161
A. 1. Des effets immédiats et spontanés .....	161
a) Des effets généraux : détente physique et apaisement psychique, diminution des douleurs, perception plus fine de son corps et problèmes physiques émergents ...	162
b) Des effets spécifiques aux exercices : ancrage et stabilité.....	162
A. 2. Des effets évalués a posteriori.....	163
a) Des sensations différentes de leur corps.....	163
b) Des perceptions de la qualité du geste .....	163
c) Des sentiments vécus : une nouvelle manière d'être à soi ?.....	163
II.B. Des apports professionnels et des apports personnels.....	164
B. 1. Des apports professionnels : un nouveau rapport à son geste ? .....	164
a) Une geste professionnel adapté aux tâches .....	164
b) Un geste professionnel adapté à soi .....	165
B. 2. Des apports personnels : un nouveau rapport à son corps et à soi ? .....	165

II.C. De l'apprentissage de gestes physiques et de gestes psychiques vers un changement possible ?.....	166
C. 1. Des gestes physiques .....	166
C. 2. Des gestes psychiques .....	167
a) Avoir une action sur l'état intérieur et gérer le stress.....	167
b) Prendre le temps de penser le geste professionnel .....	167
c) Être à l'écoute de soi et prendre du temps pour soi.....	167
<b>III. Les changements un mois après la formation.....</b>	<b>169</b>
III.A. Des apprentissages au niveau professionnel et des transferts dans la vie quotidienne.....	169
A. 1. Dans leur vie quotidienne : une plus grande attention à eux-mêmes et à leurs gestes.....	169
A. 2. Au niveau professionnel : application aux gestes physiques et aux gestes psychiques .....	170
a) Application aux gestes physiques.....	170
Attention à la posture .....	170
b) Application aux gestes psychiques.....	170
III.B. Des changements au niveau de la douleur et de la fatigue .....	171
III.C. Des changements somato-psychiques .....	172
<b>Chap. 2 Conclusion .....</b>	<b>173</b>
<b>I. Résumé des résultats .....</b>	<b>173</b>
<b>II. limites de ma recherche.....</b>	<b>174</b>
<b>III. Perspectives .....</b>	<b>176</b>
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>	<b>177</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>182</b>
<b>Annexe 1 : Vision globale de la situation de travail .....</b>	<b>183</b>
<b>Annexe 2 : Questionnaires.....</b>	<b>184</b>
<b>Annexe 3 : Tableaux.....</b>	<b>202</b>

# Introduction

Ma recherche questionne les effets d'une pratique de gymnastique sensorielle que je propose dans le cadre d'une formation continue en ergomotricité auprès de professionnels de l'aide à la personne.

Elle est née d'une nécessité de nourrir ma réflexion autour de la cohérence de la rencontre de mes deux axes de pratique professionnelle : l'ergomotricité et la somato-psychopédagogie.

En effet, depuis environ vingt-cinq ans, dans le cadre de ma première activité professionnelle, en tant qu'ingénieur de formation - ergomotricienne, je donne des formations en ergomotricité, de un à cinq jours, en fonction des demandes des structures qui me sollicitent, pour différents publics, travaillant dans des secteurs d'activités divers : milieu hospitalier (infirmières, aides-soignantes, agents de service hospitaliers, personnel administratif, personnels techniques), milieu de l'entreprise de travaux publics (ouvriers de chantiers, maçons, conducteurs d'engins...). Au cours de ces années d'expertise en lien avec les milieux du travail, mon objectif a été de développer des pistes pour pallier et prévenir les difficultés rencontrées par les personnels, quel que soit leur milieu professionnel, dans la gestion de leur corps au travail, en le considérant non pas exclusivement comme un outil mais comme un organisme vivant, sensible, qui a ses lois.

Parallèlement, ma deuxième orientation professionnelle en tant que somato-psychopédagogue me conduit à accompagner des personnes en processus de changement, en séance individuelle ou de groupe. La base de ce travail est de leur proposer des expériences corporelles (sous la forme d'une relation d'aide manuelle ou d'une relation d'aide gestuelle) dans le but d'enrichir l'éprouvé corporel et d'en apprendre de la nouveauté pour sa vie. Il s'agit donc de se percevoir et de tirer du sens de cette expérience perceptive.

Or, ce travail autour de la perception a pris toute sa place dans mon approche en ergomotricité. En effet, depuis une dizaine d'années, j'intègre cette nouvelle pratique dans le cadre de mes formations. Les stagiaires peuvent ainsi expérimenter un des outils de la

somato-psychopédagogie, la gymnastique sensorielle. Cette pratique repose sur un ensemble d'enchaînements de mouvements simples et inhabituels, exécutés dans une lenteur relâchée. Elle m'est apparue comme une pédagogie pratique et riche, complètement adaptée pour répondre à mes objectifs de formatrice en ergomotricité. Elle repose de plus sur un modèle d'organisation du mouvement sur lequel je peux prendre appui dans mes propositions pédagogiques.

Ainsi, la gymnastique sensorielle donne aux pratiquants la possibilité :

- de percevoir leurs corps et de ressentir leurs mouvements,
- d'apprendre une gestuelle cohérente qui tient compte de la physiologie du corps et qui implique toute sa globalité,
- d'entrer en action de façon consciente.

La gymnastique sensorielle favorise alors le développement d'une présence à soi inédite et enrichissante.

Cependant, pour aller au-delà de ma propre conviction de l'intérêt que ce travail peut apporter à mes stagiaires, j'ai voulu les questionner pour connaître de façon plus précise le contenu de leurs propres expériences. Il s'agissait ainsi non seulement d'évaluer les effets de ma pratique mais aussi sa pertinence. En effet, je souhaitais également partager mon expérience professionnelle et avoir une réflexion critique autour de l'intégration de la gymnastique sensorielle dans ma pratique d'ergomotricienne : quels effets ? quels enjeux ? quels apports pour l'ergomotricité ? quels savoirs utiles pour d'autres professionnels ?

Dans un contexte actuel où la souffrance au travail, les risques psychosociaux, la perte de sens du travail sont des problématiques prédominantes et préoccupantes, cette recherche vise à apporter des éléments de réponses allant dans le sens d'une amélioration de la qualité de vie au travail. Je fais l'hypothèse que la gymnastique sensorielle a un impact sur les problématiques de douleurs physiques et psychiques mais aussi qu'elle permet de retrouver du sens dans ses actions et de devenir ainsi davantage acteur de sa vie personnelle et professionnelle (cf. Campi, 2013).

Un certain nombre de travaux autour de la gymnastique sensorielle appuient cette hypothèse et plus particulièrement le travail de recherche de Fedou (2011) qui porte spécifiquement sur la prévention des troubles musculo-squelettiques par la gymnastique sensorielle auprès de soignants. A l'aide d'entretiens, il a montré la pertinence de la gymnastique sensorielle qui favorise la dimension préventive et éducative et privilégie l'implication du professionnel en le



sensibilisant à la réalisation du bon geste et au-delà, à la prise en charge de sa santé. Les résultats de sa recherche montrent entre autre, un enrichissement de la relation au corps (comme par exemple le passage d'une vitesse de mouvement fondée sur les automatismes à l'exploration d'une lenteur relâchée favorisant l'attention au déroulement des gestes), un enrichissement de la relation à la pratique professionnelle (comme par exemple le passage d'une attitude de résistance aux changements à la découverte de capacité d'adaptabilité), et un enrichissement de la relation aux habitudes de travail (en passant d'un geste désordonné au déploiement d'une cohérence gestuelle dans l'exécution de la tâche).

Ainsi, je m'inscris dans la lignée de ces travaux et j'interroge plus spécifiquement les effets de la gymnastique sensorielle dans le contexte de ma formation en ergomotricité. J'ai choisi des stagiaires dont l'activité professionnelle est la relation d'aide à la personne. Ce sont des aides à domicile, des assistantes ou des auxiliaires de vie que je rencontre à l'URIOPSS Lorraine (Union Régionale Interfédérale des Organismes Privés Sanitaires et Sociaux). Mon objectif dans cette recherche a été d'identifier les impacts d'une pratique de gymnastique sensorielle sur le rapport au corps, au travail, à l'état global des stagiaires à l'issue de la formation. En outre, j'ai cherché à repérer les apprentissages et les transferts réalisés dans leurs gestes professionnels et quotidiens à court terme, c'est-à-dire un mois après la formation. L'outil méthodologique que j'ai utilisé pour collecter mes données est une enquête longitudinale basée sur trois questionnaires.

Dans une première partie, pour introduire et éclairer ma recherche, j'ai réalisé en premier lieu une problématisation pratique sous forme de pertinences autour de mon parcours personnel et professionnel entre l'ergomotricité et la somato-psychopédagogie. En second lieu, j'ai développé une problématisation théorique pour argumenter mes propos. J'y interroge les domaines de l'ergomotricité comme pédagogie du rapport au geste (cf. Gendrier, 2004 ; Dejours, 1994 ; Morel, 1993) et de la gymnastique sensorielle comme pédagogie du rapport au corps (cf. Noël, 2000 ; Léao, 2003 ; Berger, 2006, 2007 ; Courraud-Bourhis, 2005 ; Eschalié, 2009). Ces éléments m'amènent à montrer l'intérêt de la gymnastique sensorielle dans le cadre de l'ergomotricité non seulement comme une pédagogie du rapport au geste mais également comme une pédagogie du rapport à soi (Berger, 2005, 2011 ; Bois, 2007, 2009 ; Bois et Austry, 2007 ; Humpich & Lefloch-Humpich, 2008). Ce contexte théorique est suivi du cadre pratique qui donne à voir le contexte dans lequel se sont déroulées mes formations.

Dans une deuxième partie, je présente dans un premier chapitre, ma posture épistémologique et la méthodologie que j'ai utilisée pour mener à bien ma recherche. Le second chapitre expose une analyse descriptive et une interprétation des résultats à la lumière de mes objectifs de recherche.

Enfin, la troisième et dernière partie regroupe la discussion des résultats au regard de la littérature, et la conclusion résumant les principaux résultats, ainsi que les limites et les perspectives de ce travail.

## **PREMIERE PARTIE**

**Chap.1 : Mise en place de la recherche**

**Chap. 2 : Problématisation théorique et pratique**

## **Chap 1 Mise en place de la recherche**

## **I. PERTINENCE PERSONNELLE**

Il s'agit ici de montrer la pertinence de mon sujet de recherche par rapport à mon parcours personnel. Je décris ainsi comment ma passion pour le sport et pour la santé m'a conduite progressivement à évoluer dans mon rapport au corps et dans mes choix d'orientation universitaire et professionnelle et comment ce travail de recherche peut venir éclairer le carrefour entre les deux pratiques – l'ergomotricité et la gymnastique sensorielle - qui ont construit mon rapport au corps et aux gestes professionnels.

### **I.A. L'EVOLUTION DE MA PRATIQUE SPORTIVE**

L'origine de ce travail de recherche s'est amorcée à la fin de l'année scolaire 1982. Je décidais alors de m'orienter soit vers l'école de kinésithérapie, soit vers la faculté des sports. En effet, j'étais attirée par cette forme de soin basée sur le mouvement et le toucher pour aider les personnes en souffrance physique. Toutefois, baignant dans un contexte familial sportif (mon père était alors entraîneur et sportif de haut niveau), et pratiquant la gymnastique sportive depuis l'âge de trois ans, c'est tout naturellement que je m'orientais vers une profession qui me permettait de continuer à vivre ma passion pour le sport tout en apprenant à la transmettre. Ainsi, ayant réussi le concours d'entrée à l'Unité d'Enseignement et de Recherche en Education Physique et Sportive de Nancy, j'ai débuté des études orientées vers le professorat d'éducation physique et sportive.

En deuxième année de formation, une entorse au genou droit avec rupture des ligaments croisés, a mis un frein à ma pratique sportive et m'a fait réfléchir sur l'intérêt d'une pratique intensive. Cette épreuve douloureuse et invalidante a compromis mon engagement dans cette filière. Je me suis alors rendue compte que dans ce milieu, les pratiques sportives sont très sollicitantes pour le corps et peuvent pousser les personnes toujours plus loin jusqu'au dépassement de leurs limites.

C'est mon professeur de danse qui m'a fait rencontrer des techniques de gymnastique douce (Gerda Alexander, Mezières, Shultz, certaines formes de yoga...). Ces pratiques étaient alors plus en accord avec ma démarche et m'ont donné envie de développer une approche du corps plus orientée dans le « prendre soin de soi » et la prévention, que dans les apprentissages de la filière des activités physiques et sportives (APS). Ainsi, ma pratique sportive a changé d'objectif et d'intensité : préserver ma forme physique tout en me faisant plaisir et en

respectant mon corps. Aussi, en licence, j'ai changé d'objectif professionnel : je me suis éloignée du milieu de l'enseignement pour m'orienter vers un champ nouveau : la filière APUP (Activités Physiques Utilitaires et Professionnelles) où l'enjeu est de s'adresser à des adultes dans le cadre de leur activité professionnelle pour les faire réfléchir et expérimenter des pratiques corporelles douces dans une orientation de santé, de bien-être et d'équilibre. Dans ce champ, il y a la possibilité de s'intéresser à la santé et à la prévention. Ceci résonnait avec mes aspirations profondes dans lesquelles j'avais envie de m'investir. Je n'avais plus envie de pratiquer de façon intense ; je recherchais plutôt, à travers les activités physiques, un moyen de mieux connaître mon corps, une orientation plus tournée vers la santé, la préservation de soi.

## **I.B. UNE OPPORTUNITE : ACTIVITES PHYSIQUES ET SANTE DANS LE MONDE DU TRAVAIL**

A cette époque, les STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) devenaient universitaires et ouvraient en même temps la possibilité d'explorer des milieux autres que le milieu scolaire. C'est dans ces champs de recherche que se sont développées les activités physiques liées au monde du travail. Les activités physiques et sportives étaient enseignées à l'UFR STAPS (Unité de Formation et de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) selon le milieu exploré. Dans le cas de la filière enseignement classique (ou filière APS), elles étaient encadrées par un programme qui privilégiaient l'apprentissage de la motricité et l'éducation de l'enfant et l'adolescent. L'enseignement s'appuyait sur les activités physiques et sportives et l'éducation physique généralisée. Les évaluations étaient essentiellement liées à la performance par rapport à l'apprentissage de sports codifiés (tables d'évaluation de références Letessier qui servaient de support aux compétitions sportives de tous niveaux). Dans le cas de la filière APUP, les activités physiques proposées allaient davantage dans le sens d'une analyse du geste et de son application dans différents contextes de travail. Est apparu alors tout un courant qui s'est développé autour de la notion de « prophylaxie » et qui ne reposait pas sur des référents sportifs au sens de la performance sportive. Ce courant avait pour finalité le bien-être ou en tout cas le mieux-être et la prévention. Il s'appuyait sur une nouvelle grille de lecture des APS, une redéfinition de la performance au sens de l'efficacité motrice dans un environnement donné, ici le milieu du travail, sur un public spécifique, la population active. Ce qui m'a alors intéressée c'était de travailler sur une approche de la santé au travail. Je

trouvais alors un lien entre mon désir initial d'aller vers le soin avec les études de kinésithérapie et la pratique des APS. De plus, ce nouveau champ autour des activités physiques mais non fondé sur des référents compétitifs était totalement nouveau et demandait à être exploré et défriché, ce que je trouvais très motivant.

Ainsi, c'est autour de mon intérêt pour le mouvement, l'activité physique, l'expérimentation, le partage avec les gens, dans le cadre de pratiques corporelles respectant les limites du corps et orientées vers le « prendre soin » et le mieux-être que j'ai construit mon activité professionnelle. Toutefois, je me suis rapidement rendue compte que « prendre soin » des personnes nécessitait d'autres compétences que le seul recours aux activités physiques. J'étais outillée pour faire bouger les gens, mais la motricité seule ne me semblait pas être le seul facteur pour changer des habitudes gestuelles ancrées. « Prendre soin de l'autre » me demandait une qualité d'écoute et de compréhension du fonctionnement de chaque individu, des ressources d'accompagnement de la personne que je mobilisais de façon implicite et que j'ai pu formaliser et développer grâce à la pédagogie perceptive.

### **I.C. MA RENCONTRE AVEC LA PSYCHOPEDAGOGIE PERCEPTIVE**

Au cours des formations professionnelles que j'ai données en milieu hospitalier, une rencontre avec un cadre de soins formé à la psychopédagogie perceptive m'a donné l'occasion d'expérimenter ce travail. J'ai perçu, lors de la séance d'accompagnement manuel qu'elle m'a offerte, des sensations inédites dans mon corps. Je me suis sentie concernée et touchée par des mouvements qui traversaient mon corps. Je suis repartie avec la sensation d'un changement interne, d'un mieux-être et l'envie d'en savoir plus sur cette méthode. L'année suivante, je me suis inscrite à une école de formation à la pédagogie perceptive qui s'ouvrait à Nancy. Je me suis ensuite spécialisée dans la gymnastique sensorielle qui est l'outil qui me correspondait le plus et qui venait enrichir mes connaissances développées en STAPS par rapport à l'activité physique. En effet, il s'agissait de rentrer dans la perception et la compréhension des phénomènes internes en jeu dans le mouvement et j'y ai notamment découvert une vision inédite de la biomécanique : la biomécanique sensorielle qui est la mise au point d'un protocole permettant d'éveiller le potentiel de sensation contenu dans le mouvement. Dans un geste, on peut évaluer ce que l'on fait, mais aussi ce que l'on sent. La biomécanique sensorielle est devenue un appui pour analyser le mouvement sous un autre angle que celui de la mécanique classique : une analyse du mouvement en le ressentant. De plus, la sensorialité permettant d'être en contact avec son mouvement, je me percevais enfin moi dans le

mouvement : je pratiquais non pas dans une finalité de performance ou de plaisir liée à une motivation externe, mais pour éprouver le goût de chaque geste dans moi.

L'approche pédagogique respectueuse et à l'écoute de la personne, les différents outils proposés pour faire l'expérience de son corps en mouvement (approche manuelle, introspection sensorielle, gymnastique sensorielle, entretien verbal), m'ont énormément appris sur le rapport à mon corps. En effet, ils m'ont permis entre autre:

- De rencontrer la présence d'un mouvement lent, glissant et savoureux au sein de mon corps qui me remettait en lien avec ma réalité physique et personnelle, avec mon identité.
- De développer une attention à moi-même autant physique que psychique par la pratique d'introspections sensorielles.
- De trouver un ancrage et des repères internes, de construire une solidité somato-psychique.
- De trouver une cohérence gestuelle, qui me permettait de bouger de façon fluide avec ma globalité corporelle.
- De trouver mon tonus, ma puissance d'action sans perdre ma douceur, d'ajuster mon tonus dans l'action.
- D'acquérir une adaptabilité face aux évènements en développant une malléabilité somato-psychique (gestion des émotions).
- De trouver une confiance en moi.

Ce travail personnel a été une véritable révolution pour moi dans la découverte de potentialités que je ne soupçonnais pas. Il m'a permis de me structurer à partir de mon corps, c'est-à-dire d'établir un accordage entre mon corps et mon psychisme.

En effet, cette méthode est le support de toute une démarche pédagogique où les liens entre le corps et le psychisme peuvent être perçus au cœur de la matière. Je me suis rendue compte que les outils que j'avais acquis dans cette formation et qui m'avaient fait évoluer tant dans mon rapport à moi-même et à mes gestes, pouvaient être utiles aux personnes que je formais. Il m'apparaissait alors que non seulement j'avais rencontré un accordage entre mon corps et mon psychisme qui modifiait mon rapport à moi-même et aux autres, mais que j'avais aussi acquis des outils qui me permettaient de mieux gérer cet accordage. Aussi, il m'a semblé de



plus en plus évident que la gymnastique sensorielle ne pouvait qu'enrichir l'approche de l'ergomotricité. J'ai ainsi fait le choix de faire le lien entre mes deux champs d'expérimentation auprès de mes stagiaires. Riche de ces approches, mon objectif a été d'intégrer ces pratiques dans le cadre de mes actions de formation et de développer une expertise afin d'apporter aux personnes en formation un autre point de vue sur eux-mêmes dans le cadre de leur engagement physique au travail, voire dans leur vie quotidienne. Cette recherche me permettra donc de mieux comprendre les impacts de la gymnastique sensorielle sur le rapport à soi et à son corps pour des stagiaires en formation.

## **II. PERTINENCE SOCIO-PROFESSIONNELLE**

Lors de mon parcours d'étudiante en maîtrise et DESS en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) en milieu professionnel, j'ai eu l'occasion d'expérimenter la pratique d'activités physiques dans le cadre du monde du travail, avec des personnels issus du milieu hospitalier, et dans une intention de prévention. A l'époque, il s'agissait d'une orientation innovante issue d'une réflexion conjointe entre Roger Bello et Michel Gendrier à l'occasion d'un colloque qui portait sur les premiers éléments de définition de l'Ergomotricité. Celle-ci s'inscrivait dans le champ de l'Ergonomie plutôt que celui des APS. C'est ainsi que les APUP (Activités Physiques Utilitaires et Professionnelles) ont évolué pour se développer autour du concept d'Ergomotricité. Après des formations en initiation à la démarche ergonomique à l'INRS (Institut National de Recherche et Sécurité), d'autres en Ergonomie Appliquée au Comportement Physique ont suivi à l'UFR STAPS de Nancy, puis progressivement, est apparu officiellement le terme d'Ergomotricité. Le département de formation continue de l'UFR STAPS de Nancy et l'IRPEC (Institut Régional de Promotion et d'Education du Corps), fondés par Roger Bello, avec les premiers étudiants de la filière, était alors un laboratoire d'expérimentations qui visaient à affiner le concept. Faisant partie de ce laboratoire, d'abord en tant qu'étudiante puis en tant que salariée, j'ai collaboré à développer ce concept où l'objectif principal était d'agir sur les comportements physiques en partant de l'analyse des situations de travail et la prise de conscience de sa motricité dans l'action.

## **II.A. MES PREMIERES EXPERIENCES EN TANT QU'ERGOMOTRICIENNE**

A la suite de mes études, j'ai donc développé ce concept d'ergomotricité en tant qu'ingénieur de formation par retours d'expériences sur le terrain (secteur hospitalier, entreprises, collectivités territoriales) avec l'ensemble de l'équipe du Département de Formation Continue de l'UFR STAPS de Nancy. Ces analyses de terrain nous ont permis par la suite de produire des travaux universitaires. (cf. Morel et Le Toullec, 1994) et de proposer nous-mêmes une définition de l'Ergomotricité. Malheureusement, un licenciement économique m'a poussée à rompre avec cette équipe. A cette époque, je souhaitais continuer de développer ce concept d'Ergomotricité. Je me suis déclarée en tant que travailleur indépendant. La rencontre avec les acteurs de terrain, le dialogue et les retours d'expérience m'ont alors engagée dans une démarche participative, interactive. Ma propre expérience en interaction avec les personnels de terrain a nourri l'évolution de mes propositions d'intervention. En effet, poursuivant cette voie innovante dans le monde du travail qui me faisait quitter un référent pour en construire un autre, j'essayais d'appliquer ces nouveaux objectifs de prise en compte de tous les paramètres intervenant dans la situation de travail. Pour ma part, j'utilisais les activités physiques pour optimiser les gestes au travail en tenant compte de l'environnement, du matériel, et de la personne aidée. Pour autant, je restais insatisfaite car malgré tout, je ne parvenais pas toujours à trouver les approches efficaces pour aider chaque personne à changer ses habitudes gestuelles. En effet, leur apprendre un geste adapté à leur poste ne me donnait aucune certitude sur le fait qu'ils l'intégraient vraiment et qu'ils pouvaient le reproduire ou s'adapter plus facilement aux contraintes physiques de leur tâche. Il me semblait que je n'avais pas les outils pour cette intégration. C'est seulement après plusieurs années de pratique et grâce à la découverte de la pédagogie perceptive - et en particulier, la gymnastique sensorielle - que j'ai réussi à construire des réponses pertinentes et adaptées à la singularité de chacun. En m'appropriant cette pédagogie qui a profondément transformé le rapport à mon corps, je l'ai progressivement intégrée dans mon activité professionnelle.

## **II.B. MON ARTICULATION ENTRE DEUX CHAMPS PROFESSIONNELS**

Mon sujet de recherche prend racine dans ces étapes où, au fil des expériences, mon point de vue sur le corps a changé. Je perçois les effets de la gymnastique sensorielle par les modifications internes qu'elle m'apporte (une plus grande présence à moi-même, le retour à une unité corporelle, la libération de tensions physiques et psychologiques...) et pas seulement comme une « gymnastique » classique. Ceci, au fil du temps, a eu un impact sur les

mises en situation proposées lors de mes formations : le passage d'un « savoir-faire » à un « savoir-être ».

Si cette articulation se fait de manière beaucoup plus évidente aujourd'hui, ça n'a pas été toujours le cas. En effet, j'étais tiraillée entre deux pratiques distinctes. Au début, j'utilisais certains mouvements empruntés à la gymnastique sensorielle au même titre que d'autres activités physiques. Ces mouvements étaient vécus par les stagiaires comme des exercices de « modélisation » du corps : on apprend un nouveau geste plus adapté. Aujourd'hui, en pratiquant ces exercices, mon intention première n'est plus seulement de leur apprendre un geste, mais qu'ils puissent percevoir que « quand ils bougent, ce sont eux qui bougent ». L'objectif n'est plus la réalisation d'un geste bien fait, mais la perception de ce qui se passe dans le corps quand la personne réalise ce geste. Il s'agit davantage, dans un premier temps, de se sentir concerné par ce que l'on fait que de bien réaliser le geste. Il me semble, qu'au-delà de l'apprentissage de nouveaux gestes professionnels, mon action à travers la gymnastique sensorielle est maintenant de permettre aux pratiquants de se « reconnecter » à eux-mêmes et de redonner de la valeur à leur corps, à leur vie, et de ne pas banaliser leurs douleurs et leurs difficultés.

En effet, au cours de mon parcours professionnel, j'ai pu rencontrer de nombreux stagiaires et me rendre compte du peu d'intérêt que ceux-ci portaient à leur corps. Ceci se traduit par un oubli d'eux-mêmes lors des activités physiques professionnelles et l'apparition de douleurs physiques et psychiques. L'intérêt est davantage orienté vers l'action à faire plutôt que sur la façon de s'y prendre pour la réaliser. Le corps est considéré comme un outil de travail. Ce qui m'invite aujourd'hui à développer ce sujet de recherche s'origine dans cette prise de conscience qu'il est temps de penser et de voir le corps autrement. Que le corps est bien plus qu'un simple outil de travail que l'on peut solliciter jusqu'à épuisement, que la douleur physique peut être diminuée, voire évitée en développant une plus grande perception du fonctionnement du corps, une plus grande estime de soi, une plus grande écoute de soi. Que les activités physiques peuvent être pratiquées dans un autre objectif que le dépassement de soi : celui du bien-être et de la connaissance de son corps. La capacité à « se voir bouger », et à être attentif à ses gestes devrait pouvoir limiter douleurs et accidents au travail.

## II.C. LES CONSTATS DE MA PRATIQUE

Plus précisément, d'un point de vue général, les stagiaires que je rencontre aiment leur travail, mais évoquent des difficultés de plusieurs ordres :

- En premier plan, ils soulignent une augmentation du nombre de tâches à accomplir dans un temps plus restreint. Dans un contexte économique difficile, où les clients sont de plus en plus exigeants, où les budgets se négocient au plus juste et les temps de réalisation diminuent, les personnels sont confrontés à un stress lié à la peur de ne pas accomplir leurs tâches dans le temps qui leur est imparti. Ceci se manifeste souvent par une agitation intérieure et une nervosité accrue.
- Ceci entraîne un travail moins bien réalisé, parfois « bâclé » qui provoque une frustration chez les personnels qui n'ont pas toujours les moyens de réaliser les tâches dans de bonnes conditions. Le travail n'est pas fait comme ils l'auraient souhaité ; ils ne se retrouvent pas dans le rendu de leur travail. Le sens du travail bien fait n'est plus d'actualité. Ceci altère leur motivation.

On peut ainsi questionner le rapport à eux-mêmes et à leur corps en général. Je constate que l'effet de ce contexte est qu'ils s'oublient eux-mêmes. Ils sont plus attentifs aux autres et à la réalisation de leurs tâches qu'aux stratégies qu'ils mettent en place pour les réaliser en se préservant. Le sentiment d'« urgence » les entraîne dans une sorte de projection d'eux-mêmes qui focalise leur attention sur le temps d'après, sur ce qui reste à faire. Ils ne sont donc pas présents à ce qui se déroule dans le temps présent mais anticipent souvent l'action d'après. Ainsi, le corps est sollicité dans une gestuelle plus crispée, plus tendue, liée à la volonté de se dépêcher pour terminer le travail le plus vite possible. Dans ce type d'organisation, le corps devient une « mécanique » qui parfois s'emballe et finit par produire des gestes incohérents au regard du fonctionnement optimal du corps et de ses lois liées à la physiologie humaine. Apparaissent alors des fatigues, des douleurs, voire même des accidents de travail (cf. Fedou 2011).

Dans une société où la culture du corps s'arrête souvent à son apparence, les personnels souffrent d'une méconnaissance d'eux-mêmes. Les gestes répétitifs, de manipulation et de manutention de charges lourdes les entraînent dans des habitudes gestuelles qui petit à petit provoquent des usures articulaires, des inflammations, des tensions musculaires, plus connues sous le terme de troubles musculo-squelettiques (TMS). Comme le précise Pezé (2002), « si l'on s'en tient à la définition la plus académique et la plus large, on désignera sous les termes

de TMS liés au travail, de pathologies d'hyper sollicitation ou de lésions par efforts répétitifs, un ensemble d'affections des tissus mous péri articulaires (muscles, tendons, gaines, synoviales, bourses séreuses, micro vascularisation, nerfs) des membres et du dos survenant chez des travailleurs. Les mécanismes en cause sont complexes et font intervenir à la fois des phénomènes mécaniques inflammatoires, vasculaires et dégénératifs selon des proportions probablement différentes selon les structures péri articulaires en cause et les régions anatomiques concernées. ». Pour aider ces personnels à limiter non seulement ce genre d'affections, mais aussi à reprendre contact avec eux-mêmes et à réfléchir autour de ces problématiques de la relation au corps et de la motricité au travail, je propose des formations en ergomotricité intégrant la gymnastique sensorielle.

Ainsi, la question des limites du corps et de l'acceptable est une question qui m'anime profondément. En réalisant cette recherche, j'espère mieux comprendre les personnes en formation et mieux les accompagner dans une prise de conscience de leurs propres limites et donc de leurs propres capacités. En effet, cette question se pose dans la gestion du corps au travail où un "juste" effort est à trouver dans la réalisation des tâches pour rester dans la limite de ses capacités.

Aujourd'hui, ce travail de recherche me tient particulièrement à cœur. Il est une étape clé dans ma vie car il me permettra d'évaluer la pertinence de l'alliance de deux pratiques professionnelles, l'ergomotricité et la gymnastique sensorielle. En effet, il me donne la possibilité d'aller questionner les enjeux de ces deux pratiques encore peu connues et de voir la pertinence de les relier, de les imbriquer pour offrir aux personnes qui constituent mes groupes de formation des outils efficaces à la préservation de leur santé physique et psychique. Aller visiter ce carrefour va me permettre de mieux comprendre les enjeux de ma pratique. Je pourrais également m'affirmer et me valider dans une singularité professionnelle caractéristique d'une alchimie créatrice de ces deux rencontres.

### III. PERTINENCE SCIENTIFIQUE

Ma recherche se trouvant au croisement des sciences de l'éducation, des sciences des activités physiques et sportives, de la psychopédagogie perceptive, et de l'ergomotricité, elle devrait apporter des éléments intéressants à ces différents domaines de recherche.

Comme le souligne Berger (2009), « d'une manière générale, les recherches relatives au corps et à sa place dans les processus d'apprentissage sont extrêmement rares dans le champ des Sciences de l'éducation en France. Si l'on recense la bibliographie analytique courante dans ce champ depuis sa création institutionnelle en 1967, on s'aperçoit en effet que la place accordée au rapport au corps représente seulement 0,66% des ouvrages et articles de ces quarante dernières années ». Nous sommes donc face à un domaine très peu exploré en sciences de l'éducation. Pourtant l'ergomotricité s'intéresse au corps dans le domaine des STAPS dans lequel l'éducation, ou encore l'apprentissage, est une question clé. Les recherches réalisées dans le domaine de l'ergomotricité interrogent le corps dans son aspect biomécanique. Or, ma recherche porte sur une autre manière d'envisager le corps, moins d'une manière objective et plutôt selon une évaluation subjective du rapport au corps. En effet, inscrite dans le domaine de la psychopédagogie perceptive - discipline qui a ouvert des perspectives et proposé de nouveaux modèles pédagogiques dans lesquels le corps est au centre des apprentissages -, ma recherche va permettre d'enrichir à la fois les travaux sur la prise en compte de l'homme au travail, mais aussi sur la question des apprentissages physiques.

De plus, ma recherche portant sur une pratique novatrice dans le monde du travail, et sur une population de personnes non expérimentées en gymnastique sensorielle, elle va apporter une connaissance nouvelle de l'impact de la gymnastique sensorielle pour le CERAP (Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive). Ce travail pourra alors enrichir l'axe C de recherche qui s'intitule : analyse des pratiques pédagogiques de formation et d'accompagnement.

Enfin, si ma recherche est portée par une méthodologie ambitieuse dans le cadre du temps défini de ce master, elle devrait être riche de nouveaux apports pour nourrir la réflexion sur **l'évaluation des pratiques professionnelles**. En effet, elle fait appel à une méthodologie mixte quantitative et qualitative basée sur des questionnaires et vise à évaluer une évolution des impacts de la pratique de gymnastique sensorielle en deux temps.

## IV. QUESTION ET OBJECTIFS

Je présente ici plusieurs questionnements professionnels au croisement de cette double compétence pour exposer ensuite ma question de recherche.

Si la prévention est de plus en plus à l'ordre du jour dans certains milieux professionnels, elle concerne beaucoup la mise en place de matériels, de protocoles, sans vraiment impliquer physiquement les personnels dans la prise de conscience de leur fonctionnement corporel.

Comment impliquer les personnes pour les rendre actrices de leurs choix quant à leur façon de bouger et que ce choix soit en adéquation avec leurs possibilités physiques du moment ?  
Comment les amener à être plus conscientes de leur gestuelle au travail et au quotidien ?

L'ouverture à cette pratique de gymnastique sensorielle dans le cadre de ces formations en ergomotricité, propose aux personnes en formation d'expérimenter une pratique inédite d'eux-mêmes. Elle peut permettre de rejoindre un objectif d'efficacité au travail avec celui pour la personne de se vivre mieux, à travers une adaptabilité conciliant au plus près les exigences professionnelles et les exigences personnelles.

Aussi, en amont de ma question de recherche, je peux faire certains constats que je tire de mon expérience professionnelle :

- La majorité des stagiaires aiment leur travail.
- Le travail est source de nuisances, tant dues à l'environnement de travail qu'à la nécessaire adaptation physique et psychique liées aux conditions du travail.
- Au travail, le corps est, souvent, plus source de souffrance que de plaisir. Plus de la moitié des stagiaires disent ressentir des douleurs et plus particulièrement au niveau du dos, des épaules et des genoux.
- Les gens ne sont généralement pas très attentifs à eux-mêmes.
- Les personnes disent qu'elles subissent une pression, un stress relatif au rythme de travail demandé.
- Culturellement, la sécurité corporelle n'est pas au centre des préoccupations des personnels.

- Les gens ne sont pas acteurs de leur prévention, ils subissent souvent les conditions de travail.

Ce que je me demande, c'est :

- Quelles conditions mettre en place pour que les stagiaires puissent faire l'expérience d'eux-mêmes ?
- Que vont-ils apprendre de cette nouvelle relation à eux-mêmes ?
- Comment, en peu de temps, les expériences proposées de pratique de la gymnastique sensorielle vont-elles avoir un effet sur la modification des comportements physiques des personnes en formation ?
- Comment vont-ils intégrer ces nouvelles informations ? Dans quels secteurs de leur vie ces informations vont-elles leur être utiles ?

C'est en ces termes que se pose ma question de recherche que je formule ainsi : "Quels sont les effets de la Gymnastique Sensorielle proposée dans le cadre d'une formation continue en ergomotricité sur des professionnels de l'aide à la personne ?"

Les objectifs que je me propose d'atteindre :

1. Réaliser un état des lieux de la situation des personnels en formation. Donner des précisions en ce qui concerne leur rapport à la formation ainsi que leurs perceptions de leur travail, de leur corps, et de leur état global.
2. Identifier les impacts d'une pratique de gymnastique sensorielle sur leur rapport à leur corps, à leur travail, à leur état global à l'issue de la formation.
3. Repérer les apprentissages et les transferts réalisés dans leurs gestes professionnels et quotidiens à court terme.



## **Chap. 2 Problématisation théorique et pratique**

# **I. CONTEXTE THEORIQUE**

Par rapport à ma question de recherche, plusieurs thèmes m'apparaissent importants à traiter : Dans un premier temps, j'aborderai la question de l'ergomotricité comme une pédagogie du rapport au geste pour ensuite introduire la gymnastique sensorielle comme pédagogie du rapport au corps pour terminer par brosse l'évolutivité de la pédagogie du rapport au geste à la pédagogie du rapport à soi.

## **I.A. L'ERGOMOTRICITE : UNE PEDAGOGIE DU RAPPORT AU GESTE ?**

Dans un premier temps, je retrace un historique des différents courants qui se sont intéressés aux problématiques physiques de l'homme au travail à partir du début du XXe siècle. Pour cela, je me réfère à l'article de Teiger (2002) sur les origines et l'évolution de la formation à la prévention des risques "gestes et postures" en France. Je situe l'ergonomie et ses liens avec l'ergomotricité pour présenter ensuite les réflexions de Gendrier, le premier à avoir introduit le concept d'ergomotricité et la notion de geste juste. Dans un second temps, je retrace plus spécifiquement l'évolution du rapport au geste et donc du rapport au corps en ergomotricité. Enfin, je discute sur la pertinence d'envisager un rapport au corps différent.

### **A. 1. Historique**

Comme le souligne Teiger (2002), au début du XXe siècle des savants et des ingénieurs (dont Taylor) vont chercher à définir les règles du fonctionnement physiologique rationnel du « moteur humain ». L'objectif commun est d'éliminer les gestes ou efforts « inutiles » ou « irrationnels », ceci afin d'« optimiser le rendement du moteur humain » (Amar, 1914), c'est-à-dire de fournir un travail efficace tout en évitant le surmenage. De là découle la conviction, toujours vivante dans certains milieux, qu'il existe des « bons gestes et bonnes postures » dans l'absolu.

## a) L'hébertisme et l'homme idéal

À l'origine de l'Institut national de sécurité (INS)<sup>1</sup>, le point commun des conceptions de la prévention des accidents de travail est le souci d'adapter au monde du travail des notions et des techniques issues du monde sportif (et même athlétique). Le sportif est considéré comme un modèle d'accomplissement à la fois physique et moral de l'individu. Ce transfert des pratiques sportives au monde civil de l'entreprise au lendemain de la seconde guerre mondiale, s'inscrit dans une tradition de politique de santé publique visant à développer les capacités physiques de la population, du moins de la population masculine, pour des raisons essentiellement militaires et patriotiques.

Cette politique est confiée à des militaires et à des sportifs. Une des premières figures de proue de ce mouvement (qui a eu un retentissement international) est un officier de marine, Georges Hébert, fondateur, dans les années trente, de la méthode d'éducation physique qui porte son nom : « méthode naturelle » ou « hébertisme ».

Pour Hébert (1936), le principe de base est « d'utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce pour acquérir le développement physique complet » (Hébert, cité par Teiger, p.445). Mais malheureusement, selon lui, « à la différence du primitif qui se développait harmonieusement, obligé de devenir fort pour subsister tout comme l'animal sauvage, le civilisé ne peut acquérir ce « développement foncier » que par des « procédés de travail convenables », c'est-à-dire des exercices naturels tels que : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense, natation, quadrupédie, équilibrisme.» (Ibid, p.445). Ces activités constituent donc le socle de la pratique de l'éducation physique hébertiste. Celle-ci a eu et a encore beaucoup d'adeptes en France et ailleurs où elle se pratique dans nombre de bases de plein air. L'adaptation de la « méthode naturelle » (hébertisme) au monde du travail est faite en premier lieu dans le cadre de la formation professionnelle initiale, dès 1945, par le directeur de l'École des métiers de la maçonnerie et des travaux publics de Paris pour l'apprentissage des métiers de ce secteur. Pour cela, il aménage dans la cour de l'école « un parcours avec échafaudages, plans inclinés,

---

<sup>1</sup> L'Institut national de sécurité, est créé en 1947 par les partenaires sociaux. Cette création intervient dans un contexte où la notion de prévention prend de plus en plus d'importance et devient incontournable dans la mise en place d'actions de santé, notamment au travail. Instrument de la politique de prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles en France, l'INS apporte son soutien à la Sécurité sociale, qui vient juste de voir le jour. Il est notamment chargé de développer l'esprit de sécurité, de recueillir et diffuser l'information dans ce domaine, et d'assister et de former les acteurs de la prévention. En 1968, l'INS devient INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité).

échafaudages volants, murs, brouettes, charges diverses... où force et adresse, vitesse et précision peuvent être exercées » (Chouffet, 1945), fondé sur les exercices prônés par Hébert et sorte d'équivalent scolaire du « parcours du combattant » de l'entraînement militaire.

Par ailleurs, quelques années plus tard, les statistiques établies par la caisse d'assurance maladie et diffusées par l'Institut National de Sécurité dans les années 1956-1957 montrent que chaque année, en France, un travailleur sur huit est victime d'un accident du travail (toutes tranches d'âge confondues).

L'INS, dans la continuité d'Hébert, instaure les premières formations à la manutention manuelle dispensées par des entraîneurs sportifs à des moniteurs d'entreprise pour « tenter d'éviter les accidents de manutention manuelle, ainsi que ceux qui résultent de la fatigue inutile causée par des manutentions manuelles irrationnelles » et de faire la chasse aux « gestes inutiles ou peu efficaces ». On prévoit que « ces moniteurs, de retour dans les entreprises, pourront conseiller et entraîner tous ceux qui ont des manutentions à effectuer, c'est-à-dire la presque totalité des travailleurs ». L'accent est clairement mis ainsi, sur l'irrationalité et l'ignorance du travailleur d'un côté et sur la responsabilité individuelle, de l'autre, vis-à-vis de la sécurité du « comportement physique au travail » et non sur les facteurs de risques relevant des conditions du travail. Et l'on mise sur le transfert aux manutentions manuelles de l'industrie, des techniques sportives de l'entraînement des athlètes de compétition, notamment du « soulever-porter » des haltérophiles. Elles sont systématisées par Chaput (1957), lui-même champion d'haltérophilie, dans « La charge et l'homme. Technique et préparation à la manutention ». Les « bons gestes et bonnes postures » enseignés pour le soulèvement et le transport de charge sont présentés sous la forme d'une « technologie physique », remède à tous les maux car elle « permettrait au travailleur d'avoir un rendement plus sûr, tout en restant en dedans de ses possibilités. Les accidents deviendraient rares. La journée de travail se terminerait allègrement. L'homme profiterait ainsi davantage de ses loisirs » (Chaput, 1957 : préambule). Les postures et mouvements ne sont considérés alors que sous l'angle biomécanique, sans aucune relation avec une activité de travail éventuelle. Cette approche vise à « l'utilisation rationnelle de la force humaine » pour « adapter l'homme au travail » par l'entraînement, mais aboutit aussi à préconiser des mesures de sélection des travailleurs en fonction de leurs capacités physiques mises en regard des exigences du travail.

Dans le même temps, Michel Gendrier, ouvrier dans une entreprise, et sportif espoir d'athlétisme découvre le peu d'intérêt que l'on porte à la préparation physique des travailleurs

par rapport à l'intérêt porté aux sportifs (prise de pouls, échauffement, analyse des mouvements, apprentissage de gestes justes, rythmes dans l'effort, entraînement cardio-vasculaire, massage, diététique...). Devant ce manquement, en milieu du travail, il intervient en 1960 pour convaincre les entreprises d'enseigner les gestes efficaces et sécurisés, sur les postes de travail à risques. Il crée en 1964 avec Paul Chauvel un centre de formation : le « CAMIRA », où il met en place des formations intitulées « Comportement physique de l'Homme au travail » (CPHT). En 1966, il donne le premier stage national au CREPS (Centre Régional en Education Physique et Sportive) de Voiron (38) avec Delaubert, Gendrier, Morana du Ministère de la Jeunesse et des Sports et de Charbonnier (sous-directeur de l'INRS qui organise dès 1967-1968 les premiers stages : « Gestes et Postures », qui deviendront bien plus tard « Prévention des risques liés à l'activité physique » (PRAP).

Dans le même temps, la question se pose alors de savoir s'il ne serait pas important de donner une place à l'éducation physique dans les programmes des responsables des services de prévention, de formation ou promotion ouvrière, de la médecine du travail, et de l'Education Physique et Sportive. Dans ce dernier domaine, les instructions officielles de 1967 vont permettre aux inspecteurs principaux pédagogiques d'inclure, dans la programmation des activités physiques et sportives dans les établissements scolaires du second degré, l'Education Physique Utilitaire (EPU) et l'Education Physique Professionnelle (EPP).

## **b) Le concept d'ergonomie**

Parallèlement à ces recherches et ces pratiques visant à améliorer des comportements physiques au travail, un concept connexe voit le jour en Grande Bretagne dans les années 1950 et se développe en France par la suite, il s'agit de l'ergonomie.

Il existe plusieurs courants de l'ergonomie. Je n'en donne ici que quelques définitions afin d'en sortir les principaux objectifs.

Selon Wisner (1995) « L'ergonomie est l'ensemble des connaissances scientifiques relatives à l'homme, et nécessaire pour concevoir des outils, des machines, et des dispositifs qui puissent être utilisés avec le maximum de confort, de sécurité et d'efficacité. La pratique de l'ergonomie est un art utilisant des techniques et reposant sur des connaissances scientifiques.». Ainsi, l'ergonomie rassemble des connaissances sur le fonctionnement de l'homme en activité dans le but de concevoir des tâches, des machines, des outillages, des

bâtiments et des systèmes de production adaptés. (cf. l'ANACT - agence nationale pour l'aménagement des conditions de travail).

L'ergonomie est multidisciplinaire. Elle se définit par l'objectif à atteindre et non par la méthode. Elle utilise des connaissances et des méthodes issues de la physiologie du travail, de la psychologie cognitive (mémoire, attention, perception, apprentissage...) et de la psychophysiologie (vigilance, postures, conditions de travail...), ainsi que de la sociologie des organisations (répartition des fonctions, organisations de la chaîne de commandement, de la chaîne fonctionnelle, de la psychologie sociale, de la linguistique, entre autres : en fait toutes les sciences relatives à l'homme). Ainsi, l'ergonomie se décline dans différents domaines :

- L'ergonomie physique s'intéresse aux caractéristiques anatomiques, anthropométriques, physiologiques et biomécaniques de l'homme dans leur relation avec l'activité physique. Les thèmes pertinents comprennent les postures de travail, la manipulation d'objets, les mouvements répétitifs, les troubles musculo-squelettiques, la disposition du poste de travail, la sécurité et la santé.
- L'ergonomie cognitive s'intéresse aux processus mentaux, tels que la perception, la mémoire, le raisonnement et les réponses motrices, dans leurs effets sur les interactions entre les personnes et d'autres composantes d'un système. Les thèmes pertinents comprennent la charge mentale, la prise de décision, la performance experte, l'interaction homme-machine, la fiabilité humaine et le stress professionnel.
- L'ergonomie organisationnelle s'intéresse à l'optimisation des systèmes socio-techniques, ceci incluant leur structure organisationnelle, règles et processus. Les thèmes pertinents comprennent la communication, la gestion des ressources des collectifs, la conception du travail, la conception des horaires de travail, le travail en équipe, la conception participative, l'ergonomie communautaire, le travail coopératif, les nouvelles formes de travail, la culture organisationnelle, les organisations virtuelles, le télétravail et la gestion par la qualité.

Ainsi, on voit que l'ergonomie physique s'intéresse aussi aux activités physiques mais principalement dans le but de mieux les comprendre pour adapter ensuite l'environnement de travail en conséquence. En effet, l'objectif général de l'ergonome est de participer à l'étude, la conception ou à la modification de situation(s) de travail de manière à l'adapter à la réalité du travail des salariés et des besoins de l'entreprise. Plus précisément, il s'agit de deux grands objectifs :

- Amélioration des conditions de réalisation du travail :
  - par une réduction des accidents / incidents et maladies professionnelles,
  - par une plus grande motivation (bien-être) des opérateurs,
  - par une meilleure organisation,
  - par un développement professionnel et des compétences.
- Participation à l'atteinte des objectifs de l'entreprise :
  - par l'amélioration de l'efficacité (productivité) et/ou de la qualité (service, produit),
  - par l'accompagnement des changements (production, situations de travail, méthodes, organisations, transferts d'activité, ...),
  - par la réduction des risques et la mise en place d'un plan de prévention,
  - par l'amélioration des relations sociales dans l'entreprise.

L'ergomotricité, quant à elle, est une démarche complémentaire à la démarche ergonomique. Schématiquement, si l'ergonomie a pour objectif d'adapter le travail à l'homme, l'ergomotricité a celui d'adapter l'homme au travail. Plus précisément, elle a pour objectif d'analyser la motricité au travail et de donner des outils qui vont permettre de construire une gestuelle qui respecte les lois de la physiologie et de la biomécanique du corps humain pour trouver une efficacité motrice (capacité de produire le maximum de résultat avec le minimum d'effort, de dépense).

### c) **Le concept d'ergomotricité**

Le concept et les néologismes « ergomotricité » et « ergomotricien » ont été créés en 1978 par Gendrier. Sur les conseils de celui-ci, voit le jour la création en 1979, par le professeur Roger Bello, d'un diplôme de 2<sup>e</sup> cycle d'ergomotricité à l'UFR STAPS de Nancy. Vient ensuite la soutenance en 1983 d'une thèse de 3<sup>e</sup> cycle par Michel Gendrier à l'Université scientifique et médicale de Grenoble. "L'Ergomotricité" - Facteurs de Sécurité.

Le concept de l'ergomotricité est d'agir sur la charge relative du travail (en fonction du niveau d'exigence énergétique de la tâche et de la capacité énergétique et du savoir du sujet). Pour atteindre les objectifs, il faut agir en même temps sur les milieux et sur l'homme afin de rendre nulle la charge relative de travail. Il faut provoquer une synergie additive entre une réponse techno-centrée (actions techniques, actions organisationnelles) et une réponse anthropo-centrée (savoir-faire gestuel et technique du mouvement).

Ainsi, l'ergomotricité ne se résume pas seulement à des techniques gestuelles, elle place la personne dans une globalité professionnelle. En effet, l'intégration d'un savoir-faire gestuel suppose que celui-ci soit adapté au contexte de travail (environnement de travail - humain et physique -, aspects matériels et organisation du travail).

### **Objectifs de l'ergomotricité**

L'éducation ergomotrice s'efforce d'obtenir :

- la conscience du corps propre (intérieurisation des sensations relatives à telle ou telle partie du corps)
- la maîtrise de l'équilibre, des conduites perceptivo-motrices et de l'indépendance des différents segments du corps (jambes, tronc, bras)
- la maîtrise des principes de sécurité pour soulever une charge (fixation de la colonne vertébrale - appuis stables - orientation et mobilité des pieds - superposition des centres de gravité - action primordiale des jambes). Ces principes ergomoteurs s'appliquent dans toutes les manutentions dites « manuelles » d'objets et de matériels dans les entreprises ou dans les professions de santé (manutentions de malades).
- le contrôle, puis l'efficacité des diverses coordinations globales, segmentaires et oculo-manuelles, afin de lutter contre les syncinésies (mouvement qui s'effectue dans une partie du corps au moment où s'effectue un mouvement volontaire ou réflexe dans une autre partie du corps)
- le réglage et l'organisation des postes de travail, des postures assises, des rythmes de travail avec des temps de récupération.
- la maîtrise du schéma corporel. L'image corporelle, l'image du moi physique s'édifie grâce aux impressions kinesthésiques, labyrinthiques et surtout visuelles.

L'ergomotricité cherche à développer chez l'individu, en partant de sa globalité, des savoir-faire souples :

- où sont prises en compte les interactions corps-travail (situations de travail, rythmes de travail, conditions d'exercices du travail),
- où il s'agit de construire des comportements qui intègrent la prévention des risques professionnels, la santé, la qualité de vie au travail (amélioration des conditions de travail...). Elle s'appuie sur l'acquisition d'une efficacité motrice (disponibilité motrice, perception, anticipation, adaptation,...).



Bien que les risques liés aux « gestes et postures de travail » soient l'objet de préoccupation depuis fort longtemps dans les milieux de la prévention, on les rencontre pourtant toujours, paradoxalement, dans les situations de travail modernes. Non seulement ce type de risque professionnel n'a pas disparu de la sphère du travail ouvrier en dépit de ce que l'on prétendait, pouvoir attendre des « nouvelles technologies » il y a quelques années, mais il est apparu dans des milieux protégés jusqu'alors (employés) et ne cesse de croître du fait de l'intensification du travail. Ce risque professionnel, bien qu'il soit le plus anciennement connu et reconnu, reste encore aujourd'hui la première cause d'accidents du travail. Il prend la forme de pathologies de l'appareil locomoteur dénommées troubles musculo-squelettiques.

La formation occupe depuis longtemps une place importante parmi les actions des dispositifs institutionnels de prévention concernant particulièrement cette catégorie de risques et elle occupe une place croissante dans les demandes adressées aux ergonomes œuvrant dans les milieux de travail pour promouvoir les conditions favorables à la santé au travail (Teiger, Lacomblez et Montreuil, 1998).

## **A. 2. Le rapport au corps en ergomotricité**

L'évolution des propositions apportées aux adultes en matière de formation au sujet de la relation corps/travail nous amène à redéfinir leurs enjeux et leurs méthodes concernant le rapport au corps.

### **a) Evolution du rapport au corps**

Depuis le corps sportif d'Hébert, en passant par les « gestes et postures », puis les formations touchant le « comportement physique de l'homme au travail », la « prévention des risques liés à l'activité physique », pour en arriver à l'« ergomotricité » de Gendrier, de quel corps parle-t-on ? Quel est l'objectif à atteindre ? S'agit-il d'avoir une réponse technique, normative, mécanique dans laquelle le corps est considéré comme un outil de travail et où l'objectif est d'apprendre « à plier les genoux et garder le dos droit » pour répondre à des besoins utilitaires ?

Nous pouvons noter une évolution dans le fait que l'on passe d'une action qui vise au seul développement des capacités physiques de l'homme à une vision et une prise en compte plus

globale de la situation de travail en ergomotricité. Cette dernière élargit sa vision à l'interaction avec l'environnement de travail, les aspects matériels et l'organisation du travail sur les comportements physiques de l'homme au travail. Cependant, l'accent est tout de même mis essentiellement sur le développement moteur de la personne. Comme le rappelle Gendrier, l'histoire de l'ergomotricité est liée à l'éducation physique. On construit des habiletés motrices en modelant un geste qui pourra être réutilisé, il s'agit là d'apprentissages moteurs : « En matière d'apprentissage d'actes moteurs, c'est vers la recherche de gestes contrôlés, sécurisés et justes, de méthodes de travail qu'il faut orienter les travailleurs. » (Gendrier, 2004, p.63). Ici, le corps est surtout envisagé dans sa cohérence biomécanique et il s'agit d'apprendre le « geste juste ».

Gendrier (2004) ne définit pas précisément le terme de geste juste. Il rapporte que « l'activité physique contrôlée, sécurisée et juste est une discipline ergomotrice. Elle est fondée sur l'observation des gestes et des postures de travail. Elle cherche à répondre aux problèmes liés à l'activité physique de tous les jours. Elle met en valeur l'intérêt d'une pratique d'activité physique adaptée au geste utile et propose d'étendre son analyse à toutes les circonstances de la vie quotidienne, du sport et des loisirs. L'ergomotricité n'est pas une technique réparatrice, c'est une culture physique de prévention. Elle est une véritable science écologique qui étudie et apporte des réponses sur les comportements, sur les relations physiques des hommes entre eux et avec leur milieu d'évolution. L'ergomotricité a pour objectif d'éliminer tous les gestes inutiles, perturbateurs, consommateurs d'énergie, ralentisseurs d'efficacité, facteurs d'accidents et de troubles musculo-squelettiques. » (p.19).

Mais, le geste produit est-il vraiment « juste » ? Veut-il dire que ce geste est « juste » dans sa forme en réponse à une action précise invitant la personne à développer des capacités physiques pointues pour répondre aux diverses sollicitations imposées par le travail, les différents modes opératoires ? Par exemple pour porter une charge, il faut se rapprocher de la charge, se mettre en face, avoir des appuis écartés et stables, plier les jambes et garder le dos droit. Mais si la personne ne peut pas réunir toutes les conditions données (impossibilité d'être en face par exemple), la personne va-t-elle s'adapter en évitant de se faire mal ? Les pratiques qu'il propose sont des activités physiques qui vont intervenir sur l'amélioration de la condition physique des personnels et vont leur permettre d'avoir un potentiel de force, de coordination, de souplesse de capacités visuomotrices plus grands..., mais cela suffit-il pour qu'ils soient capables de s'adapter aux multiples situations rencontrées dans le cadre de leur activité professionnelle ?

Dans sa forme d'enseignement, Gendrier semble être davantage sur un mode éducatif que formatif : on apprend le « geste juste ». En effet, il s'agirait d'enseigner les façons d'aboutir à une forme en donnant un modèle plutôt que de donner des compréhensions et des outils aux personnes pour qu'ils construisent eux-mêmes leur propre forme en fonction de la situation et de qui ils sont. On peut en effet se demander si la réalisation d'une tâche peut être résumée à la seule prise en compte de ces paramètres physiques ? L'homme peut-il, tel un robot, ne tenir compte que de sa part biomécanique pour répondre de façon adaptée à toutes les situations de travail proposées ? Pour Parlebas (1977), une conduite rationnelle ne s'impose pas, elle se négocie avec la réalité du sujet. Cet auteur invite à différencier le comportement moteur considéré comme la partie visible de l'action avec la conduite motrice qui tient plus compte du sens de l'action, et du vécu de la personne qui l'exécute.

En outre, Gendrier (2004) avance que « l'éducation ergomotrice apporte une prise en compte globale du corps », que « l'homme doit s'approprier son corps », et « éveiller la spontanéité et l'intelligence du mouvement », que « chacun doit atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle » (p.50). Ces objectifs sont fondamentaux, cependant, dans sa démarche, je ne trouve pas de lien entre ces objectifs et les pratiques qu'il met en œuvre. De quelle globalité parle-t-il ? S'agit-il d'une globalité corporelle ou d'une globalité qui met en lien le corps et le psychisme ? De plus, quel apprentissage va-t-il falloir mettre en œuvre pour que la personne ait une « conscience approfondie » de la globalité d'elle-même ?

Effectivement, au-delà de l'apprentissage de gestes techniques, une importance est à donner à la perception qu'a l'homme de son corps et de lui-même. L'ergomotricité pourrait avoir comme objectif de construire une intelligence motrice sur la base d'expériences motrices diverses mais surtout d'expériences perceptives de la personne en action, autant d'expériences qui pourraient lui donner les capacités d'adapter ses conduites motrices selon les situations qu'il rencontre dans son travail, voire dans sa vie.

Aussi, pour atteindre les objectifs que Gendrier propose tels que « l'appropriation de son corps » ou « la conscience approfondie de sa propre réalité corporelle », il semble bien nécessaire de trouver des moyens de concerner la personne dans sa globalité non seulement biomécanique mais aussi perceptive, cognitive, affective, c'est-à-dire de tenir compte de la

dimension plus humaine de la personne, de ses émotions du moment, de ses ressentis, de ses modes de fonctionnement psychiques, de sa motivation... Pour « s'approprier son corps », ne s'agit-il pas de se percevoir physiquement pour mieux s'adapter, mais aussi de se sentir concerné par le respect de son intégrité, de percevoir la nécessité de se prendre en considération ?

## **b) Vers une globalité somato-psychique**

Pouvons-nous avoir une attention plus large, resituant le corps dans la globalité d'une personne singulière et unique qui a un mode de fonctionnement, une histoire personnelle, une histoire professionnelle ? Alors qu'elle serait la voie de passage pour accompagner un processus de changement où l'intégrité de la personne va trouver une résonance au sein de sa vie professionnelle et personnelle ?

Et si la voie d'accès était une rencontre plus intime avec soi, sa propre motricité et ses stratégies d'action ? Si on allait chercher la « réponse » au cœur du corps, dans l'expérience de soi. Pour illustrer ce propos, Berger (2006), somato-psychopédagogue témoigne : « En me rapprochant de moi-même à travers mon corps, en étant davantage au contact de mes états internes, je peux développer une action en meilleure adéquation avec mes besoins et mes limites. Mais cette réponse suggère d'avoir rencontré et admis que le corps recèle une part de la réalité à laquelle nous n'avons pas accès en dehors de lui. C'est cet objectif que poursuit la somato-psychopédagogie ; ses différents outils [...] constituent une pédagogie progressive pour apprendre à se connaître sous de nouveaux jours et à développer de nouvelles possibilités. » (2006, p.22-23).

Ces nouvelles possibilités seraient autant de nouvelles adaptations somato-psychiques aux différentes situations de travail rencontrées. La notion de globalité « corps-psychisme » implique que la personne soit consciente d'elle-même dans le déroulement de ses actions et perçoive les effets sur elle-même de ses actions. Cette notion est développée dans la gymnastique sensorielle et plus généralement dans la démarche entreprise par la somato-psychopédagogie.

De plus, nous verrons comment la somato-psychopédagogie envisage différents rapports au corps et comment l'enrichissement perceptif permet de passer d'un « corps machine » à la sensation d'être sujet de son corps et concerné par lui-même : « Les cadres d'expérience

pratique de la somato-psychopédagogie, [...], se révèlent extrêmement favorables à l'instauration d'un rapport inédit à la perception et en particulier à la perception du corps, nous donnant à voir, à éprouver, un corps dans différents statuts successifs. Le corps objet que le sujet fréquente au quotidien laisse ainsi progressivement la place à un corps sujet, puis à un "corps sensible" ». (Bois, 2005).

## **I.B. LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE : UNE PEDAGOGIE DU RAPPORT AU CORPS**

### **B. 1. Première approche**

#### **a) Définition générale**

La gymnastique sensorielle est une gymnastique faite d'exercices simples et d'enchaînements codifiés. Elle est appelée « sensorielle » car son objectif est « de mettre le pratiquant en relation consciente avec son univers intérieur sensible, et plus particulièrement avec la force qui l'anime : le mouvement sensoriel. » (Eschalière, 2009, p.19).

L'objectif de cette pratique est de créer les conditions pour entrer en relation avec ce « mouvement sensoriel » qui est aussi appelé « mouvement interne ». Cette notion renvoie à une force d'auto-régulation de l'organisme et est développée par Bois & Austrey (2007) en ces termes : « Nous abordons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme. » (p.7).

Comme le précise Berger (2011) « la gymnastique sensorielle est constituée d'un ensemble d'enchaînements de mouvements qui reproduisent de manière visible, les formes et les trajets du mouvement interne. Les mouvements demandés sont lents, amples, coordonnés, ils respectent l'organisation naturelle des gestes et installent ainsi dans le corps une fluidité sans effort. » (p.64).

Ces mouvements peuvent être codifiés selon un certain nombre de séquences de mouvement. Ils permettent alors un entraînement dans différents plans de l'espace, différentes orientations, différentes amplitudes du mouvement et de respecter sa cohérence. « Le mouvement codifié est un outil essentiel de la gymnastique sensorielle car c'est une forme invariante qui respecte

la physiologie des schèmes associatifs de mouvement. » (Eschalièr, 2009, p. 115). Ces mouvements peuvent aussi être libres ce qui permet au pratiquant de restituer ses élans internes, d'exprimer son vécu intérieur, son authenticité. Le mouvement sensoriel est alors le moteur du geste.

Les mouvements proposés ont la particularité d'être réalisés dans une lenteur spécifique qui peut offrir la sensation d'un mouvement glissant. Ils sollicitent la globalité du corps : toutes les parties du corps sont mises en mouvement en même temps dans un relâchement du degré de tonus musculaire qui n'est pas utile à la réalisation du mouvement et de la volonté de faire le mouvement. La pratique de la gymnastique sensorielle permet au pratiquant de découvrir ou redécouvrir ses potentialités perceptives. Elle les amène à un éveil sensoriel : l'animateur, à travers des consignes, invite le pratiquant à porter une attention à son corps en mouvement. Petit à petit, il va se percevoir sous la forme d'une consistance vivante.

## **b) Historique**

La gymnastique sensorielle est issue des recherches de Danis Bois, fondateur de deux approches basées sur l'accompagnement manuel<sup>2</sup>. Depuis une trentaine d'années, il étudie le corps et le mouvement.

Comme le souligne Noël (2000), « Sa recherche porta surtout sur la cohérence d'un mouvement par rapport à la physiologie, sur une logique gestuelle respectant des enchaînements naturels non conscients dans la gestuelle usuelle. Il a pu constater que, de toute évidence, il y avait, dans le corps, une intelligence répondant aux exigences du corps. Il étudia, par exemple, comment un corps organise spontanément son équilibre lorsqu'il est soumis à différentes sollicitations gestuelles. » (p.22).

Comment est née la gymnastique sensorielle ?

Danis Bois fut tout d'abord kinésithérapeute, puis ostéopathe. Devenu expert de la thérapie manuelle, il se démarqua de ces pratiques pour créer, en 1981 la fasciathérapie : une thérapie manuelle de la profondeur du corps. Comme le souligne Léao (2003) : « Dans une première période de sa recherche, le fascia<sup>3</sup> fut pour lui l'élément essentiel de son approche thérapeutique, son principal allié pour dialoguer avec la vie interne et mouvante du corps. Cette membrane anatomique a la réputation d'assurer au sein du corps une unité dynamique

---

<sup>2</sup> la fasciathérapie et la somato-psycho-pédagogie

<sup>3</sup> Tissu conjonctif qui enveloppe et crée la cohésion entre les différents tissus et structures du corps.

de fonction. Elle est le support d'une rythmicité interne, autonome, involontaire, une animation silencieuse mise en évidence par un toucher percevant spécifique. » (p.201).

Pour transmettre ses nouvelles découvertes du corps humain, il créa son école. Son enseignement de la fasciathérapie invitait les étudiants à percevoir et à suivre chez leurs patients un mouvement sensoriel organisé selon des lois physiologiques du mouvement humain. Pour suivre ce mouvement dans le corps du patient, il fallait que les thérapeutes engagent eux-mêmes la globalité de leur corps. Mais comment envisager cette nouvelle difficulté à ce que le corps entier suive ce mouvement sensoriel ? Il fallait mettre en place des protocoles et faire travailler les thérapeutes sur leurs capacités à percevoir et suivre le mouvement dans leur propre corps. Il s'agissait d'aiguiser la perception et la capacité à suivre cette perception et mettre en action ce qui est perçu. Mais comment passer de cette perception du mouvement dans le corps du patient à la perception du mouvement dans son propre corps ?

Comme nous le décrit Léao (2003) : « Un jour, Danis Bois eut l'initiative inattendue de proposer à ses étudiants de « décoller » leurs mains du corps de leur patient et de continuer à suivre, malgré l'absence de contact physique, le déroulement du mouvement invisible et lent qu'ils avaient perçu au niveau des tissus. Cette situation les amenait en fait à découvrir la relation avec leur propre mouvement interne. (...) Les combinaisons de mouvement étaient totalement personnalisées, chaque danse était unique et pourtant, toutes respectaient la même lenteur du mouvement interne. Cet évènement marque une phase importante dans le processus d'élaboration de la méthode Danis Bois et permet de comprendre le choix de la lenteur comme moyen d'investigation du geste. Ce choix s'inscrit dans une logique issue de la proximité avec le mouvement lent rencontré pendant la pratique du toucher manuel : un mouvement aux orientations et aux rythmes multiples et qui pourtant garde toujours le contact avec une matrice constante, un flux de propagation lent et continu. » (p. 203)

Pour mettre en lumière l'agencement de ce mouvement et permettre d'identifier les détails contenus dans l'organisation physiologique d'un geste, Danis Bois créa un nouveau champ d'investigation du mouvement : la biomécanique sensorielle qui étudie les liens entre l'organisation du mouvement sensoriel et celle de la gestuelle majeure.

## **B. 2. Modèle spécifique d'organisation du mouvement : la biomécanique sensorielle**

### **a) Présentation**

La biomécanique sensorielle est traitée ici comme un modèle d'analyse du mouvement, mais aussi comme un protocole d'accès à la perception.

La biomécanique sensorielle traduit l'organisation physiologique du mouvement interne. C'est une organisation du mouvement interne adaptée à la gestuelle majeure et offrant une variété infinie de mouvements possibles (Berger, 2007). Elle décrit les lois que suit le déroulement d'un mouvement majeur dans le monde sensoriel. Ces lois concernent donc un mouvement subjectif. Elle est différente de la biomécanique classique qui décrit le mouvement objectif dans la gestuelle majeure.

Comme le définit Courraud-Bourhis (2005) : « La biomécanique sensorielle (BMS) est avant tout l'étude d'une « motricité subtile » qui révèle, lorsque la gestuelle est réalisée lentement, des phénomènes subjectifs passant inaperçus dans les conditions habituelles de réalisation du mouvement. Le qualificatif « sensoriel », attribué à la BMS, est fondé sur l'existence de ce possible rapport perceptif au geste. » (p. 23). Ainsi, ce qui distingue la biomécanique « sensorielle » de la biomécanique classique c'est cette attention portée sur le déroulement de son mouvement et donc la mise en relation perceptive avec son mouvement. En effet, pour Berger (2007), le modèle de la BMS est tout d'abord basé sur la manière de vivre le geste. Il s'agit donc ici d'un référentiel perceptif basé sur le mouvement interne lui-même, plutôt qu'un référentiel anatomique. La sensorialité est la capacité de l'être humain à entrer en relation de conscience avec un processus dynamique vivant. La sensorialité donne au mouvement son goût, sa saveur, sa conscience et sa signification.

De plus, en BMS contrairement à la BMC, les segments dont on étudie le déplacement sont évalués sans point fixe. La posture est mobile et non fixe. Les segments sont considérés dans la globalité d'un corps qui bouge animé d'une sensorialité, et pas seulement à partir d'un autre segment comme en BMC. En BMC, l'axe du mouvement passe toujours au centre de l'articulation quelle que soit l'orientation et ne bouge pas. En BMC, ce sont les articulations qui sont importantes. Dans la BMS, le corps est représenté comme étant en apesanteur, sans point fixe, comme un fœtus. Le mouvement sensoriel anime la matière comme un volume global et continu mouvant, sans articulation qui l'arrête. Le « corps sensoriel » anime le



« corps articulé » et donc les articulations (Berger, 2007). Ainsi, l'axe du mouvement est non pas l'articulation, mais le centre du segment.

Dans le chapitre suivant, je vais entrer plus dans les détails de la biomécanique sensorielle en évoquant les lois sur lesquelles elle est appuyée. Nous verrons qu'une autre distinction entre BMS et BMC porte sur la prise en compte de la composante linéaire du mouvement majeur en biomécanique sensorielle.

## **b) Les lois de la biomécanique sensorielle**

La biomécanique sensorielle est développée autour de quatre lois physiologiques du mouvement : la loi de circularité, de dissociation des pôles, de linéarité et la loi de linéarité/circularité associées.

### La loi de circularité

Tout mouvement articulaire est circulaire et s'effectue dans un des trois plans de l'espace frontal, sagittal, horizontal. Par exemple, l'élévation du bras sur le côté dessine une forme circulaire dans l'espace. Elle est donc réalisée dans le plan frontal. Le mouvement circulaire est dit « moteur ».

### La loi de dissociation des pôles

Lorsqu'on observe un mouvement circulaire, par exemple l'élévation d'un bras sur le côté, on remarque que les pôles opposés du cercle produit par le mouvement du bras (partie proximale et distale) se déplacent en sens inverse, symétriquement, à la même vitesse et avec la même amplitude. Ainsi, la partie proximale va vers la gauche pendant que la partie distale va vers la droite selon 2 linéarités inverses.

### La loi de linéarité

Les mouvements linéaires sont aussi appelés mouvements de base. Ce sont des axes glissants en mouvement. Ils sont linéaires, structurants, simples, purs et représentent la structure du corps du point de vue psychologique et corporel. Si les mouvements circulaires sont moteurs, les mouvements linéaires transportent l'information sensorielle du mouvement. Comme le définit Courraud-Bourhis (2005), « Le mouvement linéaire est le rail sur lequel s'organise le mouvement circulaire. Tout mouvement traduit une intention directionnelle à laquelle

s'oppose un contre-mouvement qui assure l'équilibre du corps. Le mouvement linéaire est dit « sensoriel », car il porte la présence à soi et à son corps. Il crée la globalité de mouvement et maintient la cohérence de la communauté articulaire. » (p.37)

Le mouvement linéaire invite la personne à engager la globalité de son corps dans une direction : le haut, le bas, la droite, la gauche, l'avant, l'arrière. Il permet une structuration du corps dans l'espace. Il s'effectue dans une lenteur relâchée. « Les mouvements de base génèrent une solidité nouvelle, non seulement grâce à leur rôle unifiant et structurant, régulateur du tonus postural et du psychotonus, mais aussi parce qu'ils sont porteurs du principe sensoriel favorisant une perception plus vaste et plus fine, et développant de façon considérable la présence à soi et le sentiment de soi » (Eschalié, 2009, p.39)

#### La loi de linéarité/circularité associées : la coordination fondamentale de base

Tous les gestes sont constitués de deux types de mouvements qui s'associent. Pour maintenir un équilibre dans le mouvement, le corps s'organise pour combiner un mouvement linéaire et un mouvement circulaire qui va toujours dans le sens opposé. Par exemple, pour effectuer une inclinaison à droite, la circularité du corps vers la droite se fera sur un glissé linéaire du tronc vers la gauche. Ainsi, comme le précise Bourhis (1999), « tout équilibre résulte toujours de la combinaison entre un mouvement circulaire et un mouvement linéaire en sens opposé. Cette association physiologique offre une sensation de justesse et de stabilité dynamique durant tout le trajet permis. » (p.64).

Le mouvement majeur a deux fonctions, l'une motrice, et l'autre sensorielle. Le mouvement circulaire représente et assure la part motrice, tandis que le mouvement linéaire est garant de la part sensorielle.

#### Les schèmes associatifs de mouvement.

Tout mouvement global du corps s'organise autour de schèmes associatifs. Ils respectent la physiologie du corps et donnent une cohérence à l'organisation du mouvement. Il existe des schèmes qui vont dans le sens de l'ouverture du corps - ils sont nommés schèmes de divergence - et des schèmes qui vont dans le sens d'un retour vers soi - ils sont nommés schèmes de convergence.

Il existe huit schèmes associatifs de mouvements qui fonctionnent en affinité c'est à dire les mouvements s'agencent naturellement ensemble avec un minimum de muscles. Ce sont des

mouvements naturels. Une description des huit schèmes d'affinité est exposée dans les tableaux ci-dessous. Le nom du schème correspond au mouvement de base dominant. Par exemple, pour le schème d'antériorité c'est le mouvement de base vers l'avant qui est le starter du mouvement.

En conclusion, la biomécanique sensorielle paraît pertinente dans le champ de l'ergomotricité à deux égards. En effet, en tant que modèle d'analyse du mouvement, elle propose une autre manière d'envisager et d'évaluer le mouvement selon un référent sensoriel et pas seulement selon le modèle de la BMC. En outre, c'est aussi un protocole pratique riche qui invite les participants à entrer en relation de perception avec l'agencement interne de leur mouvement. Elle peut ainsi nourrir l'ergomotricité en lui donnant non seulement des protocoles simples de réharmonisation de la globalité corporelle, mais aussi une voie d'accès à la possibilité de se percevoir en temps réel de l'action. Enfin, ces protocoles s'appuient sur une pédagogie éprouvée, qui, si elle ne fait pas l'objet d'une présentation détaillée dans ce travail de recherche, est abordée dans le chapitre suivant.

Toutefois, avant cela, je souhaite discuter d'une manière générale des conditions dans lesquelles l'objectif de ma formation – celui de changer le rapport au geste des professionnels – peut être réalisé grâce à la gymnastique sensorielle et dans le contexte de l'ergomotricité. En effet, comment est envisagé le changement, l'apprentissage, dans le cadre de la formation d'adultes, de l'ergomotricité et de la gymnastique sensorielle ? Quelle est la pertinence de la gymnastique sensorielle en tant que formation pratique au changement du rapport au geste à la lumière de quelques réflexions théoriques ?

Les schèmes de divergence :

Les schèmes de divergence sont des schèmes d'ouverture du corps et sont associés à une inspiration.

<b>Schème</b>	<b>Mouvement starter</b>	<b>Mouvement linéaire associé</b>	<b>Mouvement circulaire associé</b>	<b>Mouvement des membres associé</b>
D'antériorité	Antérieur	Verticalité haute	Circularité postérieure (extension)	Rotation externe
De verticalité haute	Verticalité haute	Antériorité	Circularité postérieure (extension)	Rotation externe
De transversalité droite	Transversalité droite		Inclinaison gauche du tronc	abduction et rotation externe du bras droit – adduction et rotation interne du bras gauche
De rotation droite	Rotation droite	Antérieur		rotation externe du bras droit et rotation interne du bras gauche

Les schèmes de convergence :

Les schèmes de convergence sont des schèmes de retour à soi et sont associés à une expiration.

<b>Schème</b>	<b>Mouvement starter</b>	<b>Mouvement linéaire associé</b>	<b>Mouvement circulaire associé</b>	<b>Mouvement des membres associé</b>
De postériorité	Mouvement linéaire postérieur	Verticalité basse	Circularité antérieure (flexion)	Rotation interne
De verticalité basse	Mouvement linéaire de verticalité basse	Postérieur	Circularité antérieure (flexion)	Rotation interne
De transversalité gauche	Mouvement linéaire de transversalité gauche		Inclinaison droite du tronc	abduction et rotation externe du bras gauche – adduction et rotation interne du bras droit
De rotation gauche	Rotation gauche	Postérieur		rotation externe du bras gauche et rotation interne du bras droit

### **B. 3. Pédagogie spécifique : vers un changement du rapport au geste**

Le dispositif de formation en ergomotricité que je propose aux personnels de l'aide à domicile donne à vivre des expériences nouvelles de mise en scène du corps, soit au travers d'exercices de gymnastique sensorielle, soit dans la pratique de gestes professionnels. Toutefois, le transfert de ces expériences proposées en formation n'est pas toujours facile lors de leur retour sur le terrain, confrontés à la réalité de leurs situations de travail.

Les questions qui se posent sont les suivantes : Dans quelles mesures, ces expériences vont-elles pouvoir prendre une place, vont-elles pouvoir s'intégrer dans les comportements des personnes qui la vivent pour qu'elles deviennent utiles et stables dans leur quotidien ? Quels vont être les facteurs déterminants pour que ces expériences vécues puissent prendre le statut d'« expériences formatrices » (cf. Josso, 1991). Dans cette partie, je souhaite questionner ces points par rapport à la notion d'expérience formatrice et celle de nouveauté.

#### **a) Gymnastique sensorielle et expérience formatrice**

Comme le souligne Bois (2009), « La somato-psychopédagogie propose des modalités d'accompagnement des personnes et des groupes qui recrutent des cadres d'expérience centrés sur le rapport au corps et au mouvement, avec le projet de favoriser l'enrichissement de la dimension perceptive, mais aussi cognitive et comportementale que la personne déploie avec elle-même, avec les autres, et avec le monde qui l'entoure ». Aussi, le projet semble être d'enrichir non seulement l'expérience perceptive que cognitive et comportementale. On peut alors penser que pour cela les personnes doivent s'approprier leur expérience. Cependant, à partir de quand peut-on dire qu'une expérience est formatrice ?

Pour aller plus loin dans cette réflexion, je me propose de m'appuyer sur les recherches de Josso (1991) qui a étudié et développé ce thème, et donne des pistes de réflexion à ce sujet. De son point de vue, la valeur formatrice n'est pas due à la nature de l'expérience mais plutôt à l'apprentissage que l'on peut en faire, par la réflexion qu'on y apporte et le sens qu'on lui donne. Voici son avis : « Les vécus atteignent le statut d'expérience à partir du moment où nous avons fait un certain travail sur ce qui s'est passé et sur ce qui a été observé, perçu et ressenti. » Aussi, « Le concept d'expérience formatrice implique une articulation

consciemment élaborée entre activité, sensibilité, affectivité et idéation, articulation qui s'objective dans une représentation et dans une compétence. »

On peut donc penser qu'en partant d'une expérience perceptive de leur corps en mouvement, en la nommant et en la validant, les stagiaires pourront progressivement évoluer vers la compréhension et la mise en sens de leur gestuelle. Nous pouvons faire l'hypothèse qu'ils pourront, dans le prolongement, réaliser un transfert entre cette expérience et la réalité de leurs gestes quotidiens.

## **b) Le rapport à la nouveauté : une résistance au changement ?**

Avant que cette expérience nous apprenne quelque chose, il faut non seulement en comprendre le sens mais aussi accepter d'aller rencontrer ce que l'on ne connaît pas encore. « Cette conception de l'expérience formatrice, en ce qu'elle insiste sur la nécessité d'une rupture avec l'habitude ou le déjà connu pour constituer une réelle source de connaissance, constitue un cadre pertinent pour considérer l'expérience corporelle telle qu'elle est 'organisée' en formation de somato-psychopédagogie : en matière de rapport au corps et au mouvement, l'écran constitué de nos habitudes est en effet particulièrement prégnant et la plupart du temps, nous n'apprenons plus rien de nos propres mouvements ou des mouvements d'autrui. » (Bois, 2007). Mais comment appréhendons-nous cette nouveauté ?

Pour Dejourns (1994), dans le cadre du geste au travail, il s'agit d'accompagner les personnes en les mettant en confiance dans la perspective des gains qu'ils vont pouvoir trouver au terme des processus de changement mis en œuvre. Ainsi, Dejourns (1994) nous éclaire en ces termes : « Lorsqu'on souhaite proposer, prescrire ou conseiller une conduite ou une attitude nouvelles, tenues légitimement pour justes, il faut savoir qu'on devra en même temps combattre une conduite ou une attitude préexistante à l'intervention. Pour qu'un travailleur adopte un nouveau comportement, il faut aussi qu'il accepte de renoncer à celui qu'il adoptait jusque-là. Mieux encore, pour qu'il accepte le principe d'un nouveau comportement, il faut qu'il soit en mesure de critiquer lui-même le comportement qui était le sien jusque-là. Agir, c'est donc d'abord mettre l'existant en discussion, le soumettre à la critique. En visant non pas la critique formulée de l'extérieur, par l'expert, l'ingénieur ou le médecin sur le comportement du travailleur, mais en cherchant la critique du sujet lui-même sur son propre comportement. Pour approcher de ce but, il est d'abord nécessaire de comprendre le sens du

comportement que l'on se propose de mettre en question. Pourquoi ce travailleur refuse-t-il de porter le casque, pourquoi cet autre résiste-t-il aux conseils qu'on lui prodigue ? ». Pour cet auteur, et à l'instar de la notion d'expérience formatrice, il est important d'impliquer le travailleur dans son processus de changement, autant dans la compréhension du geste à modifier que dans celle du nouveau geste. En outre, dans son modèle andragogique<sup>4</sup>, Knowles souligne : « à chaque fois que l'on omet ou que l'on sous-estime leur expérience, les adultes ont l'impression que ce n'est pas seulement leur expérience que l'on rejette, mais aussi toute leur personne. » (p.12). Effectivement, la formation d'adulte est un secteur spécifique qui demande une pédagogie particulière de la nouveauté. Ainsi, il semble que l'on ne peut pas prétendre modifier une gestuelle en plaquant un modèle, sans tenir compte de l'histoire de la personne et de son mode de construction culturel et social.

Aussi, pour qu'une expérience soit formatrice, elle demande de remettre en question les habitudes, de faire bouger certains repères tout en en gardant d'autres pour ne pas être totalement déstabilisé. Pour Bois (2002) : « Apprendre au sens où je l'entends, suppose une prédisposition à accueillir des informations inconnues. Apprendre nécessite donc parfois de perdre des repères qui servent de piliers à notre équilibre physique et psychique. Il s'agit là d'un réel effort, où se mêlent doute et inconfort. Dans ces moments-là, on a le sentiment douloureux de perdre une certaine compétence. » Toutefois, pour Josso (1991), une expérience nouvelle est attrayante car elle fait ressentir quelque chose de juste et d'important dans son émergence : « Le tout premier moment de l'expérience, c'est cette suspension d'automatismes, c'est l'imprévu, c'est l'étonnement. [...], il y a une résonance particulière qui nous fait subrepticement penser : "tiens, il se passe quelque chose pour moi, là". »

Il y a donc un double mouvement dans ce rapport à la nouveauté : elle suscite un étonnement, une « conernation de soi » et en même temps, elle confronte à la peur de perdre une partie de soi sur laquelle repose notre construction somato-psychique. Elle fait émerger une difficulté et une résistance à changer de point de vue même si celui-ci paraît être important. L'expérience vient en quelque sorte bouleverser le fonctionnement habituel.

En conclusion, il apparaît bien que la formation doit tenir compte de la réalité de la personne, de son expérience préalable, de sa singularité. Or, une intervention ergomotrice a pour objectif de trouver la meilleure réponse « corps -action » adaptée aux différentes situations

---

<sup>4</sup> Théorie unifiée de l'éducation des adultes - l'art et la science d'aider les adultes à apprendre - qui se distingue de la pédagogie - théorie de l'éducation des jeunes -,

professionnelles. L'ergomotricité véhicule l'idée du mieux-être au travail, ou comment valoriser le capital humain, mais comment répond-elle à la singularité des situations personnelles et des processus de changement ?

Nous venons de voir que pour aller mieux, cela nécessite d'une part une motivation à se tourner vers soi, vers son fonctionnement à la fois physique et psychique et avoir envie de « faire quelque chose pour soi ». D'autre part, cela nécessite également une prise de risque qui fait quitter une certaine forme de facilité de comportement habituel, bien maîtrisé, pour conduire vers un inconnu plus ou moins confortable. Il est nécessaire d'accepter de prendre le temps nécessaire au changement, plus ou moins long en fonction des ressources de chacun. La gymnastique sensorielle permet à la personne de s'approprier son propre mouvement et de prendre une part active dans la recherche de solutions vers un mieux-être.

Le chapitre suivant illustre cette pédagogie du rapport au geste qui va au-delà d'un simple apprentissage d'une technicité gestuelle pour impliquer la personne dans son mouvement. En partant de la perception de son mouvement, la personne se découvre actrice de sa gestuelle, concernée dans ce qu'elle fait.

## **I.C. DE LA PEDAGOGIE DU RAPPORT AU GESTE A LA PEDAGOGIE DU RAPPORT A SOI**

### **C. 1. Perception et rapport au corps**

Les êtres humains disposent de plusieurs systèmes perceptifs – vue, ouïe, odorat, goût, toucher – qui participent de « l'extéroception », c'est-à-dire la perception du monde extérieur. Il faut y ajouter la perception interne de notre organisme – appelée « interoception » – qui nous permet de ressentir l'état de nos organes. À cela s'ajoute un sens qui permet à notre organisme d'adapter la position de notre corps dans l'environnement, sens mis à jour par Sherrington et qu'il a nommé proprioception. Il le considère comme un sixième sens. Ce sens permet de nous situer dans l'espace, à travers nos mouvements et nos postures mais aussi de percevoir le corps comme étant bien le nôtre (en l'absence de proprioception la personne vit son propre corps comme un objet extérieur à elle-même). C'est donc aussi un sens de support à l'identité, à la perception de soi : « la proprioception est l'ancrage organique fondamental de l'identité » (Sherrington, 1890, cité par Berger, 2005). Ainsi, pour Destutt de



Tracy (cité par Berger, 2005), « la faculté de faire du mouvement et d'en avoir la conscience est une espèce de sixième sens, et le seul qui nous fasse sentir le rapport qui existe entre notre moi et les objets extérieurs » (p.57).

A travers la pratique de la gymnastique sensorielle, se donne un autre type de perception, la perception du « Sensible ». Elle est une saisie consciente des micro changements internes, des variations toniques, des processus multiples d'ajustement - résumés le plus souvent dans l'appellation « mouvement interne » ou « mouvement sensoriel » - qui habitent le corps en permanence. Il s'agit d'une sorte de sens supplémentaire, de septième sens. Ainsi, Bois (2009) écrit à ce sujet : « En travaillant chaque jour en relation avec la fibre sensible du corps humain, j'ai rencontré toute une vie subjective riche, foisonnante, dans l'intériorité du corps. Cette subjectivité corporelle prenait la forme d'un mouvement interne, d'une variation d'états porteurs d'informations significatives pour le sujet qui la questionnait. La relation à cette subjectivité corporelle m'a conduit à construire un rapport différent aux choses et aux êtres, un rapport plus créatif, m'invitant à saisir d'une autre façon le sens de l'existence » (Bois, 2009, p.47). C'est la saisie consciente des phénomènes internes qui définit la perception du Sensible et qui en fait une expérience du corps et de soi. Cette perception du Sensible est une modalité perceptive mais aussi un principe d'unité somato-psychique et c'est pourquoi par souci de clarté et non d'emphase il est établi de l'écrire avec un « S » majuscule pour marquer sa spécificité. Voici ce que précisent Bois et Austray (2007) : « Qu'est-ce qui apparaît quand le sujet se tourne vers son intériorité, vers le « dedans de lui-même » ? Il découvre la présence d'un mouvement interne qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité. C'est d'ailleurs pour nous ce qui définit la présence du Sensible et la relation d'une personne avec le Sensible : dès lors que la personne témoigne, en pleine conscience, du processus dynamique qu'elle sent en elle. » (p.7).

Il s'agit donc d'une forme de perception qui émane de l'intériorité du corps : « Le Sensible qui fait l'objet de nos recherches est le sensible du corps lui-même, sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et sa capacité d'adaptation à tout événement. Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelle » (Ibid, p.106). Il établit un rapport au corps qualitatif qui met la personne en lien avec ses capacités perceptives. La gymnastique sensorielle est ainsi une pratique qui a pour objectif de permettre au pratiquant de développer ses qualités perceptives en lui demandant de tourner son attention vers l'intérieur de lui-même pour capter des informations ressenties dans son corps. Comme le dit Bois (2006) : « L'attention

nouvellement aiguisée sera prioritairement mise au service de la saisie d'informations jusqu'à imperçues. » (p.124). Cette invitation à la perception nous emmène dans un monde jusqu'alors inconnu, il s'agit de notre intériorité corporelle. Au-delà de la saisie d'informations, le pratiquant établit un nouveau rapport qualitatif à son corps, au mouvement, à lui-même et au monde. Comme le souligne Eschalié (2009), « La perception est donc non seulement envisagée comme outil de saisie d'information habituellement conscientes, mais aussi comme révélateur du rapport à soi, principe actif de transformation de soi et principe curatif. » (p.26).

Mais pour permettre une expérience perceptive de cette nature, les conditions dans lesquelles se déroule l'expérience doivent être particulières. Comment passer d'un mode de perception habituel à un mode de perception de son intériorité et de sa part sensible ?

## **C. 2. Expérience extra-quotidienne**

Pour pouvoir accéder à l'expérience spécifique dont il est question ici, il est nécessaire de l'inscrire dans des conditions inhabituelles d'expérience. En effet cette qualité perceptive conduisant d'un rapport au geste à un rapport à soi, faite de présence à soi et d'implication est le fruit d'un apprentissage. Le premier pas de cet apprentissage est de savoir en construire les conditions d'accès.

Comme le fait remarquer Berger (2009), « [...] l'expérience de tous les jours est celle d'un mouvement rapide (la vitesse habituelle d'exécution), avec un but à atteindre, un résultat à obtenir et peu de conscience de ce qui se passe au cours du geste, entre le début et la fin du trajet » (p.48). Dans la gymnastique sensorielle, il s'agit tout au contraire d'acquérir une qualité de présence au corps, au geste et à soi qui permette de s'extraire du but à atteindre pour découvrir tous les micro-changements accompagnant le déroulement du geste. Berger (Ibid.) le précise ainsi : « Par contraste, la mise en situation extra-quotidienne du mouvement gestuel va proposer d'expérimenter le mouvement lentement, de manière relâchée, en prenant en compte la composante linéaire du geste (jamais conscientisée dans le mouvement quotidien) sans but fonctionnel à atteindre, avec une sollicitation attentionnelle centrée sur le déroulement du trajet et les effets du geste » (p.48).

Cette mise en situation va permettre à la personne d'entrer en relation avec des aspects d'elle-même qu'elle ne connaissait pas encore. Cette expérience convoque un nouveau rapport au corps. Comme le précise Florenson (2012), « D'ordinaire, notre corps est pour nous si proche et si familier que tout ce qui le concerne est bien souvent automatisé. Cette automatisation construit une relation au corps « utilitaire » bien loin de celle proposée par la rencontre avec le mouvement interne » (p.68).

De plus, l'extra quotidienneté permet d'entrer en relation avec une nouveauté qui vient enrichir le point de vue de la personne sur elle-même et l'ouvrir à d'autres perspectives non présentes avant cette expérience. La personne va percevoir des informations internes qui vont lui ouvrir des perspectives nouvelles, point de départ d'une expérience formatrice.

Les conditions spécifiques d'accès à cette expérience extra-quotidienne de la gestuelle reposent sur deux éléments essentiels : la réalisation du mouvement dans une lenteur particulière et une attention portée au déroulement du trajet du mouvement.

#### **a) La lenteur**

Les propositions de mouvements faites dans les pratiques de gymnastique sensorielle invitent le pratiquant à bouger plus lentement que lors de son geste habituel. Cette lenteur du geste est amenée progressivement afin d'atteindre une lenteur grâce à laquelle, physiologiquement, la proprioception et la sensorialité sont aiguës. Elle permet alors d'entrer en relation avec son intimité, sa profondeur mais permet aussi de se vivre, se sentir, se percevoir, s'expérimenter dans le présent du geste. Ainsi, seront concernés les rapports que la personne établit avec le temps, sa capacité à vivre le moment présent, à « prendre son temps », à rester présente au présent d'elle-même, à saisir en temps réel de l'action l'évolution de ses états intérieurs tant physiques que psychiques. De plus, le contraste entre le vécu perceptif du geste effectué dans cette lenteur et les vécus de la gestuelle habituelle sera source de connaissances nouvelles souvent inattendues et imprévisibles. Comme le souligne Eschalier (2009), « la lenteur sensorielle est l'outil principal qui permet d'entrer dans le présent dans lequel de nombreuses propositions imprévisibles s'imposent à l'individu. La lenteur nous fait sortir du temps cérébralisé et nous fait entrer dans le temps réel, c'est-à-dire l'immédiateté, le présent. » (p.79)

La condition première pour entrer en contact avec ce mouvement est donc de ralentir la vitesse d'exécution des gestes habituels.

La lenteur est un élément clé de la perception du mouvement sensoriel. Elle permet :

- ✓ de percevoir le déroulement du trajet du mouvement : la proposition pratique est de poser son attention sur ce qui se passe entre le début et la fin d'un mouvement et d'être présent à chaque millimètre du déplacement.
- ✓ de développer une présence à son geste en ayant conscience de la synchronisation des différents segments du corps dans l'espace, Cette attention particulière met en relation avec la globalité somato-psychique.
- ✓ de saisir les voies de passage des différentes orientations du mouvement, de pouvoir, donc changer d'orientation à tout moment.
- ✓ de développer une présence à soi : la personne peut se percevoir en nommant ce qu'elle est en train de faire ou de vivre. Cette attention, cette qualité de présence au corps, au geste, à soi, au moment présent développe et sollicite, en plus des capacités perceptives, une nouvelle forme de pensée où la personne sera à la fois,
  - auteur du geste et de la forme,
  - acteur en tant que sujet qui vit le mouvement,
  - spectateur qui observe le mouvement.

C'est donc bien une activité perceptivo-cognitive qui est mise en jeu par la gymnastique sensorielle. Plus la personne est dans la lenteur, plus elle a une sensation d'incarnation, de concernation (cf. Laronde, 2012).

La lenteur permet d'entrer dans le cœur de l'immédiateté. Il est ainsi possible de se voir bouger en temps réel et d'apprendre quelque chose de ce que l'on est en train de faire, d'avoir des informations nouvelles non perçues à vitesse rapide. « Expérimenter la lenteur du mouvement sensoriel, c'est changer ses habitudes, sa relation à la vie, c'est sortir de ses schémas moteurs habituels, s'enraciner en soi, créer une intimité avec ce qui nous anime. C'est prendre le temps du mouvement et s'en nourrir. » (Monod, cité par Eschaliér, 2009, p. 79).

## **b) L'attention et la présence à soi**

La gymnastique sensorielle est une pratique qui nous invite à bouger en prenant acte de ce qui se déroule pendant l'action. Grâce à la lenteur, la personne « a le temps » d'observer et de saisir ce qui se passe pour elle, mais à cette occasion elle s'exerce aussi à stabiliser son attention au présent. Il y a là l'occasion d'installer les conditions d'une expérience dans laquelle le corps et la pensée sont rassemblés « au même endroit et au même moment ». Cela peut sembler une sorte d'évidence, mais en y regardant de plus près chacun peut trouver dans son expérience habituelle de nombreuses circonstances où les actions sont effectuées avec « la tête ailleurs ». La multiplicité de ces vécus de dissociation de l'esprit et du corps finit par dérégler l'unité somato-psychique. La gymnastique sensorielle, par l'exercice de cette attention portée au corps, à son vécu présent, restaure cette capacité d'unité et aiguise ainsi une qualité nouvelle de présence à soi.

D'après Bois (2009), « Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui et à l'environnement, mais la nature de présence qui est mise à l'œuvre dans notre approche est une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps. » (p.49).

## **C. 3. Caractéristiques de l'expérience : vers un nouveau rapport à son mouvement**

### **a) Le changement de statut du corps**

Dans la vie quotidienne et qui plus est, dans la vie professionnelle, la plupart des gens se situent dans un rapport à leur corps que l'on peut qualifier de « corps machine », de « corps objet ». Or, le travail de la gymnastique sensorielle permet progressivement un changement de statut du corps. Les ressentis corporels s'enrichissent et le corps devient un lieu de perception aidant les personnes à entrer en relation avec elles-mêmes d'une autre façon. A ce stade, le corps commence à prendre un statut de « corps sujet ».

Comme le souligne Bourhis (2007), « ce n'est pas le corps qui porte en lui la donnée expérientielle, mais la relation que [la personne] instaure avec son corps. Si on supprime la dimension relationnelle, le corps devient objet, non porteur de significations pour la personne. Grâce à la relation, la personne devient « sujet » de son expérience. » (p.37).

Mais quelles informations internes la personne rencontre-t-elle ? Quels sont les effets qu'elle perçoit en elle ?

**b) Le changement de contenus de vécu et de manières d'être : le modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible**

Dans ses recherches doctorales, Bois (2007) expose une modélisation de l'accès perceptif au Sensible. Il s'agit de la « spirale processuelle du rapport au Sensible », reprise également dans l'article de Humpich & Lefloch-Humpich (2008).

L'accès à l'expérience du Sensible s'effectue progressivement à partir de différents contenus de vécus qui s'attestent lorsque l'on questionne les étudiants sur leurs perceptions internes. Les sensations que les étudiants rapportent sont, dans un premier temps, de la chaleur, puis vient la notion de profondeur, de globalité, de présence à soi, pour finir par la perception d'un sentiment d'exister fait d'une présence forte à soi et au vivant du corps.

Voici un extrait de la thèse de Bois (2007) qui nous informe à ce propos : « La modélisation qui commence ici à se faire jour participe à l'élucidation de la vie souterraine de la transformation des représentations perceptives et conceptuelles ; elle nous donne les éléments de construction d'un nouveau modèle de compréhension du déploiement du sensible. » (p.288) En effet, ce sont bien les représentations perceptives et conceptuelles qui sont mobilisées par l'expérience du Sensible et c'est dans un processus progressif qu'elles vont évoluer. « Nous assistons à l'émergence d'un processus chronologique mis à l'œuvre dans la transformation perceptive et cognitive : de la chaleur naît la profondeur; de la profondeur émerge la globalité, de la globalité éclot la présence à soi et depuis la présence à soi se manifeste le sentiment d'exister » (Ibid. p.288). A partir des observations du vécu de 28 étudiants, Bois modélise une chronologie des contenus de vécu. « Nous notons que cette chronologie s'inscrit dans une temporalité différente selon les prédispositions perceptives des étudiants. Parfois, l'ensemble de ce processus se déploie en une séance et parfois, de manière plus lente et progressive. Ce processus peut être représenté sous une forme spiralée pour signifier l'engendrement mutuel des étapes. » (Ibid p.288).

Mais en plus de cette spirale signifiant la progressivité des contenus de vécu au contact du Sensible, Bois avance la modélisation au-delà de la seule mise au jour de ces perceptions internes. Il y ajoute en parallèle la progressivité des manières d'être à soi. Ce rapprochement

entre les contenus de vécus tels que chaleur, profondeur, globalité..etc et des manières d'être à soi permet de comprendre mieux le passage entre le vécu perceptif du corps et les vécus de soi-même auxquels ils correspondent. Je m'appuie sur Devoghel (2011) pour présenter ces liens.

### **De l'expérience de la chaleur et de la profondeur à l'état de confiance et d'implication.**

« Dans le processus de découverte du Sensible, les vécus de chaleur, de profondeur et de globalité constituent donc les premières étapes de cette rencontre. La chaleur nourrit, rassure et apporte un bien-être, la rencontre avec cette profondeur de soi se donne à vivre comme signant un changement concret et ouvre sur une nouvelle nature d'implication et d'intimité avec soi-même comme avec les autres » (p.38). En effet, les contenus de vécu perceptifs comme la chaleur ou la profondeur s'accompagnent de sentiments intérieurs qui renvoient l'expérience de perception corporelle à celle de la personne elle-même. La sensation de chaleur est reliée au sentiment intérieur de se sentir rassuré, plus confiant, en sécurité, « au chaud ». De même pour la profondeur, l'expérience de se sentir touché en profondeur, porte en elle les notions d'intimité et d'implication, ces dernières ne pouvant se situer ailleurs que dans la profondeur. Il ne viendrait à l'idée de personne me semble-t-il de penser l'intimité « en surface » : elle est toujours enfouie, cachée, protégée dans la profondeur de la personne.

### **De l'expérience de la globalité à la découverte de l'unité de soi, de sa solidité.**

Devoghel poursuit avec la notion de globalité : « L'expérience de la globalité apporte non seulement une unification des différentes parties du corps, mais renvoie également à la rencontre avec un volume intérieur ou le ressenti de ses contours. Les effets de cette unité de soi exercent directement leur influence sur le rapport au monde et à autrui : ils permettent non seulement de se délimiter par rapport à son environnement et de ne plus être envahi mais donnent en plus un sentiment de solidité et facilitent l'accordage somato-psychique, à savoir l'unification du corps et du psychisme » (Ibid. p.38). C'est ici le changement de rapport engendré par le vécu perceptif de la globalité qui est mis en exergue. La nette perception des contours corporels, de la forme du corps dans l'espace, permet à la personne de percevoir de manière palpable à partir de quel endroit elle se situe comme étant « à l'intérieur » ou « à l'extérieur » d'elle-même, et ce non pas dans la conception qu'elle a d'elle-même mais dans la perception de son vécu. Là encore il est aisé d'imaginer qu'elle pourra ainsi mieux connaître et reconnaître les moments, les circonstances qui l'amènent à « se perdre » ou à se vivre comme « envahie » et c'est tout son rapport aux autres et au monde qui peut en être

modifié. Il semble légitime de penser que cette perception d'un « soi » défini dans sa forme et situé dans l'espace, apporte une sorte de solidité et d'assurance profitable à la personne dans ses décisions, ses choix et dans la connaissance d'elle-même.

### **De l'expérience de la présence à soi à la découverte de sa singularité.**

« Le quatrième niveau de la spirale processuelle, la présence à soi, donne à vivre un rapport renouvelé à la temporalité dans le sens d'offrir des passages d'accès à l'immédiateté. En termes de manières d'être, la présence à soi renvoie non seulement à un plaisir d'être avec soi-même, mais véhicule aussi la découverte pour la personne de sa véritable singularité » (Ibid. p.38). La progressivité de l'accès au Sensible conduit, à travers la présence à soi qui se déploie avec les nombreux changements de rapport (au corps, à soi, au geste, au temps), à l'exploration d'une nouvelle forme de singularité. Chaque personne à travers son corps, son histoire, son contexte est porteuse d'une manière tout à fait unique de saisir la vie, les événements et le monde. La perception de cette qualité de présence à soi particulière au sein du Sensible l'amène à découvrir sa manière propre de vivre, et ainsi de pouvoir l'exprimer, la partager ou encore la modifier. Là encore, à partir d'une qualité perceptive de présence s'ajoute un rapport au monde et une connaissance de soi sous un jour nouveau.

### **Du sentiment d'exister à la découverte d'une nouvelle autonomie.**

« Le dernier élément de la spirale processuelle, le sentiment d'exister, fait apparaître, par contraste, le manque d'une intensité d'être qui peut accompagner l'absence de rapport au Sensible. Les effets de ce sentiment d'existence sur les manières d'être sont l'autonomie par la construction d'une stabilité identitaire et l'adaptabilité. La définition de soi est moins dépendante de l'extériorité ou de mécanismes psychologiques stéréotypés, la personne a plus de confiance en elle et peut s'articuler de façon plus créative avec son quotidien. ». (Devoghel, 2011, p.38).

La gymnastique sensorielle conduit donc à un rapport renouvelé au mouvement (au corps, au geste, à soi) en ce sens qu'elle éduque la personne à rencontrer à travers une gestuelle spécifique des contenus de vécu et des manières d'être à soi inhabituelles.



#### **C. 4. Le processus explicatif du changement : le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive**

La notion de changement en somato-psychopédagogie suppose une modification du rapport que l'on entretient avec les événements, les situations de sa vie. Nous avons tous une manière de voir la situation qui n'est pas la réalité globale de cette situation, qui est notre représentation de la situation, notre point de vue. Comme le souligne Berger (2011), « ce n'est donc pas le changement d'une situation donnée que nous viserons, mais un enrichissement de la représentation que l'on en a et même, plus largement encore, du point de vue, c'est-à-dire de « l'endroit de soi » d'où l'on regarde toutes situations. » (p.134).

Pour envisager ce changement de point de vue, qui n'est pas chose facile, la somato-psychopédagogie propose de passer tout d'abord par un enrichissement du mode de perception de la personne. En effet, il s'agit de créer les conditions d'une expérience perceptive « extra-quotidienne » où l'attention doit être tournée vers l'intérieur de soi, dans un lieu de soi qui porte sa sensorialité et qui va donner des informations, des impressions de cette expérience.

Le concept de la « modifiabilité perceptivo-cognitive » (Bois, 2007) insiste sur le fait que c'est à partir de la perception que l'activité cognitive est mobilisée et qu'un processus de renouvellement s'enclenche. Ce processus d'apprentissage peut être relancé à tout âge.

Ce concept a été modélisé en sept étapes du processus de transformation. Il peut être découpé en deux phases :

- Une première phase nommée « perceptivo-cognitive » qui a pour but de créer les conditions d'expérience extra quotidienne, d'amplifier le rapport de présence au corps pour développer des degrés de conscience et d'apprendre à saisir l'information de l'expérience immédiate, la valider et apprendre d'elle. Cette première phase fait l'objet des quatre premières étapes du processus.
- Une deuxième phase nommée « cognitivo-comportementale » qui amène la personne à mettre en sens son expérience et va jusqu'à la mise en action des décisions prises sur cette base. Cette deuxième phase fait l'objet des trois dernières étapes du processus.

Ces sept étapes se décomposent comme suit :

### ***1ère étape : le fait d'expérience***

Il s'agit de construire un cadre d'expérience, c'est-à-dire une mise en situation pratique corporelle. La situation choisie doit remplir les conditions qui mènent à une expérience extra-quotidienne du mouvement sensoriel. Par exemple, pour ma recherche, trois expériences de gymnastique sensorielle ont été proposées. L'objectif est d'expérimenter le mouvement dans une lenteur et des conditions attentionnelles spécifiques.

### ***2ème étape : le fait de conscience***

Durant l'expérience extra-quotidienne, émergent des informations internes que l'on nomme « faits de conscience ». Le pratiquant prend conscience d'un phénomène interne. Berger (2011) précise que « ces vécus peuvent être de plusieurs natures : souvent sensoriels (sensation de détente, de chaleur, perception du silence, d'une luminosité, d'un mouvement interne...) ; ou davantage émotionnels, au sens où ces perceptions seront rarement neutres, elles vous toucheront, auront un impact, un effet en terme d'implication (tonalités, saveur, bien-être émouvant) ; ou de nature signifiante, c'est-à-dire des pensées ou des phrases qui naissent spontanément au cours de l'expérience et qui délivrent une information qui prend un sens pour vous, dans ce moment précis. » (p.145).

Mais pour pouvoir aller au-delà d'une simple perception et en apprendre quelque chose, le fait de conscience demande à être d'une part décrit. Cela demande, en quelque sorte, un témoignage autour de ce que la pratique a déclenché. D'autre part, ce témoignage doit partir du lieu du vécu : la personne doit se sentir concernée, impliquée, touchée par ce qu'elle a vécu.

### ***3ème étape : le fait de connaissance***

Le fait de connaissance interroge ce que la personne apprend de ce qu'elle vient de vivre. Cela renvoie à une signification ; comme une compréhension qui arrive et qui porte une connaissance qui n'a pas été réfléchi. Elle vient en contraste avec un état précédent. Le fait de connaissance n'est pas le fruit d'un travail réflexif, c'est un jaillissement qui par contraste, révèle l'état antérieur. « Ces informations sont le plus souvent directement en relation avec un fait de conscience, c'est-à-dire qu'elles semblent naître de la sensation vécue, comme si elles y étaient contenues. Tout se passe comme si la sensation ne se contentait pas d'exister en tant que sensation mais qu'elle évoquait quelque chose d'autre, davantage de l'ordre d'une

information, c'est-à-dire d'un renseignement, d'un élément de connaissance. C'est pourquoi, quand cette information se formule, on parle de fait de connaissance. » (Berger, 2011, p.154).

#### ***4ème étape : la prise de conscience***

La prise de conscience est le fruit d'une comparaison entre la nouvelle possibilité que la personne a entrevue dans le cadre de l'expérience et ses façons de faire dans la vie quotidienne. Par exemple, lors de la pratique, la personne peut faire l'expérience d'une sensation savoureuse de bien-être dans son corps qu'elle va pouvoir décrire. La prise de conscience qui pourra suivre sera de se rendre compte que dans sa vie elle ne s'accorde pas de temps de détente.

Comme le précise Berger (2011) : « Le contenu de la prise de conscience n'est pas nouveau en soi, nous connaissons nos mécanismes de fonctionnement. Ce qui est nouveau dans ce processus de rencontre avec soi-même, c'est que nos mécanismes de fonctionnement répétitifs, qui sont source de souffrance au quotidien, se montrent dans des conditions inhabituelles, ce qui nous permet de changer notre regard sur eux, ils se révèlent sous un éclairage original, positif, porteur d'espoir : car ces mécanismes nous apparaissent après que notre corps nous a montré autre chose.» (p.172).

#### ***5ème étape : la prise de décision***

Dans la prise de décision, il y a une notion de choix de mettre en œuvre cette nouvelle possibilité entrevue dans la prise de conscience : « Puisque l'expérience corporelle interne nous a dévoilé une potentialité insoupçonnée mais bien réelle, peut être pouvons-nous lui accorder une place dans notre vie, lui donner une chance de venir enrichir ce que nous sommes. Pour cela il faut agir, essayer de mettre en œuvre la possibilité entrevue. » (Ibid, p.181)

#### ***6ème étape : le passage à l'action***

Le passage à l'action signe la mise en œuvre de la prise de décision. C'est, en quelque sorte, le changement intérieur qui s'incarne à l'extérieur, dans une situation : « C'est une phase d'autonomisation, durant laquelle il s'agit d'actualiser le changement de vos points de vue et de vos représentations dans vos attitudes comportementales, par exemple dans votre rapport à vous-même ou dans vos relations à autrui. » (Ibid, p. 189). Lorsqu'une personne entre dans une démarche de changement, cela a des répercussions sur l'environnement autour d'elle.

### *7ème étape : le retour réflexif*

Le retour réflexif est un bilan à posteriori des effets de la mise en action. Pour que ce processus se passe bien, il faut une motivation qui ne soit pas coupée du lieu d'émergence de l'information de départ.

Ainsi, nous pouvons voir la pertinence de ce modèle pour comprendre non seulement les impacts, mais aussi le processus de changement possible, lors d'une formation en ergomotricité dans laquelle des pratiques de gymnastique sensorielle sont réalisées. Dans la partie suivante, je décris le cadre pratique de cette recherche.

Pour conclure sur les apports de cette partie théorique, nous avons vu comment l'ergomotricité à la fois au niveau pratique, pédagogique et conceptuel, pourrait gagner à s'appuyer sur les pratiques et modèles fondant la gymnastique sensorielle.

En effet, l'ergomotricité qui propose des actions sur la gestuelle de la personne peut être enrichie par les apports de la gymnastique sensorielle qui invite les personnes à investir leur corps par le biais d'une attention spécifique à leurs perceptions et selon des lois précises. En outre, la gymnastique sensorielle porte un processus de changement non seulement par rapport à son geste ou à son corps - un changement de statut du corps -, mais par rapport à soi dans sa globalité. En ce sens, elle s'appuie sur une pédagogie qui accompagne la personne dans sa globalité, pédagogie nourrie de protocoles bien établis et favorisant l'adaptation à la singularité de chacun. Cette pédagogie est illustrée par mon cadre pratique dans la partie suivante.

## **II. CADRE PRATIQUE**

Dans un premier temps, je présente les objectifs généraux de la formation, puis les types d'activité sollicitée sous forme de pratique, de bilan et de cours. Dans un deuxième temps, je définis la population de professionnels concernés. Dans un troisième temps, je décris les objectifs pédagogiques pour chaque activité proposée dans la chronologie du déroulement de la formation.

### **II.A. OBJECTIFS ET COMPETENCES CIBLEES**

L'objectif général de la formation est d'optimiser les ressources physiques et matérielles. Le travail réalisé dans un plus grand confort doit permettre de :

- augmenter la disponibilité des personnels,
- diminuer les risques de fatigue, de douleurs et d'accident

Pour cela j'ai organisé ma pédagogie selon trois grands axes :

1. Apprendre à développer une analyse :
  - des situations de travail,
  - de leur engagement corporel,
  - de leur relation à eux-mêmes, aux autres et à l'environnement
2. Développer l'écoute (de soi et des autres).
3. Donner des repères corporels.

Mon objectif est d'apprendre aux personnels à mieux se situer et à adapter leurs actions afin de les rendre acteurs de leur prévention.

Pour y parvenir, la formation se décompose en différents temps sollicitant différentes activités et compétences :

- de réflexion et de discussion entre les personnes qui constituent le groupe,
- de pratique de gymnastique sensorielle et d'écriture ou de retour verbal sur la pratique,
- d'apport de connaissances,
- de pratique professionnelle filmée puis revisitée avec une grille d'observation,

- de mise en situation concrète pour permettre la mise en lien, l'appropriation des différents apports et trouver des solutions nouvelles dans la réalisation de leurs tâches professionnelles.

## **II.B. PROFESSIONNELS CONCERNES PAR LA FORMATION**

Cette formation concerne des professionnels de l'aide à domicile de l'ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural). Ces personnes découvrent, pour la grande majorité d'entre elles, l'Ergomotricité et n'ont jamais pratiqué la gymnastique sensorielle.

Les professionnels de l'aide à domicile sont principalement des femmes qui ont pour rôle d'effectuer un accompagnement social et un soutien auprès de publics fragiles dans leur vie quotidienne. Ils interviennent auprès des familles, des enfants, des personnes âgées, des personnes malades et des personnes handicapées pour une aide dans la vie quotidienne, le maintien à domicile, la stimulation et la préservation de l'autonomie des personnes.

Certains de ces personnels n'ont pas encore de formation spécifique et sont répertoriés dans la catégorie des aides à domiciles, d'autres entrent dans un processus de formations qualifiantes pour être assistantes de vie ou auxiliaires de vie.

Dans le cadre de la formation continue en ergomotricité que j'anime, ces trois catégories sont représentées.

Ces professionnels ont, entre autres, des fonctions :

- de communication et de liaison,
- d'accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (aide à l'élaboration et la réalisation des menus, aide à la mobilisation, aux déplacements et à l'installation de la personne, aide aux soins d'hygiène et de confort, à l'habillement...),
- de maintien et de restauration de l'autonomie,
- d'entretien et d'aménagement du cadre de vie (entretien courant du linge et des vêtements, du logement ; aménagement de l'espace dans un but de confort et de sécurité...),
- d'organisation et de gestion (des produits courants, du budget alloué pour les achats...).

Souvent mis en difficulté dans le quotidien de leur travail par manque de connaissance et d'accompagnement, ces personnels vont devoir puiser dans leurs facultés d'adaptation pour répondre aux multiples besoins des personnes en demande d'aide.

Souvent déstabilisés psychiquement par la réalité de certains contextes de vie, et physiquement, par l'investissement d'eux-mêmes pour aider l'autre, ces personnels sont en demande de repères.

Mon intérêt pour ces personnels vient du fait que je ressens leur grand besoin d'être accompagnés physiquement et psychiquement pour évoluer dans leur travail. L'approche ergomotrice spécifique que je propose me semble entrer en adéquation avec leurs besoins. Je suis donc intéressée de connaître et de comprendre les effets, s'il y en a, d'une telle approche auprès de ces professionnels.

## **II.C. CONTENUS DE FORMATION**

Les contenus proposés tiennent compte de la réalité de travail des stagiaires et sont adaptés à leurs besoins. Ils sont décrits dans l'ordre chronologique de la formation.

### ***Première journée***

#### **1. Présentation de la formation et de la démarche de recherche**

Il s'agit de présenter rapidement la formation, et le caractère exceptionnel de ce travail de recherche. Je leur demande de remplir le premier questionnaire.

#### **2. Présentation et échange sur les problématiques de chacun**

Suite au questionnaire, un tour de table permet de laisser les personnels s'exprimer sur les difficultés qu'ils rencontrent dans leur travail, les douleurs éventuelles ressenties, leur rapport à leurs gestes au travail et leur intérêt pour cette formation.

L'objectif de ce premier échange est de cerner les besoins réels des personnes, leurs attentes et d'amener une discussion autour de certains thèmes comme le stress au travail, la gestion du temps ou l'organisation du travail. Il a également pour but de laisser émerger les résistances des stagiaires face à une possible remise en question de leur gestuelle au travail.

### 3. Élaboration d'une démarche d'intervention comportant une analyse des différents paramètres de la situation de travail.

Cette réflexion pose le contexte de leur travail et les amène à réfléchir sur leurs façons de procéder. Comment s'organisent-ils face à une tâche ? Comment recueillent-ils les informations nécessaires au bon déroulement de cette tâche ? Il est alors question de resituer les paramètres environnementaux, matériels et humains qui entrent en jeu lors de la situation de travail et leurs interrelations. (Voir le schéma en annexe 1).

Lors de cette réflexion, les personnels mettent souvent en avant l'attention portée à la personne aidée au détriment de l'attention portée à eux-mêmes. Une discussion est ensuite lancée au sujet de la prise en compte de soi comme partie intégrante de la situation de travail. Un travail corporel est alors proposé pour apprendre à tourner son attention vers soi en se focalisant sur la perception du corps.

### 4. Pratique corporelle de gymnastique sensorielle.

Dans l'objectif de reprendre contact avec eux-mêmes, de retrouver une cohérence dans l'organisation des différentes structures du corps en mouvement et d'agir avec leur globalité corporelle, j'anime une pratique de gymnastique sensorielle. Je les informe qu'il s'agit d'une mise en œuvre du corps par un ensemble d'exercices et de mouvements appelés sensoriels dans le sens où ils font appel à la perception interne que l'on peut avoir de son corps. Le projet est d'être présent à soi pendant l'action.

J'utilise un exercice d'accordage assis qui se déroule en trois temps.

1. Il s'agit d'une intériorisation guidée qui propose dans un premier temps de se poser dans ses appuis, de tourner son attention vers soi et de percevoir les différentes parties de son corps. Cet exercice dure environ 20 minutes.

Quelquefois, l'agitation interne, la nervosité peut empêcher certains stagiaires de rentrer dans la proposition. Je leur propose d'essayer de garder une stabilité face à cette agitation pour sentir l'évolution de l'état interne ; de laisser décanter l'agitation interne pour trouver un lieu de stabilité. Ils peuvent également se retrouver face à des tensions, à des douleurs. Je leur propose alors d'essayer de continuer l'expérience en trouvant une position plus confortable, mais qu'ils se sentent libres de continuer ou d'arrêter l'expérience.

2. Un second temps de l'exercice consiste à se mettre en mouvement dans des axes.



Je leur propose trois mouvements de base pour resituer le corps dans les 6 directions de l'espace.

- Un premier mouvement de transversalité,
- Un second mouvement « avant/arrière »,
- Un troisième mouvement de « haut/ bas ».

3. Dans un troisième temps de l'exercice, je leur propose d'associer certains mouvements : il s'agit des schèmes associatifs d'antériorité et de postériorité. Il est alors question d'associer plusieurs mouvements : dans le schème d'antériorité par exemple, on associe un mouvement linéaire du tronc vers l'avant avec un mouvement linéaire vers le haut ; un mouvement de circularité postérieur et de rotation externe des membres et une inspiration. Dans le schème de postériorité, il s'agit d'associer un mouvement linéaire du tronc vers l'arrière avec un mouvement linéaire vers le bas ; un mouvement de circularité antérieur du tronc et de rotation interne des membres et une expiration.

Au terme de cet exercice, je demande aux stagiaires de faire un état des lieux pour eux-mêmes : est-ce qu'ils sentent des différences entre la perception du corps avant l'exercice et après l'exercice ? Je leur demande de noter leurs contenus de vécu ainsi que les gains et les difficultés rencontrés lors des exercices.

#### 5. Pratique filmée en situation de travail (fictive)

Je propose ensuite un temps de mise en pratique où l'objectif est de se mettre en situation de travail habituelle. Plusieurs tâches sont répertoriées et réalisées, par exemple : passer l'aspirateur, faire les carreaux, mobiliser une personne dans un lit, lever une personne d'une chaise ou d'un lit... Ces pratiques sont filmées dans le but d'avoir une trace visuelle de leurs façons de faire.

#### 6. Notions théoriques sur la compréhension du fonctionnement du corps : l'équilibre en mouvement, les mouvements de base

Ce cours a pour fonction de leur apporter :

- des notions d'équilibre : quelle stratégie corporelle adopter pour maintenir un équilibre lorsque le corps est en mouvement ? Comment répartir son poids dans l'espace ?
- une compréhension des mouvements de base debout et de l'accordage entre les mouvements linéaires et circulaires.

## 7. Notions d'anatomie et de physiologie.

Ce cours vise à leur offrir une meilleure compréhension de la façon dont fonctionne le corps en mouvement. Pour une meilleure connaissance de certaines structures du corps, notamment la région scapulaire et la colonne vertébrale, des notions d'anatomie et de physiologie sont abordées.

## 8. Pratique des mouvements de base

Les premières consignes concernent l'installation de la qualité du silence dans le groupe.

Pour chaque mouvement proposé, j'insiste sur :

- La perception des orientations du corps dans l'espace
- La lenteur du mouvement
- L'importance de porter son attention sur le déroulement du trajet
- Le starter du mouvement dans les appuis au sol (propulsion de la jambe de départ et l'absorption dans la jambe d'arrivée).
- Le rassemblement et la consistance tonique du corps en poussant ou tirant l'espace des côtés.

Cet exercice a pour objectif de favoriser l'ancrage au sol, la stabilité, mais aussi la préservation d'une globalité corporelle dans un déplacement qui peut prendre différentes orientations dans l'espace.

Suite à ces exercices, je leur laisse un temps d'écriture pour noter leurs perceptions.

## *Deuxième journée*

### 1. Notions sur les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort

Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort découlent de la connaissance du corps. Il s'agit d'une réflexion sur les règles de sécurité physique à respecter pour éviter de se faire mal et économiser ses efforts.

### 2. Pratiques de coordination et synchronisation du mouvement

L'objectif est de trouver l'accordage entre les différents segments du corps, mais aussi de réaliser un accordage somato-psychique : être présent et attentionné au déroulement du mouvement.

Au cours du mouvement, l'étudiant est attentif à la synchronisation des différents segments, c'est-à-dire aux différentes vitesses d'exécution des différents segments qui arrivent en même temps au terme du mouvement.

### Pratique de l'accordage somato-psychique debout

C'est un mouvement codifié qui offre une combinaison de mouvements de base et de mouvements circulaires qui, réalisés de façon synchronisés, permettent une fluidité dans le mouvement sans perdre la globalité. Mon objectif principal dans ce travail est de « réaccorder » les membres supérieurs au monobloc médian.

Le déroulement de cet exercice codifié est composé de plusieurs combinaisons de mouvements. Suite à ces exercices, je leur laisse un temps d'écriture pour noter leurs perceptions.

### 3. Retour à la pratique des gestes professionnels

L'objectif est de trouver un lien entre la pratique de gymnastique sensorielle, les principes de sécurité physique et les gestes professionnels.

Lors d'une tâche professionnelle, je leur demande de trouver la façon de faire la plus adéquate, de repérer l'orientation du mouvement : dans quel axe il s'effectue ? Ils doivent aussi engager la globalité du corps en synchronisant l'action des différents segments du corps. Par exemple, pour passer l'aspirateur, il s'agit d'un mouvement avant-arrière. Les bras suivent l'orientation du mouvement sans forcer.

### 4. Analyse vidéo

L'objectif de cette visualisation est de leur faire prendre conscience de leurs manières de faire. Il y a souvent un décalage entre la posture qu'ils pensent prendre et celle qu'ils effectuent réellement.

Ce temps de visualisation demande une certaine préparation psychologique : certaines personnes n'aiment pas se voir. Je prends soin d'installer un climat de bienveillance et de non jugement. Il peut être intéressant de procéder à un détournement de l'attention : porter son attention non pas sur son image mais plutôt sur la réalisation du geste effectué.

Lecture de la pratique avec 4 objectifs :

- Voir d'où part l'effort (bras, colonne lombaire, colonne dorsale, pieds...)

- La globalité du corps est-elle recrutée ?
- Quelle partie du corps est le plus sollicitée ?
- Noter la vitesse d'exécution du mouvement.

Lors de la lecture de cette prise vidéo, une attention est portée sur les interactions avec la personne aidée, sur l'organisation dans la tâche, sur l'aménagement de l'espace et l'utilisation du matériel.

Cette lecture est suivie d'une auto-analyse : repérer ses points forts dans un premier temps et les réajustements à faire dans un deuxième temps. Puis, les stagiaires doivent élaborer un projet personnel : en fonction de ce qui est appris dans la pratique et la vidéo, se fixer un objectif personnel et un objectif professionnel.

#### 5. Pratique professionnelle

Forts de tous ces éléments de compréhension, les stagiaires sont maintenant replacés en situation de travail (jeux de rôle) avec pour objectif de trouver des façons de faire qui respectent une cohérence dans l'organisation des différentes structures du corps en mouvement et vont ainsi permettre de préserver leur intégrité physique.

Les différentes pratiques sont proposées par les stagiaires et reprennent des cas concrets qu'ils trouvent dans leur travail.

#### 6. Questionnaire de fin de formation

#### 7. Bilan et objectifs

Au terme de la formation, je propose de faire un bilan : Qu'ont-ils appris pendant ces deux journées ? La formation a-t-elle répondu à leurs attentes de départ ? Que vont-ils pouvoir mettre en pratique dès leur retour au travail ? Je leur demande de se fixer un ou deux objectifs concrets.

## **DEUXIEME PARTIE**

**Chap. 1 Posture épistémologique et devis méthodologique**

**Chap. 2 Analyse et interprétation des résultats**

**Chap.1 Posture épistémologique et devis  
méthodologique**

# **I. POSTURE EPISTEMOLOGIQUE**

## **I.A. UNE POSTURE DE PRATICIEN-CHERCHEUR**

Comme le souligne De Lavergne (2007), « le "praticien-chercheur" est un professionnel et un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel, ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d'activité. » (p.28). Je me situe dans cette posture de "praticien-chercheur" puisque ma recherche se déroule dans le cadre de ma pratique de formatrice en ergomotricité. Mon engagement à faire de la recherche me vient d'une nécessité de prendre de la distance et d'observer ma profession et mes interventions auprès des stagiaires d'un autre point de vue.

Devenir praticien-chercheur requiert de nouvelles compétences liées à la méthodologie de recherche, mais demande surtout une nouvelle attitude d'observateur de sa propre pratique avec en point de mire, sa question de recherche. Comment être à la fois au cœur de sa pratique, totalement disponible à la relation que l'on installe avec son public (stagiaires, étudiants...), totalement présent et engagé dans la mise en œuvre de ses compétences humaines et professionnelles, et en même temps, observateur, œil critique, en surplomb de l'action. Pour ma part, il m'a été difficile d'être observatrice de mes actions en même temps qu'elles se déroulaient. Je prenais donc des temps de distanciation pour prendre conscience de ce qui se jouait au sein même de mes actions de formation. Comme le soulignent Austry et Berger (2010) en citant Cefai (2003), « Tout chercheur de terrain et, encore plus, tout praticien-chercheur, est confronté au nécessaire détachement (ou distanciation) par rapport à sa propre subjectivité entendue comme position, ou place, dans une structure, et comme singularité propre : " le travail de terrain doit être ainsi animé par un principe de réflexivité. S'imposer la discipline de décrire les choses telles qu'elles sont, idéal inaccessible mais indispensable, suppose tout un travail pour se départir de ses idées reçues, de ses prénotions et de ses préconceptions". » (p. 524).

Une fois intégrées ces nouvelles compétences de chercheur, le praticien-chercheur peut analyser ses données avec un regard éclairé, en se laissant emmener là où les données lui feront découvrir l'information qu'il n'avait pas envisagée.

## **I.B. DEMARCHE DE RECHERCHE**

Dans cette recherche, je me situe dans une posture compréhensive qui vise à comprendre les impacts de la pratique de la gymnastique sensorielle sur différents indicateurs du rapport au corps, au travail et à soi.

Toutefois, j'ai adapté la méthodologie de recueil à mon terrain et choisi de récolter des données à la fois quantitatives et qualitatives. Donnant des formations de 2 jours, il me fallait trouver une méthodologie rapide et un recueil en groupe (voir explication du choix du questionnaire plus loin). Aussi, je me situe clairement dans une méthodologie mixte alliant deux types d'analyse :

- Des analyses quantitatives de données quantitatives et qualitatives :
  - Des analyses quantitatives descriptives (calcul de moyennes, écarts-types et pourcentages)
  - Des analyses statistiques avec l'utilisation de tests : évaluation statistique des effets de la gymnastique sensorielle sur plusieurs indicateurs.
- Des analyses qualitatives de données qualitatives.

Ainsi, si ma posture principale est compréhensive, je cherche aussi dans ce travail à évaluer statistiquement les effets perçus de la gymnastique sensorielle avant et après la formation, selon une méthodologie issue d'une posture positiviste. Cette évaluation reste exploratoire au vu du nombre de participants et de la difficulté à mettre en place une telle posture sur le terrain.

Néanmoins, devant me situer dans un cadre ou dans un autre dans le contexte de cette recherche, c'est bien évidemment en cohérence avec l'orientation principale du laboratoire de recherche dans lequel ce travail prend place et en cohérence avec mes propres aspirations que j'ai souhaité définir la démarche principale sous-jacente à ma recherche. En effet, je considère que la subjectivité en œuvre dans ma pratique est tellement riche et centrale, que c'est en cherchant à mieux la saisir que je pourrais mieux en rendre compte. Pour cela, je me suis attachée dans la production de mon analyse à chercher la cohérence entre toutes les données récoltées qu'elles soient qualitatives ou quantitatives et ce, dans une lignée compréhensive. Gardant en tête ma question de recherche sur les impacts de ma pratique, j'ai organisé ma démarche de recherche de la façon la plus cohérente possible et en lien avec mon terrain.



## **II. DEVIS METHODOLOGIQUE**

Je présente dans cette partie la méthodologie que j'ai utilisée pour recueillir, puis ensuite analyser mes données.

### **II.A. METHODOLOGIE DE RECUEIL**

Je décris dans un premier temps, le terrain de ma recherche ainsi que les participants. Ensuite, après avoir présenté quelques considérations théoriques sur l'utilisation du questionnaire et argumenté le choix méthodologique de cet outil, je décris sa construction. Enfin, j'explique la procédure suivie pour recueillir mes données sur le terrain.

#### **A. 1. Terrain et choix des participants**

Mon terrain de recherche se situe dans le contexte d'une formation en ergomotricité d'une durée de deux journées de 8 heures dans les locaux de l'URIOPSS Lorraine (Union Régionale Interfédérale des Organismes Privés Sanitaires & Sociaux), qui a entre autre, pour mission, de former les personnels des associations adhérentes, afin de les aider au mieux dans leurs activités quotidiennes. J'ai effectué cette recherche dans le cadre de 3 formations afin de constituer un échantillon de participants assez important pour répondre à ma question de recherche. Les participants sont des aides à domicile.

#### **A. 2. Mode de recueil : le questionnaire**

Le questionnaire a été l'outil principal de collecte des données.

De plus, un compte rendu d'expérience écrit a été demandé, au cours de la formation, après chaque pratique de gymnastique sensorielle, pour extraire et garder en mémoire les informations les plus marquantes de ce qui a été vécu.

##### **a) Données générales sur le questionnaire**

Le questionnaire est un outil adapté pour recueillir des informations précises auprès d'un nombre important de participants. Un questionnaire traduit des objectifs de recherche en questions spécifiques auxquelles la personne interrogée peut répondre. De plus, il incite la personne interrogée à coopérer à l'enquête et à fournir les informations correctement.

Le questionnaire est une liste de questions comportant ou non des propositions de réponses. Il laisse ainsi la place à deux formes de questionnements : des questions fermées et des questions ouvertes.

- Les questions fermées sont celles où les personnes interrogées doivent choisir entre des réponses déjà formulées à l'avance. Les avantages de ce type de questions sont de recueillir des informations précises et facilement quantifiables, d'orienter les questionnements en fonction du projet de recherche. L'inconvénient est qu'il limite les possibilités d'expression du répondant.
- Les questions ouvertes donnent la liberté aux personnes de répondre comme elles le veulent. L'avantage de ce type de question est de laisser ouverte l'orientation de la réponse. L'inconvénient se trouve dans le mode d'analyse des réponses : les questions ouvertes nécessitent un traitement plus complexe sous forme de catégories.

Comme le conseille De Singly (1999), « Lors de la rédaction d'un questionnaire, le mieux est d'adopter un compromis entre questions ouvertes et questions fermées, le primat étant accordées aux dernières, avant tout pour des raisons d'économie. Seront autorisées des questions ouvertes d'une part sur le thème central de l'enquête et d'autre part lorsque ce sont les catégories (les mots) des personnes interrogées qui intéressent le chercheur plus que les informations proprement dites. » (p. 68).

## **b) Le choix du questionnaire**

J'ai choisi le questionnaire pour plusieurs raisons. La première repose sur une adaptabilité au contexte de ma recherche. En effet, ayant l'opportunité de pouvoir « disposer » d'un échantillon large de participants dans le cadre de mes formations mais de les accompagner seulement sur deux jours, cet outil m'a semblé le plus pertinent pour recueillir un maximum d'informations en un minimum de temps. Le contexte temporel de la formation ne permettait pas d'envisager la réalisation d'entretiens qu'ils soient individuels ou collectifs.

Deuxièmement, ce mode de recueil répondait à un critère de faisabilité par rapport à la population qui n'a pas l'habitude de beaucoup s'exprimer. En effet, il me paraissait plus simple de répondre à un questionnaire.

Troisièmement, le questionnaire permet de recueillir des données à la fois quantitatives et qualitatives. Souhaitant pouvoir aussi bien recueillir des informations précises dans un but

d'évaluation de la formation que des informations plus ouvertes me permettant de cerner plus finement les impacts perçus par la population recrutée, le questionnaire me semblait correspondre à mes objectifs de recherche.

Enfin, le questionnaire est un outil intéressant pour réaliser une comparaison entre différents temps de la formation (avant, après, à court terme).

### **A. 3. Construction du mode de recueil**

Je présente ci-dessous la construction des questionnaires (consultables en annexe 1) : il s'agit de 3 questionnaires organisé en fonction de 4 orientations principales avec une alternance de questions fermées et ouvertes.

#### **a) Trois temporalités de questions**

Afin de répondre à la temporalité de mes 3 objectifs de recherche, j'ai choisi d'utiliser 3 questionnaires :

1. Le premier est distribué en début de formation pour établir une sorte d'état des lieux, une photographie du groupe et des différentes personnes qui le composent.

Il répond à mon premier objectif et permet de mieux connaître les stagiaires, leur rapport à la formation, leur rapport au corps, et leur rapport au travail.

2. Le deuxième est partagé en fin de formation pour recueillir des informations « à chaud » sur les perceptions, les apprentissages, les objectifs des stagiaires au terme de la formation.

Il correspond à mon deuxième objectif qui est d'identifier les impacts d'une pratique de gymnastique sensorielle sur leur rapport à leur corps, à leur travail, à leur état global à l'issue de la formation.

3. Le troisième est envoyé à domicile un mois plus tard pour évaluer les acquis, la mise en place des objectifs qu'ils s'étaient fixés en fin de formation et voir leur mise en application dans leur contexte professionnel et personnel.

Il permet de répondre à mon troisième objectif qui est de repérer les apprentissages et les transferts réalisés dans leurs gestes professionnels et quotidiens à court terme.

## **b) Le choix des items**

Pour construire ces questionnaires, je me suis appuyée sur les travaux issus de mon contexte théorique concernant des études réalisées en pédagogie perceptive et en ergomotricité. Sur cette base et en fonction de mes objectifs de recherche, j'ai déterminé un certain nombre d'indicateurs.

Par exemple, concernant le champ d'étude de l'ergomotricité, j'ai souhaité retenir des items en lien avec le bien-être au travail. Plus précisément, ce qui concerne les questions relatives à la douleur, je me suis appuyée sur un questionnaire utilisé dans un travail de doctorat de Morel (1993). Il s'agit d'une enquête par questionnaire sur le vécu du travail, la charge physique, et la santé, réalisée auprès des Agents des Services Hospitaliers des Etablissements Hospitaliers Publics de Nancy.

Concernant le champ de la pédagogie perceptive, j'ai choisi des items en lien avec la perception du corps et de soi. Une large place est laissée à des questions relatives aux perceptions vécues par des stagiaires lors d'expériences extra-quotidiennes de pratique de gymnastique sensorielle. J'ai ici utilisé le modèle de « la spirale processuelle du rapport au sensible » élaboré par Bois (2007), mais aussi des items testés par Rosier (2013).

Enfin, comme il s'agissait d'évaluer cette pratique, j'ai inclus des items sur le lien à la formation (projet, objectifs, bilans) permettant d'explorer les apprentissages réalisés, l'intégration des liens.

## **c) Quatre orientations des questionnaires**

Ces questionnaires sont orientés dans quatre directions principales, chacune regroupant un ensemble d'items spécifiques. Certains items sont repris dans plusieurs questionnaires afin de voir si il y a une évolution des réponses.

### **1. Le rapport au travail**

avec des item relatifs à l'intérêt pour leur travail, leur rôle, la reconnaissance perçue de leur travail dans Q1.

### **2. Le rapport à la formation**

- pour Q1 : l'intérêt pour cette formation, le projet pour cette formation
- pour Q2 : les acquisitions, les perceptions, les objectifs de changements possibles identifiés

- pour Q3 : les mises en pratique et l'utilité de la formation.

### 3. Le rapport au corps

- l'attention portée à leurs gestes au travail, la sensation de fatigue, les douleurs dans Q1 et Q3
- la perception du corps en lien avec les expériences de gymnastique sensorielle dans Q2,
- la perception du corps lors de l'application des exercices appris au moment de la réalisation des gestes professionnels dans Q3.

### 4. Le rapport à son état global

- le temps accordé pour soi dans Q1 et Q3,
- la sensation d'être bien dans sa peau, d'avoir confiance en soi et d'être de bonne humeur dans les trois questionnaires.

## d) Une alternance de questions fermées et de questions ouvertes

Les questionnaires sont construits avec une alternance de questions ouvertes et de questions fermées.

- Le premier questionnaire est composé de 30 questions essentiellement fermées.
- Le deuxième questionnaire est composé de 15 questions dont 5 sont ouvertes.
- Le troisième questionnaire est composé de 27 questions dont 2 sont ouvertes.

### Les différents types de question fermée

Dans ces questionnaires, il y a plusieurs sortes de questions fermées qui ont l'avantage d'un questionnement et d'un traitement statistique simple et l'inconvénient d'être directives et avec un choix limité :

- Les questions fermées dichotomiques : des questions binaires oui/non.
- Les questions à choix multiples : des questions qui laissent au répondant la liberté de choisir une ou plusieurs des réponses qui figurent dans une liste préconstituée.
- Les questions permettant de nuancer une évaluation sur des échelles en plusieurs points ou « échelles ordinales numériques discrètes » : les points correspondent à des nombres réels (ici, des valeurs isolées). J'ai utilisé deux types d'échelles :

- des échelles de type Likert correspondant ici à une adhésion avec la proposition sur 5 points allant de « pas du tout » à « tout à fait ».
- des échelles de type Osgood correspondant ici aussi à une évaluation en 5 points mais utilisant des items opposés à chaque extrémité par exemple pour les questions relatives à leurs sensations lors des pratiques de mouvement sensoriel (exemple : Après les pratiques de mouvement sensoriel, avez-vous eu la sensation que votre corps était : souple 1 2 3 4 5 raide).

#### Les différents types de questions ouvertes

Les questions fermées présentées précédemment sont faciles à traiter mais elles supposent d'avoir anticipé toutes les réponses possibles. Pour les questions ouvertes de type qualitatif, j'ai utilisé deux types de possibilité :

- le participant peut choisir sa réponse parmi celles proposées et peut ensuite préciser sa réponse de manière libre,
- le participant n'est pas guidé dans sa réponse et est libre de répondre comme il le souhaite.

### **A. 4. Procédure de recueil des données**

Il s'agit ici de décrire de quelle façon je m'y suis prise pour recueillir mes données. Dans un premier temps, je me suis assurée qu'il n'y avait pas d'opposition à ce que les stagiaires participent à ma recherche.

Je leur ai ensuite demandé de remplir ces questionnaires le plus authentiquement possible, en notant ce qu'ils pensent vraiment. Je leur ai expliqué qu'il y en avait un au début de la formation pour faire une sorte d'état des lieux des personnes présentes, un à la fin de la formation, et un dans un mois. De plus, je me suis assurée de savoir s'il y avait des personnes qui avaient des difficultés d'écriture.

Après une courte présentation de la formation et de la recherche, j'ai distribué le premier questionnaire. J'ai procédé à la lecture des différentes questions pour m'assurer de leur compréhension et j'ai expliqué les différents types de réponses attendues (sur une échelle entre 1 et 5 ; oui ou non ; questions à choix multiples ; ...).

J'ai répondu à leurs questions pendant la passation. Ils ont eu une demi-heure pour les remplir.

Au cours de la formation, j'ai proposé aux stagiaires des temps d'exercices de gymnastique sensorielle : des exercices d'accordage assis, des exercices de mouvements de base debout et des exercices d'accordage debout. Au terme de chaque exercice, je leur ai demandé de noter leurs perceptions pendant qu'elles étaient encore présentes. Ces notes ont servi à compléter la question 2 du deuxième questionnaire : « En vous appuyant sur vos documents écrits après chaque pratique, pouvez-vous décrire ce que vous avez perçu dans votre corps lors... ».

Le deuxième questionnaire est distribué à la fin de la formation. J'ai procédé de la même manière que pour le premier.

Le troisième questionnaire a été envoyé un mois après la formation par courrier.

## **II.B. METHODOLOGIE D'ANALYSE**

Bien que les résultats concernant les données qualitatives et ceux concernant les données quantitatives soient présentés ensemble dans les parties suivantes de l'analyse pour une meilleure cohérence d'ensemble, je présente ici séparément les deux méthodologies d'analyse utilisées en fonction des données. Chacune a fait l'objet de considérations méthodologiques et d'outils différents, faisant appel à des compétences d'analyse différentes. Ce chapitre vise à décrire ces démarches différentes.

### **B. 1. Analyse quantitative**

Après avoir présenté les hypothèses posées en fonction de mes objectifs de recherche, je décris le processus que j'ai utilisé dans l'analyse des données quantitatives, les critères descriptifs en fonction des types de question ainsi que les tests statistiques employés pour répondre aux hypothèses de recherche.

#### **a) Hypothèses de recherche**

Le premier objectif de ma recherche s'attache à produire un état des lieux de la population choisie permettant de la situer dans le contexte actuel des personnels en formation, mais également comme point de référence pour répondre à mes deux autres objectifs.

En effet, le deuxième et le troisième objectif de ma recherche visent à mieux cerner les impacts à l'issue de la formation et les changements à court terme. Aussi pour évaluer si il y a

des impacts et des changements, j'ai besoin de comparer une situation  $y$  à une situation  $x$ , séparées par l'intervalle de temps de la formation et/ou un mois plus tard. Plus précisément, je fais l'hypothèse que les pratiques de gymnastique sensorielle auront eu un impact sur différents indicateurs juste après la formation par rapport à ces mêmes indicateurs avant. De même, on devrait observer un changement sur ces indicateurs un mois après la formation par rapport à avant.

Enfin, je souhaite également vérifier si je retrouve les résultats observés sur des items de la spirale processuelle du rapport au Sensible par Bois (2007) et Rosier (2013).

## **b) Étapes de l'analyse**

Ayant récolté mes 36 questionnaires 1, 36 questionnaires 2 et 26 questionnaires 3, j'ai reporté les réponses des participants aux questions fermées sur un tableur Excel, avec les 36 participants en ligne et les items en colonne.

A partir de ces données brutes, pour chaque catégorie de réponses, j'ai réalisé des calculs afin de connaître la tendance générale des réponses, puis j'ai utilisé des tests statistiques pour évaluer la significativité de certains résultats par rapport à mes objectifs de recherche à l'aide du logiciel SPSS.

Les tendances pour les 3 groupes étant homogènes, les résultats dans le texte correspondent à la valeur générale des 3 groupes, et les résultats pour chaque groupe sont répertoriés en annexe.

Ainsi, dans un premier temps, j'ai réalisé deux mouvements d'analyse : une analyse descriptive qui a consisté à produire des critères décrivant la tendance générale des réponses, et une analyse statistique qui a permis d'appuyer ou non ces résultats dans le sens d'une significativité statistique. Ces deux types de résultats sont présentés ensemble dans le chapitre d'analyse des résultats. Ils ont donné lieu à des tableaux et des graphiques présentés soit dans le texte, soit en annexe.

Enfin, dans les étapes suivantes, j'ai interprété ces résultats en fonction de mes objectifs de recherche, et je les ai discutés à la lumière de mon contexte théorique dans la discussion.



### c) Types de réponses et critères descriptifs utilisés

Chaque catégorie d'échelle de réponse entraîne un type de calcul particulier. Ainsi, à partir des données brutes par participant et par item, j'ai obtenu le calcul d'un certain nombre de critères descriptifs sur l'ensemble des participants.

Les critères que j'ai utilisés en fonction des caractéristiques des échelles sont les suivants :

- le pourcentage de réponses par item et par participant,
- des paramètres de position telle que la moyenne<sup>5</sup> (calculée dans le cas d'échelle numérique) qui permettent de situer, mesurer l'ordre de grandeur des données et correspondant à la tendance centrale des données,
- des paramètres de dispersion tels que l'écart-type<sup>6</sup> qui mesure la dispersion des données par rapport à la moyenne, ou l'étendue qui correspond à l'écart entre la plus petite valeur et la plus grande<sup>7</sup>.

Ils ont été calculés pour chaque item sur l'ensemble des participants de chaque groupe et sur l'ensemble de tous les participants (groupes confondus). Ainsi, selon que les réponses ont été produites sur des échelles nominales ou numériques, voici les critères utilisés :

- Dans le cas des échelles nominales (choix d'un item qui ne correspond pas à une hiérarchie établie) grâce auxquelles on peut recueillir une ou plusieurs réponses possibles :
  - pour les questions binaires, j'ai compté le nombre de réponses « oui » et de réponses « non » pour ensuite réaliser des pourcentages.
  - pour les questions à choix multiple, j'ai compté les réponses pour chaque choix et j'ai également calculé un pourcentage mais qui est cette fois-ci réalisé à partir du nombre de réponses totales et non du nombre de personnes puisque plusieurs réponses sont possibles par participant.
- Dans le cas des échelles numériques qui permettent d'interroger une attitude, une adhésion à une proposition en plusieurs points (échelles de Lickert ou d'Osgood), j'ai réalisé le calcul de la moyenne et de l'écart-type.

---

<sup>5</sup> notée  $\bar{x}$

<sup>6</sup> noté  $\sigma$  : si il est grand (la notion de grandeur est établie par rapport à la moyenne), il y a une grande dispersion des données autour de la moyenne et la moyenne n'est donc pas très représentative de la série ; si il est petit, il y a un regroupement des effectifs autour de la moyenne, et la moyenne est donc représentative de la série.

<sup>7</sup> notés min et max

Des représentations graphiques ont été utilisées pour illustrer d'une autre manière certains des résultats (camemberts et histogrammes).

#### **d) Tests statistiques**

Afin d'évaluer la significativité des résultats obtenus, j'ai réalisé grâce au logiciel SPSS, des tests de Student qui consistent à estimer la significativité<sup>8</sup> de la différence entre la valeur obtenue et la moyenne de l'échelle. Ainsi, ce test permet d'évaluer si l'évaluation moyenne obtenue est significativement différente de la moyenne ; supérieure ou inférieure selon la valeur. Ce test apporte une valeur de référence pour appuyer les résultats observés.

Ce test a aussi été appliqué pour comparer les réponses à deux moments différents (mesures appariées<sup>9</sup>) telles que les différences perçues entre avant et après les exercices de gymnastique sensorielle ou l'attention portée à sa posture avant ou un mois après la formation.

## **B. 2. Analyse qualitative**

Les questions ouvertes étaient de deux types : soit elles précisaient une réponse à une question fermée, soit constituaient en tant que telles des questions avec des réponses totalement libres.

D'une manière générale, les stagiaires ont répondu à chacune (si ce n'est pas le cas, je l'ai précisé dans la présentation des résultats). Toutefois, ils ont donné des réponses courtes et ont peu développé leurs réponses. J'ai choisi d'analyser les réponses dans la mesure où elles étaient tout de même significatives de ce que je souhaitais étudier.

J'ai retranscrit toutes les réponses aux questions ouvertes par groupe et par question en numérotant les lignes. Les verbatim ont tous une référence qui commencent par les initiales des stagiaires, le numéro de la ligne correspondant à la question et le groupe concerné (gpe1, gpe2, gpe3)<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Une différence significative - par exemple au niveau de 5% ( $\alpha = 5\%$ ) - signifie qu'il y a moins de 5% de probabilité que l'hypothèse H0 d'égalité des moyennes soit vraie. On peut alors accepter que dans 95% des cas la différence n'est pas attribuée au hasard.

<sup>9</sup> i.e. mesures répétées sur un même participant

<sup>10</sup> Par manque de temps et de technique, je n'ai malheureusement pas pu compiler l'ensemble en annexe. Cependant, ce document sera présenté sans défaut lors de la soutenance et le lecteur peut avoir l'assurance de cette retranscription en consultant les tableaux de catégorisation en annexe dans lesquels les verbatim sont inclus.

L'analyse qualitative consiste à extraire les informations de façon rigoureuse et sans interprétation de la part du chercheur (cf Paillé, Mucchelli 2008). Pour cela, j'ai réalisé une analyse classificatoire sur l'ensemble des participants pour chaque question ouverte. J'ai regroupé ces données sous forme de catégories et de sous-catégories pour en extraire les nuances et la richesse sur l'ensemble des participants. Les tableaux réalisés sont présentés en annexe.

Dans le texte, j'ai exposé le tableau général des catégories et sous-catégories sans les verbatim et j'ai décrit les résultats obtenus sous la forme de définitions résumant les différentes catégories et sous-catégories obtenues. J'ai pu associer lorsque cela s'avérait pertinent pour certaines questions, des pourcentages de réponses en fonction des catégories.

Pour certains items, les participants n'ont pas vraiment répondu à la question, mais j'ai fait le choix d'analyser quand même leurs réponses pour explorer leurs perceptions et tenir compte de leur vécu. Si cette analyse n'a rien apporté de nouveau, ou seulement des informations redondantes par rapport aux données obtenues, je ne l'ai pas intégrée dans ce travail.

### **B. 3. Analyse mixte**

Si ces deux types d'analyse renvoient à des démarches différentes, elles sont utilisées ici dans le but commun de mieux servir mon objet de recherche et de l'éclairer d'un regard commun.

J'ai pu ainsi effectuer des liens entre les résultats obtenus grâce à ces deux types d'analyse et souligné les convergences et les divergences que j'ai observé dans les résultats dans le cadre de l'interprétation et de la discussion des résultats.

## **Chap.2 Analyse et interprétation des résultats**

# **I. ANALYSE DESCRIPTIVE DES DONNEES**

Les résultats sont présentés par questionnaire dans l'ordre des questions successives, respectant la chronologie des objectifs de recherche. L'analyse de chaque type de données - quantitatives ou qualitatives - est

## **I.A. ETAT DES LIEUX AVANT LA FORMATION (QUESTIONNAIRE 1)**

Après avoir présenté la population des stagiaires, j'expose leurs réponses au premier questionnaire, rempli au début de la formation, concernant leur rapport à leur travail, leur rapport à leur corps et leur rapport à leur état global.

### **A. 1. Caractéristiques de la population ; en moyenne, des femmes autour de 39 ans et 2 ans d'ancienneté dans leur profession**

La population des 3 groupes représente un total de 36 personnes.

Le premier groupe est composé de 12 personnes, il s'agit de 12 femmes, aides à domicile entre 21 et 59 ans ( $\bar{x}=38,7$  ans ;  $\sigma = 12,2$  ans). 7 personnes sur 12 ont une ancienneté de moins d'un an dans la profession, 3 autres ont une ancienneté d'un an et demi à trois ans, seule une personne a 10 ans d'expérience. C'est donc une population avec une expérience professionnelle courte ( $\bar{x} = 27$  mois d'ancienneté ;  $\sigma = 35$  mois).

Le deuxième groupe est composé de 11 personnes, 10 femmes et 1 homme ; 9 sur 11 sont aides à domicile, une personne est auxiliaire de vie et une autre est agent en maison de retraite. Leur âge s'étale de 21 à 61 ans ( $\bar{x} = 41,7$  ans ;  $\sigma = 13,7$  ans).

Ces personnes ont entre 2 mois et 3 ans d'expérience dans le métier ( $\bar{x} = 14$  mois d'ancienneté ;  $\sigma = 10$  mois).

Le troisième groupe est composé de 13 femmes ; 10 d'entre elles sont aides à domicile, 2 sont assistantes de vie et une, auxiliaire de vie. Elles ont entre 21 et 56 ans ( $\bar{x} = 38,3$  ans ;  $\sigma = 10,3$  ans). Leur ancienneté dans la profession va de 6 mois à 14 ans ( $\bar{x} = 46$  mois d'ancienneté ;  $\sigma = 50$  mois).

Ainsi, ces 3 groupes de stagiaires sont plutôt homogènes en termes de sexe, d'âge et d'ancienneté majoritairement courte dans le secteur de l'aide à domicile. Aussi, l'analyse des

réponses sur chacun des groupes est consultable en annexe et l'essentiel des résultats rapportés ici concerne la moyenne des données sur les trois groupes.

## **A. 2. Rapport à la formation**

### **a) Raison de leur participation : les conseils de leur hiérarchie**

Sur les trois groupes, 34 personnes sur 36 viennent en formation sur les conseils de leur hiérarchie, une personne vient à sa demande et une personne ne se prononce pas sur les motifs de sa venue.

### **b) Intérêt pour la formation : « apprendre les bons gestes »**

Malgré le fait que la majorité des personnes n'aient pas choisi de participer à cette formation, toutes sauf une disent être intéressées par celle-ci.

Lorsqu'il s'agit de préciser leur intérêt pour cette formation, il apparaît plusieurs projets. Le projet que les stagiaires disent avoir :

- pour 64% d'entre eux (23/36) est d'apprendre,
- pour 8,5% (3/36) de comprendre,
- pour 8,5% (3/36) d'améliorer des choses,
- pour 8,5% (3/36) d'avoir un plus pour leur profession,
- pour 5,5% (2/36) de s'enrichir, pour 2,5% (1/36) d'affiner la relation avec la personne aidée.

Une personne sur 36 (2,5%) dit ne pas avoir d'intérêt pour cette formation car elle a déjà participé à une formation identique il y a quelque temps.

Pour ceux qui ont le projet d'apprendre, 12 (12/23) précisent dans quel objectif : celui d'apprendre « les bons gestes », les positions ou les manières de faire. Parmi elles, 5 mentionnent qu'il s'agit d'éviter de se faire mal, et 4 d'apprendre les « bons gestes » pour manipuler une personne. 3 ne donnent pas de détail.

### **A. 3. Rapport à leur travail**

#### **a) Intérêt déclaré pour le travail, connaissance de leur rôle et reconnaissance de leur travail (échelle en 5 points).**

Globalement, les stagiaires disent avoir un intérêt pour leur travail ( $M = 4.14$ ,  $\sigma = 0.71$  ; cf. Tableau 1) La définition des tâches qui leur sont attribuées semble être claire pour eux ( $M = 4.04$ ,  $\sigma = 0.76$  ; cf. Tableau 2). Ils se sentent globalement moyennement reconnus dans leur travail que ce soit de la part des personnes aidées (clients) que des personnes extérieures (famille, hiérarchie...) (respectivement,  $M = 3.63$ ,  $\sigma = 0.83$  ;  $M = 3.10$ ,  $\sigma = 0.79$  ; cf. Tableau 3).

### **A. 4. Rapport à leur corps**

#### **a) Attention portée à leur posture lors des différentes tâches (échelle en 5 points)**

Concernant leur rapport à leur corps, les stagiaires disent être moyennement attentifs à leur posture lors des trois types de tâches : travaux de ménage ( $M = 2.73$ ,  $\sigma = 1.05$ ), soins corporels ( $M = 3.25$ ,  $\sigma = 0.98$ ) et mobilisation des personnes ( $M = 3.30$ ,  $\sigma = 1.14$ ) (cf. Tableau 4). Principalement, cette attention à leur posture semble moins importante lors des travaux de ménage par rapport aux deux autres.

#### **b) Sensation de la fatigue liée au travail (échelle en 5 points)**

Globalement, les stagiaires rapportent une sensation de fatigue provoquée par leur travail ( $M = 3.56$ ,  $\sigma = 0.71$  ; cf. Tableau 5).

Cette fatigue se manifeste par une fatigue physique pour tous (100%) et une fatigue mentale pour plus de la moitié (63%) (66,5% pour le groupe 1, 45,5 % pour le groupe 2 et 77% pour le groupe 3).

#### **c) Qualité du sommeil (échelle en 5 points)**

Les stagiaires disent avoir une qualité moyenne de sommeil ( $M = 2.74$ ,  $\sigma = 1.13$ ). Les stagiaires du groupe 1 déclarent une qualité moindre par rapport au groupe 3 (respectivement,  $M = 2,17$ ,  $\sigma = 1,27$  ;  $M = 3,15$ ,  $\sigma = 1,28$  ; cf. Tableau 6).

#### d) **Présence de douleurs**

Concernant la question de leurs douleurs physiques (question 14), les chiffres des deux premiers groupes révèlent des résultats ambigus. En effet, les stagiaires disent avoir peu de douleurs, alors que lorsqu'ils doivent préciser leur réponse et situer les endroits où ils ont mal (question 18) ; ils sélectionnent beaucoup de zones auxquelles ils attribuent une intensité élevée (voir ci-après).

Aussi, nous avons pris la décision de transformer le choix de réponse à cette question en proposant au dernier groupe de répondre par l'alternative « oui ou non » à la question « Avez-vous des douleurs physiques ? » plutôt que de les évaluer entre 0 et 5. Cette façon de procéder permet d'avoir des réponses plus cohérentes.

De fait, pour comparer les 3 groupes, les réponses des deux premiers groupes ont été transformées : toutes les réponses supérieures à 1 ont été comptabilisées comme des « oui » (« j'ai des douleurs ») et les réponses 1 en « non » (« je n'ai pas de douleur »).

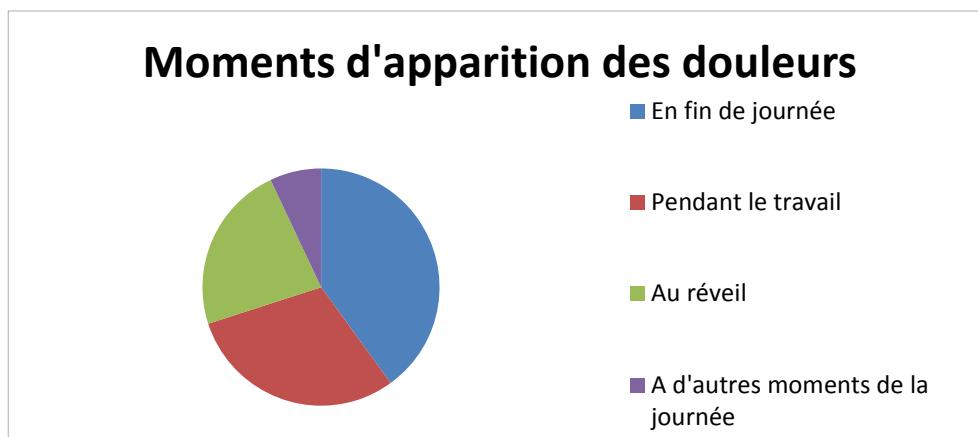
Suite à ces modifications, l'ensemble des stagiaires déclarent avoir des douleurs (100%).

#### e) **Fréquence des douleurs (1 = tous les jours ; 4 = rarement)**

Ces douleurs se manifestent souvent, voire tous les jours pour certains ( $M = 2,11$ ,  $\sigma = 0,86$ ), principalement dans le groupe 1 ( $M = 1,83$ ,  $\sigma = 0,83$ ). Cf. Tableau 7.

#### f) **Moment d'apparition des douleurs (question à choix multiples)**

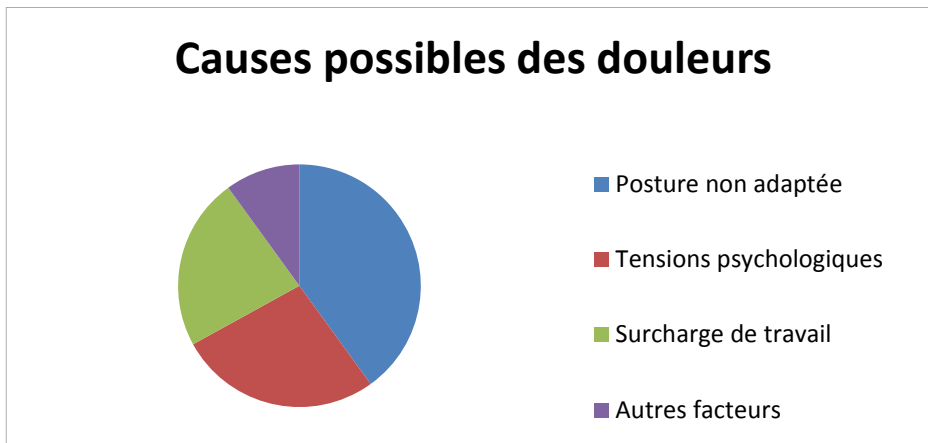
Dans 40% des cas (28/70), ces douleurs se produisent en fin de journée, dans 30% (21/70) pendant le travail, dans 23 % (16/70) au réveil et dans 7% (5/70) à d'autres moments de la journée (cf. Tableau 8 et figure).





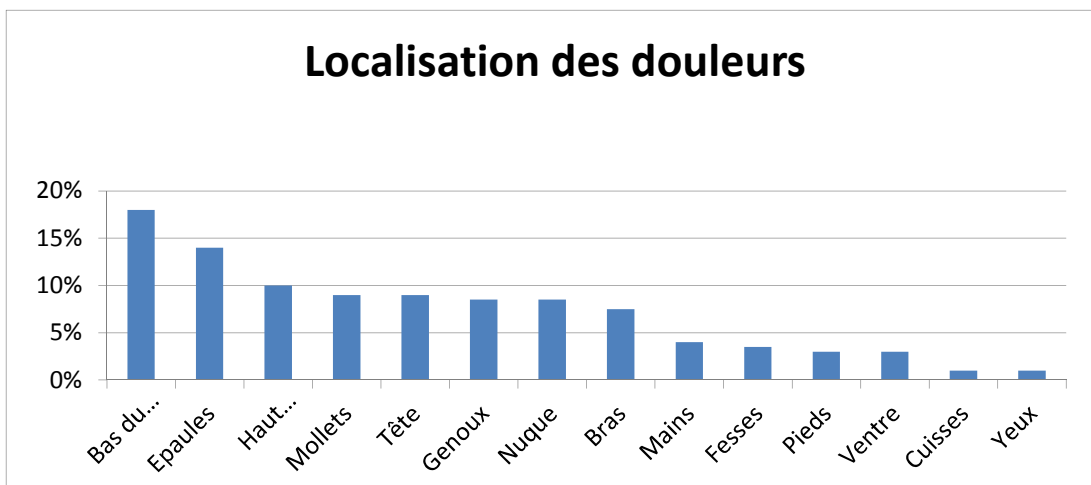
**g) Causes possibles des douleurs**

Pour les stagiaires, ces douleurs sont causées dans 40% des cas (28/70) par une posture non adaptée, dans 27% (19/70) par des tensions psychologiques, dans 23% (16/70) par une surcharge de travail, et dans 10% (7/70) par d'autres facteurs (âge, scoliose, arthrose, fatigue, matériel non adapté, manque de matériel). Cf. Tableau 9.



**h) Localisations des douleurs**

Sur les 14 zones proposées dans le questionnaire, les principales douleurs ressenties proviennent du bas du dos (18%) (27/146), des épaules (14%) (21/146), et du haut du dos (10%) (14/146). (Cf. Tableau 10).



**i) Intensité de la douleur (échelle de 1 à 10)**

L'étendue des réponses des stagiaires à cette question est grande. Elle se situe entre 2 et 10. L'écart type est grand et la moyenne est donc peu significative. Cependant, on remarque que les douleurs déclarées sont d'une intensité assez élevée :

- ✓ pour le bas du dos, le nombre de réponses supérieures ou égales à l'intensité 5 est de 22/27 réponses ( $M = 4,96$ ,  $\sigma = 2,76$ ,  $\min = 2$ ,  $\max = 9$ ). Cf. Tableau 11.
- ✓ pour les épaules, le nombre de réponses supérieures ou égales à l'intensité 5 est de 15/21 réponses ( $M = 3,68$ ,  $\sigma = 2,91$ ,  $\min = 2$ ,  $\max = 10$ ). Cf. Tableau 12.
- ✓ pour le haut du dos, le nombre de réponses supérieures ou égales à l'intensité est de 12/14 réponses ( $M = 2,84$ ,  $\sigma = 2,59$ ,  $\min = 2$ ,  $\max = 10$ ). Cf. Tableau 13.

**j) Mode d'action**

75% des personnes souffrantes du groupe 1, 82 % de celles du groupe 2 et 100% de celles du groupe 3 disent faire quelque chose pour atténuer ces douleurs. Nous relevons quatre types d'action :

- la prise de médicaments,
- des séances de kinésithérapie,
- des massages,
- du repos, de la détente.

**k) Pathologie**

Plus de la moitié des stagiaires (55,3%) (41,5 % des personnes du groupe 1 ; 63,5% des personnes du groupe 2 et 61,5% des personnes du groupe 3) disent avoir une pathologie identifiée : les plus fréquentes sont les tendinites, les sciatiques, l'arthrose et les hernies discales, viennent ensuite, les lombalgies, cervicalgies, la tension artérielle, et la colopathie fonctionnelle.

## **A. 5. Rapport à leur état global**

### **a) Temps moyen consacré à soi par semaine (en heure)**

Sur les 36 personnes questionnées, 11 d'entre elles disent ne s'accorder aucun temps pour elle-même. Les 25 autres déclarent ne s'accorder que très peu de temps dans une semaine ( $\bar{x} = 3h30$ ). Cf. Tableau 14.

### **b) Pratique corporelle relaxante**

En ce qui concerne la pratique de type relaxation, seulement 1 personne sur 36 pratique une activité qui développe l'écoute du corps (le wingchun : pratique d'un kungfu réadapté au self défense).

### **c) Sentiments de bien-être, de confiance et de bonne humeur (échelle en 5 points)**

Globalement, les stagiaires disent avoir la sensation de se sentir « bien dans leur peau » ( $M = 3,55$ ,  $\sigma = 0,86$  ; cf. Tableau 15), d'avoir, dans l'ensemble, assez confiance en eux ( $M = 3,57$ ,  $\sigma = 0,70$ , cf. Tableau 16), et en moyenne, ils estiment se sentir de bonne humeur ( $M = 3,93$ ,  $\sigma = 0,5$  ; cf. Tableau 17).

## **A. 6. Conclusion de ce premier questionnaire**

Cet état des lieux des stagiaires montre qu'il s'agit de personnes qui ont un intérêt pour leur travail mais qui semblent « s'oublier » eux-mêmes au profit de la tâche à accomplir : ils ne font que très peu attention à leurs postures lors de leurs tâches quotidiennes et ressentent de la fatigue et des douleurs physiques parfois d'une grande intensité. De plus, ils disent ne s'accorder que très peu de temps pour eux-mêmes.

## I.B. QUELLES PERCEPTIONS A LA FIN DE LA FORMATION ?

Les réponses des stagiaires à la fin de la formation sont décrites ci-dessous en fonction de leur rapport à la formation, leur rapport à leur corps et leur rapport à leur état global.

### B. 1. Rapport à la formation

#### a) Qu'ont-ils appris ?

Suite à la formation, les stagiaires disent valider un apprentissage dans plusieurs secteurs. Quatre catégories ressortent de l'analyse de la question sur les apprentissages, chacune donnant lieu à des sous-catégories (cf. Tableau 18).

Ils ont appris au niveau de la relation :

- ✓ à eux-mêmes
- ✓ à la personne aidée
- ✓ aux gestes et aux postures en lien avec la conscience de leur corps
- ✓ entre la gestuelle et la pratique professionnelle (adaptation de la posture en fonction de la tâche).

Tableau 18 : Types et secteurs d'apprentissage déclarés à l'issue de la formation.

RELATION A SOI	Prendre soin de soi
	Prendre soin du corps
	Gérer le stress
	Se sentir en confiance
	Connaître ses limites
RELATION A LA PERSONNE AIDEE	Prendre soin de la personne aidée
	Etre à l'écoute de la personne aidée
RELATION AUX GESTES ET AUX POSTURES EN LIEN AVEC LA CONSCIENCE DU CORPS	Coordonner ses mouvements
	Utiliser des mouvements de base
	Utiliser des principes de sécurité physique
LA RELATION ENTRE LA GESTUELLE	Adapter le geste à la tâche professionnelle

ET LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE	Adapter le geste dans un but préventif
	Adapter le geste lors de l'utilisation du matériel

✓ Qu'ont-ils appris de la relation à eux-mêmes ?

Suite à cette formation, les stagiaires semblent avoir pris conscience qu'ils ne prenaient pas assez soin d'eux-mêmes. Ils témoignent de différents apprentissages à partir des exercices proposés. On peut les décliner en plusieurs sous-catégories : prendre soin de soi, prendre soin du corps, gérer le stress, se sentir en confiance et connaître ses limites.

- La première sous-catégorie est « **prendre soin de soi** ». Les stagiaires évoquent une envie de prendre soin d'eux-mêmes de façon générale : « Je me suis rendue compte que je ne prenais pas de temps pour moi. » (CJ19 gpe1), « Savoir prendre soin de nous pendant le travail. » (SD7 gpe2).
- La deuxième sous-catégorie est plus précise dans la prise en compte du corps : « **prendre soin du corps** ». Les stagiaires valident ici un lien entre les positions prises pendant leur travail et leur intégrité physique. Ils ont envie de ne plus se faire mal et ils ont acquis des connaissances sur le fonctionnement de leur corps pour éviter la douleur : « Toutes les positions à avoir pour ne pas se faire du mal. » (SM21 gpe1), « A prendre soin de son corps, à travailler avec sans le faire souffrir. Comprendre son corps. » (PF23 gpe1), « Prendre soin de mon dos, éviter les torsions en utilisant le glissement du bassin. » (NM50 gpe2), « Les postures, les manipulations, les techniques pour éviter de se faire mal au dos et aux épaules. » (EN39 gpe3)
- La troisième sous-catégorie renvoie à la prise de conscience de l'importance de la détente psychique en lien au relâchement du corps et à la nécessité de savoir « **gérer le stress** ». Les stagiaires ont appris à se relâcher pour agir de façon plus calme et détendue. Voici quelques verbatims qui illustrent cet état : « j'ai appris à me relaxer sans forcer... » (DC27 gpe1), « la concentration. Comment se détendre. » (CP 43-44 gpe1), « Apprendre à savoir décompresser. » (BA21 gpe2), « Apprendre à gérer son stress, se sentir capable de discuter avec soi en profondeur et en douceur, s'accorder du temps pour soi. » (EN40 gpe3), « Etre calme, se

détendre. » (J C51 gpe3), « Aider à gérer son stress, à évoluer dans son travail dans de bonnes conditions [...] » (BS59 gpe3).

- Dans la quatrième sous-catégorie, les témoignages renvoient aux différents apprentissages réalisés ayant eu un impact sur leur confiance en eux-mêmes : « **se sentir en confiance** ». Voici quelques paroles de stagiaires illustrant ce propos : « Confiance – stabilité – sérénité. » (ND35 gpe1), « [...] , avoir confiance en soi, se sentir bien dans sa peau. » (BS59 gpe3), « Etre plus rassurée envers moi-même et le patient. » (BC63 gpe3)
- La dernière sous-catégorie regroupe des éléments concernant un autre type d'apprentissage réalisé : « **connaître ses limites** ». Les stagiaires disent réussir à mieux gérer leurs efforts en préservant davantage leur corps et en gérant mieux la force nécessaire à l'action. Voici ce qu'ils écrivent : « j'ai appris à ne pas forcer en faisant mes gestes. » (DC27 gpe1), « J'ai appris à connaître mes limites. » (CH33 gpe1), « Ecouter notre corps afin de mieux connaître nos limites. » (CZ45gpe2), « Se rendre compte de notre propre force, notre stabilité et s'en servir sans se blesser. » (WC35 gpe3).

✓ Qu'ont-ils appris de la relation à la personne aidée ?

Lors des exercices pratiques de mobilisation d'une personne, les stagiaires se sont prêtés au jeu de se mettre à la place de la personne aidée. Ils ont alors pu percevoir l'impact de certaines façons de faire, de certaines manipulations pour le confort et la sécurité de la personne aidée. Dans la lecture des verbatim, deux sous-catégories se dégagent. Il s'agit d'une part d'être plus attentif dans le « prendre soin » de la personne et d'« être plus à son écoute ».

- La première sous-catégorie est donc intitulée : « **prendre soin de la personne aidée** ». Cette formation leur a donné un autre point de vue de la relation à la personne aidée. Ils se sont rendu compte que certaines manipulations pouvaient être inconfortables pour la personne aidée. Ils se donnent pour objectif d'être plus attentifs et de prendre davantage soin de la personne : « Savoir prendre des précautions pour protéger la santé de la personne aidée ainsi que la nôtre. » (SS15 gpe2), « Savoir prendre soin de soi autant que de la personne. » (BA20 gpe2), « Savoir manipuler la personne sans lui faire mal. Savoir l'aider à se relever. » (NM49 gpe2), « Les mouvements sont super intéressants pour notre bien-être et celui de la personne aidée. » (DC70 gpe3)

- La deuxième sous-catégorie indique la prise de conscience d'**être plus à l'écoute de la personne aidée**. Les habitudes de travail ont tendance à privilégier les phases d'action aux temps de réflexion et d'écoute de l'autre. Aussi, lors de cette formation les stagiaires semblent avoir appris à prendre un peu de recul pour privilégier cette phase de prise d'information. Ils se sont aperçus qu'elle joue un rôle important dans la suite de la prise en charge. Une meilleure connaissance du milieu et de la personne permet de mieux ajuster son action. Voici ce qu'en disent les stagiaires :

« Respecter la personne aidée dans son intimité et la satisfaire au maximum de nos possibilités. » (SS18 gpe2), « Savoir écouter les personnes aidées. » (BA22 gpe2), « Apprendre les capacités de la personne aidée. » (AH53 gpe2), « Les différentes façons de se déplacer pour prendre soin de mon corps, pour le soulager et aider aussi le malade à prendre de bonnes positions. » (RP28 gpe3).

- ✓ Qu'ont-ils appris de la relation aux gestes et aux postures en lien avec la conscience de leur corps ?

Les exercices de gymnastique sensorielle leur ont permis de prendre conscience différemment de leur corps ce qui a entraîné un nouveau mode de relation à leurs gestes et postures. Ces nouvelles prises de conscience se manifestent dans 3 secteurs d'apprentissage : utiliser la coordination des mouvements, utiliser des mouvements de base, utiliser des principes de sécurité physique.

- **Utiliser la coordination des mouvements** : les exercices de coordination sensorielle les ont mis en relation avec une nouvelle façon de se déplacer en trouvant des liens entre les différentes structures de leur corps (utilisant la globalité de leur corps) : « la façon de se déplacer en utilisant tout son corps » (MT11 gpe1), « Certains mouvements de placement. » (CC39 gpe1), « les exercices d'accordage. » (CP42 gpe1).
- **Utiliser des mouvements de base** : Ils ont appris à engager la globalité du corps dans une même orientation : « avant-arrière » (AC15 gpe1) et à trouver une stabilité corporelle : « Les mouvements de stabilité que je ne pensais pas. » (SDS46 gpe1).
- **Utiliser des principes de sécurité physique** : Ils donnent des repères dans l'espace : « se mettre face à la tâche à accomplir » (MT12 gpe1), « Eviter les

torsions et les flexions. Se servir de ses appuis. » (CC39 gpe1), qui mettent l'accent sur l'importance des points d'appuis stables et équilibrés avec le sol, l'environnement, les objets ou les personnes que l'on déplace « Trouver les points d'appui, le rapprochement avec la personne. » (PF24 gpe1), « J'ai appris à prendre mes appuis... » (DC27 gpe1).

- ✓ Quelles relations ont-ils fait entre la gestuelle et la pratique professionnelle ?  
(adaptation de la posture en fonction de la tâche)

Cette dernière catégorie indique que la pratique corporelle, qu'elle soit issue des exercices de gymnastique sensorielle ou des applications physiques sur leurs gestes professionnels, permet aux stagiaires de trouver des solutions concrètes pour adapter leurs gestes et éviter de se faire mal. Trois types d'apprentissage se dégagent puisqu'ils disent avoir appris à adapter le geste à la tâche professionnelle, adapter le geste dans un but préventif et adapter le geste lors de l'utilisation du matériel.

- Cette **adaptation du geste aux tâches professionnelles** a pour but de trouver la posture adéquate pour la réalisation de leurs tâches : « avoir de bonnes postures dans mes tâches quotidiennes... » (CV8 gpe1), « Les positions à prendre face à une personne assise ou couchée. » (PF25 gpe1), « Ma posture au niveau du levé et du couché des personnes que je dois aider. » (DC29 gpe1), « Utiliser les mouvements appropriés pour réaliser les gestes. » (ND36 gpe1).
- Pour d'autres, **l'adaptation du geste se fait dans un but préventif**. Ici, les stagiaires disent être attentifs à leur gestuelle pour ne pas se faire mal en réalisant leurs tâches : « j'ai appris comment manipuler des personnes qui ne sont pas autonomes sans se faire mal » (CJ18 gpe1), « Savoir faire les bons mouvements pour se déplacer, pour porter, pour travailler sans se faire mal. » (SS16 gpe2), « Apprendre à prendre un objet qui se trouve par terre sans se faire mal au dos. Faire un lit sans faire de torsions. » (JM28-29 gpe2).
- Pour d'autres encore, **l'adaptation de la gestuelle est utile lors de l'utilisation du matériel** : « A utiliser le matériel pour transporter les malades et leurs techniques (lève-malade, lit médicalisé). » (RP30 gpe3).



## b) Qu'ont-ils perçu des exercices de gymnastique sensorielle ?

Pour les questions 2a, 2b et 2c, les stagiaires ont pris un temps d'écriture après chaque pratique de gymnastique sensorielle : les exercices d'accordage assis (2a), les mouvements de base (2b), et les exercices d'accordage debout (2c). Pour les aider, je leur ai fait une proposition de prise de note en plusieurs temps pour repérer leur « état » au tout début de la pratique et après la pratique. Pour le groupe 2, les stagiaires ont réparti leurs écrits en trois temps : leur perception de leur corps avant, pendant et après l'exercice.

Dans l'analyse, dans un but de concision, je prends la décision de relater les informations recueillies « après » l'exercice.

Ainsi, suite aux exercices de gymnastique sensorielle, les stagiaires ont perçu des changements dans leur corps par contraste avec la perception qu'ils avaient avant l'exercice.

Les catégories qui ressortent de l'analyse des questions 2a, 2b et 2c concernant leurs perceptions après les exercices sont similaires. Ainsi, dans les informations recueillies, trois catégories apparaissent. Nous notons :

- ✓ Des gains perçus
- ✓ Des problèmes physiques émergents
- ✓ Des effets annexes.

Des sous-catégories spécifiques à chaque exercice sont précisées ensuite.

### Qu'ont-ils perçu de l'exercice d'accordage assis ?

Suite à l'exercice d'accordage assis, j'expose ci-dessous les sous-catégories qui ressortent de l'analyse de la question 2a en fonction des 3 catégories principales concernant leurs perceptions après l'exercice. (Cf. Tableau 19).

Tableau 19 : Perceptions à la suite de l'exercice d'accordage assis

Catégories	Sous-catégories	Nb de réponses
LES GAINS	Diminution de la douleur	7
	Orientation facilitée	1
	De souplesse	4
	De détente physique	10
	De stabilité	4

	De perception du corps	5
	D'apaisement psychique	9
LES PROBLEMES PHYSIQUES EMERGENTS	Maintien dans la posture	3
	Douleurs	9
EFFETS ANNEXES		2
Total		54

✓ Des gains :

Dans les manifestations corporelles ressenties, plusieurs stagiaires nous disent percevoir des effets en termes de gains. Ceux-ci se déclinent en huit sous-catégories : des gains en termes de diminution de la douleur, d'orientation facilitée, de souplesse, de détente physique, de stabilité, de perception de leur corps, d'apaisement psychique.

Les gains d'ordre physique

- Concernant la **diminution de la douleur**, certains stagiaires sentent un changement positif dans la perception de leur douleur. Pour certain, même, la douleur de départ a disparu : « L'information interne a été de ne plus avoir de sensation de lourdeur dans les jambes, pas mal au dos, en détente. » (DC80 gpe1), « Moins douloureuse au niveau des omoplates. » (CP129 gpe1), « Un aspect de vide (la douleur est partie). » (AD62 gpe2), « Plus de douleurs (coude droit). » (AH85 gpe2), « Pas mal aux épaules. » (BF22 gpe3), « Pas de douleur, calme mental. » (DC63 gpe3).
- Pour ce qui est de l'**orientation**, un stagiaire note le changement en termes de gain d'amplitude dans une orientation : « Plus facile d'aller en arrière. » (AC40 gpe1).
- En terme de **souplesse**, les stagiaires ressentent qu'ils peuvent bouger plus facilement, que leurs corps gagne en amplitude de mouvements : « J'ai gagné plus de souplesse. » (CV16 gpe1), « Un peu plus souple. » (CH93 gpe1), « Gains : sensation de déverrouillage au niveau des articulations. » (CC117 gpe1).
- Plusieurs stagiaires ont pu se poser, se relâcher et ainsi avoir accès à des états de **détente physique** : « Je me sens plus détendue. » (CJ50 gpe1), « Je ressens mon corps globalement détendu. » (ND106 gpe1), « J'ai apprécié car j'ai eu la sensation d'être détendue. » (CP128 gpe1).
- En ce qui concerne le gain de **stabilité**, il semble que la prise de conscience des appuis du corps sur le sol et sur la chaise et la perception des différents axes du

corps ont permis aux stagiaires de se poser et de trouver plus de stabilité en eux : « Plus de facilités à rester immobile. » (CH91 gpe1), « Je reste stable sans trop de difficulté. » (ND104 gpe1), « Ai ressenti les points de soutien : pieds, fesses, bras. » (ND107 gpe1).

- Les gains en termes de **perception du corps** ont été possibles grâce à l'attention que les stagiaires ont pu porter sur eux-mêmes. De ce fait, ils peuvent décrire des informations internes et se surprennent d'être présents à eux-mêmes : « je sens plus mon côté droit que gauche. » (TM27 gpe1), « J'essaye d'être concentrée et j'ai senti vraiment la présence de chaque endroit de mon corps. » (SD11 gpe2), « Je me sens légère, détendue, consciente de mon corps. » (WC41 gpe3).

#### Les gains d'ordre psychique

- Ce travail procure également **un apaisement psychique**. Le retour à la présence du poids de son corps permet de lâcher certaines pensées redondantes et met la personne dans un état de calme et de bien-être : « J'étais calme mais je sentais que mon corps était lourd : je sens sa présence. » (SM60 gpe1), « Sensation de bien-être. » (CC118 gpe1), « J'ai perçu les parties de mon corps sans difficulté et j'ai senti mon corps calme (dans les nuages). » (DC79 gpe1), « ça fait du bien. On se sent soulagée. » (SD13 gpe2).
- ✓ Des problèmes physiques émergents
- Suite à cet exercice, certains stagiaires disent percevoir des effets particuliers. Ils se décomposent en deux sous-catégories : des effets liés au maintien de leur posture et aux douleurs et gênes qu'ils ressentent.
- En ce qui concerne le **maintien dans la posture**, certains stagiaires ressentent leurs difficultés de rester stable ou de rester sans bouger, comme si l'exercice avait mis en évidence une sorte d'agitation interne : « Difficile de rester stable, car peur de ne pas arriver à repartir. » (TM27 gpe1), « C'est dur de rester sans bouger. » (CJ49 gpe1), « C'était dur, je sentais mon corps bouillonner. », « J'avais l'impression de tomber. » (SM58-59 gpe1).
  - De la même façon, lorsque les stagiaires se détendent et bougent dans la lenteur, certaines **douleurs** anciennes réapparaissent : « les douleurs de mon dos reviennent et ça me déconcentre un peu. » (SD12 gpe2), « Une légère douleur au

niveau des omoplates avec un aspect de grand vide. » (AD63 gpe2), « fatigue, vertiges, chaud, courbatures. » (BM2 48 gpe3).

- ✓ Des effets annexes en termes de mise en mouvement.

L'exercice d'accordage assis est réalisé dans la lenteur. Cette lenteur semble avoir créé une réaction interne chez certains stagiaires et leur avoir donné envie de bouger : « Envie de bouger. » (ND105 gpe1), « Après l'exercice, envie de « se tendre », de s'étirer comme après avoir dormi. » (CC119 gpe1).

### Qu'ont-ils perçu de l'exercice des mouvements de base debout ?

Suite à l'exercice de gymnastique sensorielle debout qui était orienté sur les mouvements de base, j'expose ci-dessous les sous-catégories qui ressortent de l'analyse de la question 2b en fonction des 3 catégories principales concernant leurs perceptions après les exercices de mouvements de base (Cf. Tableau 20).

Tableau 20 : Perceptions à la suite de l'exercice des mouvements de base

Catégories	Sous-catégories	Nb de réponses
LES GAINS	De diminution des douleurs	7
	D'amplitude	3
	De fluidité	1
	De chaleur	3
	D'ancrage, de stabilité et d'équilibre	20
	De détente physique	2
	De perception plus fine du corps	3
	D'unité et de globalité	2
	D'éveil	1
	D'apaisement psychique	7
	De confiance	5
	De perception de soi	2
	Des prises de conscience	4
LES PROBLEMES PHYSIQUES EMERGENTS	Orientation absente	1
	Douleurs	7

EFFETS ANNEXES		2
Total		70

✓ Des gains

Les stagiaires disent avoir ressenti une amélioration de leur état dans de nombreux secteurs qui renvoient à douze sous-catégories. On peut les classer dans deux grands domaines : des gains d'ordre physique – diminution des douleurs, amplitude, fluidité, chaleur, ancrage, stabilité et équilibre, détente physique, perception du corps, unité et globalité, éveil – et des gains d'ordre psychique - apaisement psychique ; confiance ; perception de soi ; prises de conscience.

Les gains d'ordre physique

- Les stagiaires disent ressentir une **diminution de leurs douleurs** et une **sensation de légèreté** dans leur corps : « Léger bien dans notre corps, moins de douleurs, ça fait du bien vraiment. » (SD10 gpe2), « J'ai trouvé mes jambes plus légères. » (JM37 gpe2), « Soulagement de la colonne vertébrale. Confort du mouvement. » (NM64 gpe2), « Un bien-être, plus de nœud dans le dos comme le matin. » (BM24 gpe3).
- Un gain d'**amplitude** est relevé chez certains stagiaires : « Haut/bas : j'ai gagné en descente (amplitude). » (MT16 gpe1), « Plus grande amplitude. » (ND43 gpe1), « Une sensation d'allongement lors des mouvements latéraux. » (LO33 gpe2).
- Un gain de **fluidité** a été ressenti par les stagiaires avec une « sensation du mouvement délié. » (NM60 gpe2), « Stabilité, fluidité, globalité. » (MT12 gpe1).
- Les stagiaires relatent une sensation de **chaleur** pendant et après l'exercice. Cette chaleur peut peut-être s'expliquer par le fait du relâchement musculaire et de la diminution des contraintes sur les vaisseaux internes de ces muscles : « Chaleur pendant l'exercice. » (EN60 gpe3), « Chaleur plus intense. » (BS69 gpe3), « Chaud. » (CP52 gpe1).
- En ce qui concerne les gains **d'ancrage, de stabilité et d'équilibre**, les stagiaires témoignent que, ces exercices qui travaillent le déplacement de l'ensemble du corps dans des axes à partir de la pression des pieds dans le sol, permettent de gagner en stabilité. Certains perçoivent même un gain de force : « Stabilité, équilibre. » (CV9 gpe1), « Plus stable, plus d'équilibre, plus d'ancrage dans le

- sol. » (MT12 gpe1), « Meilleure stabilité, solidité. » (CJ22 gpe1), « Etre ancrée au sol. » (SM26 gpe1), « Ancrage dans le sol et stabilité + bonne posture. » (DC34 gpe1), « Stabilité, fluidité, globalité. Gain d'ancrage des pieds dans le sol et décontraction des genoux. » (ND44-45 gpe1), « Stabilité, sensation d'être plus droite. » (AG14 gpe2). « Une sensation de force et d'équilibre. » (SS19 gpe2).
- Les retrouvailles avec leurs appuis et leur globalité, conjugué à la lenteur du mouvement entraînent un **sentiment de détente physique** : « Plus détendue. » (MT14 gpe1), « Relâchée, bien dans mon corps. » (TM15 gpe3).
  - Cette pratique sensorielle entraîne, de l'avis des stagiaires, une meilleure **perception du corps**, ils découvrent des parties d'eux-mêmes qui par contraste, n'étaient pas perçues jusqu'alors : « Sentir plus son corps, ses besoins, ses tensions. » (MT13 gpe1), « J'ai senti que j'avais des muscles dans les jambes. » (JM35 gpe2), « J'ai retrouvé tous les muscles et la sensation de structure osseuse. Je ressentais bien les hanches et les muscles des jambes. » (CZ54 gpe2).
  - Ces mouvements de base permettent également de percevoir un rassemblement de toutes les parties du corps qui donnent un sentiment **d'unité, de globalité** : « Unie. » (AC19 gpe1), « Entière. » (SM26 gpe1), « Stabilité, fluidité, globalité. » (ND44 gpe1).
  - Ces exercices ont dynamisé une personne qui note un état d'**éveil** plus important : « Stabilité, chaud, réveillée, en forme. » (CC49 gpe1)

#### Les gains d'ordre psychique

- Un sentiment de **détente psychique** est aussi évoqué par la perception d'un état de calme et de bien-être : « Apaisée. » (TM18 gpe3), « Du bien-être, relaxée. Détente. » (BF29 gpe3), « Bien-être, se sentir mieux dans son corps. Avoir l'esprit plus léger, se sentir plus calme, plus détendue. » (BS73-74 gpe3).
- La globalité corporelle retrouvée entraîne également un **sentiment de confiance** qui leur permet d'être plus sûrs d'eux-mêmes et leur donne de l'assurance : « Confiante, sentiment de maîtrise de mon corps. » (TM12 gpe3), « Plus stable et plus en confiance. » (FN46 gpe3), « Capacité, stabilité, confiance. » (EN57 gpe3), « De l'assurance, confiance. » (BC77 gpe3).
- En ce qui concerne la **perception de soi**, un stagiaire évoque un gain de relâchement de ses pensées : « Esprit plus libre. » (CJ22 gpe1),

- Pour certains, ces exercices leur ont permis d'avoir une **prise de conscience** importante : « J'ai remarqué que je ne fais rien pour moi, alors que je suis disponible et serviable pour les autres. » (EN58 gpe3), « Envie d'exploiter mes capacités. » (TM11 gpe3)

✓ Des problèmes physiques émergents

Cette catégorie se subdivise en deux sous-catégories : la perception d'orientations absentes et des douleurs.

- Les exercices entraînent la prise de conscience **d'orientation absente**. Certains stagiaires prennent conscience de leur difficulté de bouger dans certaines orientations : « Difficulté d'aller vers le bas. » (SM27 gpe1).
- La mise en mouvement du corps révèle des **douleurs** latentes : « Difficulté de faire le dernier exercice à cause de douleurs dans la hanche droite. » (RP50 gpe3), « Bassin un peu douloureux, genou qui craque et jambes qui tremblent. Fatigue ; vidée ; jambes molles jusqu'aux bras. » (WC53 gpe3), « Crampes, fatigue. » (BM2 63 gpe3), « Des douleurs au niveau des jambes et des hanches. » (BC77 gpe3).

✓ Des effets annexes

- Il est fréquent qu'une remise en mouvement de certaines parties du corps, en l'occurrence ici dans la station debout, les jambes, provoque des tremblements musculaires qui peuvent être dus à la sollicitation plus importante de ces régions moins recrutées habituellement : « Station debout difficile. » (PF29 gpe1), « Tremblement dans les muscles des cuisses. » (AH67 gpe2).

Qu'ont-ils perçu de l'exercice d'accordage debout ?

On retrouve après les exercices d'accordage debout des sous-catégories observées dans les deux autres exercices (Cf. Tableau 21) ; elles sont exposées ci-dessous dans chacune des 3 grandes catégories.

Tableau 21 : Perceptions à la suite de l'exercice d'accordage debout

Catégories	Sous-catégories	Nb de réponses
LES GAINS	De diminution des douleurs	2
	De souplesse et de légèreté	4
	De chaleur	7
	De stabilité	19
	De détente physique	8
	De perception du corps	6
	De globalité	5
	D'apaisement psychique	7
	De confiance	3
LES PROBLEMES PHYSIQUES EMERGENTS	Des douleurs	6
	De la fatigue	1
LES REQUETES		2
Total		70

✓ Des gains

Les gains perçus par les stagiaires se déclinent en huit sous-catégories selon les deux grands domaines : les gains d'ordre physique - diminution des douleurs, souplesse et légèreté, chaleur, stabilité, détente physique, perception du corps, globalité - et les gains plus d'ordre psychique - apaisement psychique, confiance.

Les gains d'ordre physique

- Pour certains stagiaires, ces exercices d'accordage ont permis une **diminution voire une disparition des douleurs** : « Plus mal au dos, détendue, moins fatiguée. » (LC19 gpe3), « Oubli des maux. » (RP27 gpe3).
- Des gains en **souplesse et en légèreté** se traduisent par une plus grande facilité de mouvement et un gain d'amplitude dans certains gestes : « Souplesse. » (ND39 gpe1), « Dans les exercices latéraux, légèreté du haut et des épaules. » (LO25 gpe2), « Dans le mouvement haut-bas : facilité dans les bras après l'exercice. » (AH59 gpe2), « Ma colonne vertébrale bien tirée (ça fait réellement du bien). » (DC57 gpe3).



- Les stagiaires disent ressentir de la **chaleur**. Certains d'entre eux font un lien entre la chaleur et le bien-être : « Je me suis sentie plus à l'aise et plus chaud. » (BF15-16 gpe3), « Ensuite, je me suis sentie ancrée dans le sol, chaleur, vidée, souple. » (BM13 gpe3), « Effet de chaleur. » (FN23 gpe3), « Chaleur, stabilité, très détendue, plus de stress. » (RP27 gpe3), « Sensation de chaleur, de bien-être. » (BM2 43 gpe3), JC47 gpe3), « Sensation de chaleur dans les cuisses. » (BS51 gpe3).
- Les stagiaires se sentent plus **stables** avec une perception accrue de la présence de leurs jambes et de leurs appuis : « Ancrage au sol, « moins » nerveuse dans les jambes. » (DC31 gpe1), « J'ai réussi à rester plus longtemps stable (sans bouger). » (CH35 gpe1), « Plus de stabilité. » (CC42 gpe1), « Plus stable et moins énervée. » (SDS48 gpe1), « Au final, plus de stabilité sur les jambes. » (AG14 gpe2), « Après, j'avais plus de stabilité des jambes, les abdos plus durs et plus de souplesse. » (BA22 gpe2), « Dans les exercices haut-bas, légèreté du corps, équilibre des jambes, des pieds. Droiture du corps. » (LO26 gpe2), « Je me suis sentie plus stable sur mes jambes qu'au tout début, comme une sensation que mes jambes étaient devenues du béton. J'étais collée au sol. » (JM30 gpe2).
- Il est noté pour certains stagiaires un gain de **détente physique**, « Je me suis sentie détendue, j'ai eu mal au bras et aux jambes. » (SM24 gpe1), « Plus décontracté qu'avant. » (AG16 gpe2).
- L'exercice proposé invitait les stagiaires à porter un regard sur eux-mêmes. Ceci a permis de développer une meilleure **perception de leur corps** : « Je sentais mon corps. » (SM24 gpe1), « Muscles en contribution, des cuisses, des abdos, des bras. Conclusion : « ça marche ». » (DC32 gpe1), « Je sens que ces exercices donnent vraiment des renouvellements dans l'ensemble de mes membres et de mon cœur. » (SD10 gpe2), « Après : frissons dans tout le corps. » (RP29 gpe3), « A l'écoute de son corps. » (JC47 gpe3).
- Suite aux exercices d'accordage, les stagiaires disent avoir un sentiment de **globalité**. Ils perçoivent que toutes les parties de leur corps travaillent en même temps : « Sensation d'une globalité du corps. » (ND39 gpe1), « Toujours la solidité dans mes jambes, et, de plus, mon corps et mes muscles sont raccordés. Je sens mon transverse (abdominaux). Malgré la lourdeur « l'ancrage au sol », mon tronc est très léger. » (CZ46-48 gpe2), « Dans le dernier exercice : c'est agréable car j'ai l'impression que tout travaille. » (AH61 gpe2).

### Les gains d'ordre psychique

- Certains évoquent un gain en termes **d'apaisement psychique**: « Un peu plus de sérénité et de calme. » (CV10 gpe1), « Evacuation des tensions. Bien-être, sensation au niveau des bras de tout le poids qui s'évacue. » (MT13 gpe1), « Plus sereine. » (PF27 gpe1), « Je me sentais plus calme. » (CH36 gpe1), « Sensation de légèreté, détente, colonne déliée, apaisée psychiquement. » (TM10 gpe3).
- Un gain de **confiance** a été décrit par plusieurs stagiaires. On peut faire l'hypothèse que ce sentiment de confiance est lié aux gains de globalité, de stabilité et de chaleur (cf. la spirale processuelle du Sensible): « Plus sûre de moi. » (MT13 gpe1), « Plus confiante, plus détendue, plus de bien-être, plus d'assurance. Je me suis sentie plus à l'aise et plus chaud. » (BF15-16 gpe3), « Beaucoup plus de confiance en mon corps et en moi. » (FN23 gpe3).

### ✓ Des problèmes physiques émergents

Dans cette deuxième catégorie, deux sous-catégories se distinguent. Il s'agit de l'apparition de douleurs et de fatigue.

- Comme à la suite des exercices précédents, des **douleurs** apparaissent. Comme le fait remarquer une personne, peut-être que ces douleurs sont dues à des courbatures liées à la remise en mouvement de régions du corps qui ne sont pas souvent sollicitées, ou des problématiques enfouies qui réapparaissent : « Je n'étais pas trop dans les exercices à cause de ma douleur dans le bras. » (CJ21 gpe1), « Douleur au bas du dos. » (PF27 gpe1), « Douleur dans le genou gauche. » (DC31 gpe1), « Douleurs nuques et épaules. Malgré cela, plus détendue. » (CP45 gpe1), « J'ai des courbatures car je n'ai pas l'habitude de faire des exercices physiques. Mal au dos. » (AG15 gpe2), « Mal aux genoux. » (LC19 gpe3).
- Certains stagiaires ressentent de la **fatigue** : « Fatiguée. » (BM2 43 gpe3).

### ✓ Des requêtes

Les stagiaires ont émis une demande. Ils auraient souhaité faire les exercices en musique pour les aider à se libérer de leurs pensées. : « Pour la prochaine formation, prévoir de la musique d'ambiance, eau qui coule... » (PF28 gpe1), « De la musique serait la bienvenue. » (CP46 gpe1).

### Synthèse des perceptions suite aux 3 exercices de gymnastique sensorielle

L'analyse de ces trois dernières questions porte sur les effets perçus à la fin des trois propositions d'exercice de gymnastique sensorielle. Je remarque que pour chaque question, on retrouve d'importants gains et des problèmes physiques émergents.

Dans les gains repérés,

- les trois exercices procurent un apaisement psychique qui est défini par les sentiments de calme, de sérénité et de bien-être ; ainsi qu'une détente physique.
- Suite aux trois exercices, les stagiaires évoquent une perception plus fine de leur corps. Ils parlent également de gain de souplesse et d'amplitude.
- Lors des exercices debout, les stagiaires disent ressentir un gain de stabilité et d'ancrage, ils évoquent également un gain de confiance.
- Suite aux deux premiers exercices, les gains de diminution des douleurs reviennent souvent.
- Un gain de chaleur est également nommé suite aux deux derniers exercices.

En ce qui concerne les problèmes physiques émergents, les stagiaires disent ressentir des douleurs suite aux différents exercices de gymnastique sensorielle.

#### **c) Quels sont les liens entre la pratique sensorielle et les gestes professionnels ?**

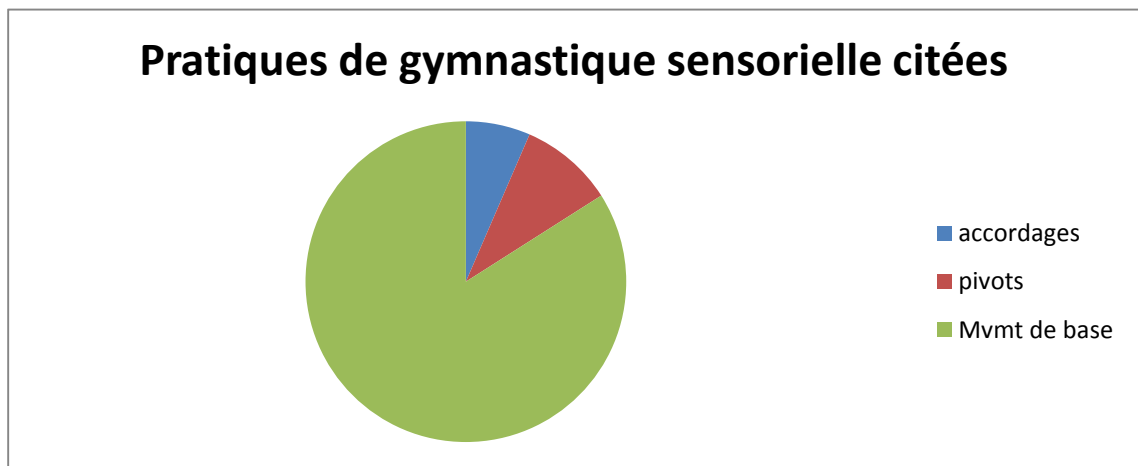
Les stagiaires disent faire un lien entre les pratiques sensorielles et les gestes professionnels ( $M = 4,43$ ,  $\sigma = 0,50$ ) (cf. Tableau 22). Les réponses se situent toutes entre « beaucoup » et « tout à fait » et la moyenne est significativement différente de la moyenne de l'échelle ( $p < 0.0001$ ).

Lorsqu'il leur est demandé de préciser leurs réponses, trois catégories se dégagent de l'analyse de la question concernant le lien entre pratique sensorielle et geste professionnel.

1. Les stagiaires qui ont cité seulement la pratique sensorielle (sans faire de lien explicite avec le geste professionnel) (13/76 réponses).
2. Les stagiaires qui ont fait un lien explicite entre la pratique sensorielle et le geste professionnel (61/76 réponses).
3. Les stagiaires nommant une qualité du geste (2/76 réponses).

Concernant les deux premières catégories, les pratiques de gymnastique sensorielle citées sont :

- Les mouvements de base dans 84% des réponses (62/74 réponses)
- Les pivots pour les changements d'orientation dans 9,5% des réponses (7/74 réponses)
- Les accordages de mouvements (synchronisation bras/jambes) dans 6,5% des réponses (5/74 réponses).



**Les mouvements de base cités sont :**

***Les fentes avant-arrière*** (32 réponses/62).

Elles sont citées

- ✓ 2 fois seules
- ✓ 16 fois associées au passage de l'aspirateur,
- ✓ 12 fois associées au lever d'une personne,
- ✓ 1 fois associées au lavage du sol,
- ✓ 1 fois associée au tirer

***Le mouvement haut-bas*** (19 réponses /62)

Il est cité

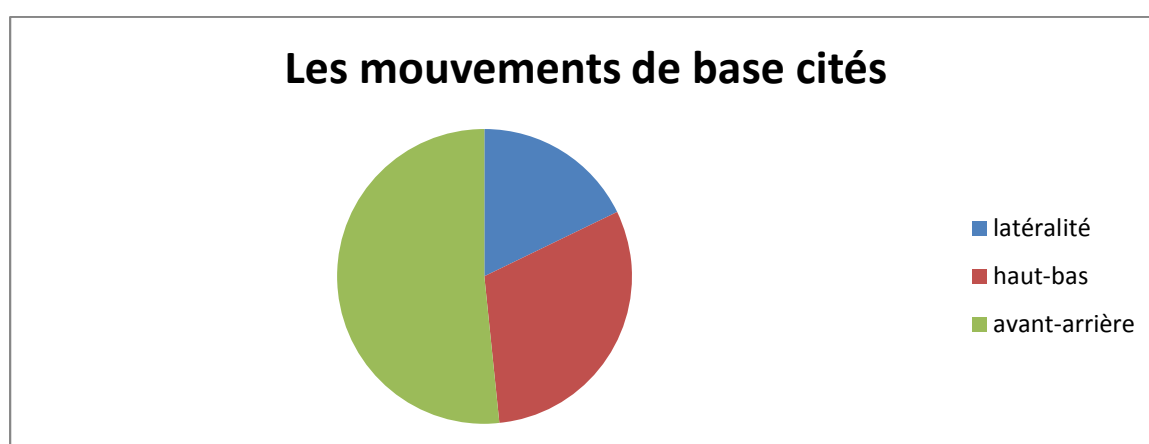
- ✓ 4 fois seul,
- ✓ 8 fois associé au soulèvement d'une charge,
- ✓ 5 fois associé au lever d'une personne,
- ✓ 1 fois associé à la réfection d'un lit,

- ✓ 1 fois associé au nettoyage des carreaux.

### **Les latéralités droite-gauche** (11 réponses/62)

Elles sont citées

- ✓ 4 fois seules,
- ✓ 3 fois associées au lever et la mise assise d'une personne sur une chaise,
- ✓ 2 fois associées au nettoyage des carreaux,
- ✓ 1 fois associée au repassage,
- ✓ 1 fois associée à la réfection d'un lit.



### **Les pivots** pour les changements d'orientation

Les pivots sont cités 7 fois

- ✓ 2 fois seuls,
- ✓ 3 fois associées à l'aide au lever d'une personne et pour les transferts de personne entre le lit et le fauteuil,
- ✓ 2 fois associées au passage de l'aspirateur.

### **Les accordages de mouvements**

Les exercices d'accordage debout ont été cités 5 fois pour la synchronisation bras/jambes.

- ✓ 1 fois seuls
- ✓ 1 fois associés au lavage des vitres,
- ✓ 1 fois associés au lever d'une personne,

- ✓ 1 fois associés au passage de l'aspirateur,
- ✓ 1 fois associés à la manipulation d'une personne dans le lit.

On observe que chaque stagiaire semble s'être approprié différents mouvements pour un même geste professionnel : les mouvements ne sont pas spécifiques à un geste. Ceci tend à montrer une certaine adaptation en fonction des caractéristiques du geste professionnel.

D'autres réponses concernent la troisième catégorie, la qualité du geste

- Une réponse porte sur une notion d'ergomotricité : le travail avec le poids du corps (en opposition avec la force des bras),
- Une réponse porte sur la gestion du temps pour effectuer une aide au lever.

#### **d) Quels changements possibles dans le travail ?**

Les réponses à la question 4 montrent que l'ensemble des stagiaires (100%) pensent qu'il sera possible de changer leurs habitudes en intégrant certains des nouveaux apprentissages dans leur travail.

L'analyse de leurs réponses permet de dégager deux grandes catégories d'apprentissages perceptifs qu'ils déclarent pouvoir intégrer dans leur travail :

- ✓ les apprentissages physiques
- ✓ les apprentissages psychiques.

La première catégorie révèle des apprentissages physiques concrets qu'ils pensent pouvoir mettre en œuvre dans leurs gestes professionnels de tous les jours. La deuxième catégorie renvoie aux apprentissages psychiques : ils témoignent de l'apprentissage de « gestes psychiques » comme la nécessité de porter une attention à soi et à ce que l'on fait. Chacune de ses catégories a donné lieu à des sous-catégories (Cf. Tableau 23).

Tableau 23 : Types d'apprentissages nouveaux intégrés dans leur travail

Catégories	Sous-catégories
APPRENTISSAGES PHYSIQUES	Transfert des apprentissages à certaines tâches professionnelles
	Apprentissage des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
APPRENTISSAGES PSYCHIQUES	Attention sur le geste
	Réflexion générale
	Remise en question de ses habitudes gestuelles

Deux sous-catégories apparaissent dans la catégorie des apprentissages physiques :

- La première renvoie à un **transfert des apprentissages à certaines tâches professionnelles** avec ou sans référence à des mouvements de base. Par exemple : « pour passer l'aspirateur, lever un malade, pour la toilette ou les courses » (BM12 gp3), « pour soulever une charge importante » (CV8 gp1) ; « le mouvement avant-arrière pour lever un malade et passer l'aspirateur » (CZ 28 gp2).
- La deuxième renvoie à **l'apprentissage des principes de sécurité physiques ou d'économie de l'effort** pour réaliser un geste sans se faire mal ou en se fatiguant moins : « se mettre en face... » (ND 26 gp1), « écarter les jambes pour garder sa stabilité » (AD 25 gp2), « moins utiliser les bras » (CJ 15 gp1)

La deuxième catégorie concerne les apprentissages psychiques dans laquelle trois sous-catégories apparaissent :

- Une première concerne la stratégie d'une **orientation de l'attention** sur le geste réalisé : « Je veillerai à bien plier les genoux et faire attention à mes déplacements lorsque je passerai l'aspirateur » (TM 9 gp3).
- Une deuxième renvoie à la nécessité de mettre en place **une réflexion générale** sur ses gestes : « En tentant d'y penser... » (LO 17 gp2), « Réfléchir avant d'agir » (BM2 32 gp3).

- Une troisième porte sur la **remise en question de ses habitudes gestuelles** : « Il faut s'habituer petit à petit... » (SD 9 gp2). « Changer sa façon de bouger. » (BM2 gp3)

e) **Quelles résolutions ont-ils prises en rapport au corps et aux gestes ?**

Les réponses à la question 5 montrent que l'ensemble des stagiaires ont envie de prendre certaines « bonnes résolutions » (100%), en rapport avec leur corps et leurs gestes.

Les catégories dégagées soulignent leur intention de prendre une part active dans un changement en ayant (Cf. Tableau 24) :

- ✓ une action sur leur corps
- ✓ une action sur leur geste psychique.

En effet, leurs résolutions portent à la fois sur l'objectif de s'investir dans leur rapport à leur corps, mais aussi de mettre en place des stratégies de fonctionnement psychique. Ces dernières s'apparentent à la réalisation d'un geste de nature psychique, un « geste de penser » (cf. Guérin, 2011), une mise en action de la cognition sur la nécessité d'être disponible et attentif à son corps.

Tableau 24 : Les résolutions prises en rapport au corps et au mode de fonctionnement

Catégories	Sous-catégories
AGIR SUR LEUR CORPS	Prendre soin de leur corps
	Etre à l'écoute de son corps
	Faire attention à son corps
	Etre attentif à ses gestes et à ses postures en relation à l'organisation du corps
	Etre attentif à ses gestes et à ses postures en relation à une tâche professionnelle
	Agir sur ses tensions et ses douleurs
AGIR SUR LEUR GESTE	Prendre conscience
	Etre à l'écoute de soi
	Faire attention à l'autre



PSYCHIQUE	Prendre du temps pour soi
	Prendre le temps de « penser » le geste professionnel
	Gérer le stress

Parmi les personnes qui indiquent des résolutions au niveau d'une action sur le corps, on distingue plusieurs sous-catégories :

- Les stagiaires disent vouloir **prendre soin de leur corps** : « Me consacrer au moins une heure par semaine pour prendre soin de moi : massages relaxants en institut par exemple » (CJ 15 gp1), « ...je vais essayer d'entretenir cette forme physique en le ménageant (mon corps) le plus possible » (WC 24 gp3), « Que ce soit au travail ou dans ma vie de tous les jours, je saurai me préserver physiquement en appliquant les techniques que j'ai apprises » (TM 8 gp3).
- Plusieurs personnes souhaitent **être plus à l'écoute de leur corps** : « Savoir écouter notre corps, ce qu'il demande et ce qu'il n'aime pas » (SD 7 gp2), « Ecouter ses possibilités, sa force » (SS 11 gp2), « L'écoute de mon corps avec les techniques apprises » (MD 19 gp2).
- Certains disent qu'ils y feront **attention** : « Faire attention à mon corps beaucoup plus souvent qu'avant » (AD 21 gp2).
- Plus précisément, ils pensent pouvoir développer **une attention à leurs gestes et postures en relation avec l'organisation du corps**. Il s'agit pour eux de trouver des solutions en matière de relâchement, d'orientation du corps, de mobilisation de la globalité du corps pour adapter ses gestes et postures : « Etre bien à l'écoute de mon corps, le soulager au maximum de toutes torsions » (JC 33 gp3) « Me rassembler pour être globale » (ND 27 gp1), « Utiliser mes muscles autrement » (CZ 23 gp2), « Coordonner mes mouvements » (CZ 24 gp2), « Se positionner avant d'agir » (SS 11 gp2).
- Certains seront **plus attentifs à leurs gestes et à leurs postures en relation à une tâche professionnelle** : « Faire plus attention aux gestes que je vais faire pour porter une personne » (SM 18 gp1), « la façon de me tenir pour lever une charge pour avoir moins mal au dos » (LC 15 gp3), « Appliquer les bons gestes de manipulation et les bonnes postures » (FN 17 gp3), « Faire attention en faisant les toilettes, les vitres et en portant des charges. M'entraîner à faire les gestes régulièrement pour que cela devienne une habitude » (BC 39 – 40 gp3).

- D'autres vont être motivés par la **recherche d'une diminution de leur douleur** et vont plutôt agir dans cet objectif : « Pour soulager les pressions sur certaines parties du corps à l'aide des exercices pratiqués lors de la formation » (NM 26 gp2), « Avoir les bons gestes pour éviter la fatigue et avoir de l'énergie » (BS 35 gp3).

Parmi les stagiaires qui indiquent des résolutions au niveau d'une action sur le geste psychique, plusieurs sous-catégories se dégagent :

- Un stagiaire évoque l'intention de **prendre plus conscience de son corps** : « Prendre conscience que mon corps est encore jeune et en bon état de marche » (WC 23 gp3).
- D'autres ont envie de développer **une écoute d'eux-mêmes** : « Descendre dans les profondeurs de ma personne, de mon corps – Ecouter » (ND 27 gp1), ou simplement prendre du temps pour eux : « Prendre du temps pour moi » (CH 24 gp1),(EN 26 gp3).
- La question du temps est aussi évoquée : pour certains, il est question de **gérer le temps dans la situation de travail** en prenant le temps de « penser » le geste professionnel : « Réfléchir avant d'agir » (EN 27 dp3), « Prendre le temps qu'il faut pour faire les bons gestes et avoir une bonne posture » (EN 29 gp3), (EN 29 gp3), « Se préparer à la situation avant de commencer et penser à faire des gestes pour conserver notre corps » (BF 12 gp3).
- Plusieurs réponses sont liées à la **gestion du stress**. Les stagiaires pensent pouvoir utiliser les apports de la formation (réflexions, pratiques...) pour avoir une action sur leur état intérieur: « Prendre du temps pour faire de l'exercice, pour se sentir plus détendue, moins stressée, plus calme. Refaire les mouvements sensoriels » (CP 34 gp1), « Etre moins speed, moins être crispée » (CC 32 gp1), « Essayer de devenir plus calme » (CH 25 gp1), « Etre à l'écoute de son corps, être moins tendue » (BS 35 gp3).
- Un stagiaire souhaite être **plus attentif aux effets de son geste en lien avec l'autre lors d'une relation d'aide physique** : « Faire attention de ne pas faire mal à la personne » (BF 13 gp3).

## **B. 2. Rapport à leur corps : Quels sont les effets de la formation en rapport à la perception de leur corps ?**

Les stagiaires disent que cette formation a eu un effet important sur la façon de ressentir leur corps ( $M = 4,07$ ,  $\sigma = 0,57$  ;  $p < .0001$  ; échelle en 5 points) (cf. tableau 25).

**a) Évaluation des sensations corporelles perçues avant et après les pratiques de mouvement sensoriel (échelle en 5 points)**

Nous allons détailler maintenant les différents types de sensation que les stagiaires disent avoir perçues avant et après les pratiques de mouvement sensoriel. Pour les trois groupes, les sensations corporelles telles que la souplesse, la globalité, le relâchement, la préciosité, le capital à préserver, l'énergie et la douleur après les pratiques de mouvement sensoriel sont différentes de celles perçues avant dans le sens d'un gain.

Les résultats les plus significatifs sont un gain en relâchement (+ 1,97 points ;  $p < .0001$ ) et un gain en souplesse (+ 1,64 points ;  $p < .0001$ ) ; la diminution des douleurs est aussi à noter (+1,19 points ;  $p < .0001$ ) ainsi que le gain d'énergie (+ 1,01 points ;  $p < .001$ ) et le gain en sensation de capital à préserver (+ 0,6 ;  $p < .05$ ) (cf. Tableau 26). Le gain concernant la sensation de globalité n'est pas significatif au regard des données.

**b) Évaluation de la qualité de leur geste pendant la pratique (échelle en 5 points)**

Pendant les expériences de gymnastique sensorielle, les stagiaires disent avoir eu la sensation que leur geste était perçu dans sa forme ( $M = 3,81$ ,  $\sigma = 0,93$  ;  $p < .0001$ ), plutôt lent ( $M = 3,71$ ,  $\sigma = 0,77$  ;  $p < .0001$ ), fluide ( $M = 3,30$ ,  $\sigma = 0,85$  ;  $p < .05$ ), ample ( $M = 3,24$ ,  $\sigma = 1$  ; ns), facile à réaliser ( $M = 3,19$ ,  $\sigma = 1,18$  ; ns), et plutôt volontaire ( $M = 2,36$ ,  $\sigma = 1,10$  ;  $p < .005$ ) (cf. Tableau 27).

**c) Évaluation des sentiments vécus pendant la pratique (1 = pas du tout ; 5 = tout à fait)**

Du point de vue des stagiaires, les sentiments qu'ils évaluent avoir vécu le plus favorablement (= ou > à 3,5) lors des expériences de mouvement sensoriel sont (cf. Tableau 28) : un sentiment de confiance ( $M = 3,76$ ,  $\sigma = 1$  ;  $p < .0001$ ), de sécurité ( $M = 3,78$ ,  $\sigma = 1,06$  ;  $p < .0001$ ), d'engagement ( $M = 3,59$ ,  $\sigma = 0,87$  ;  $p < .0001$ ), de solidité ( $M = 3,80$ ,  $\sigma = 0,96$  ;  $p < .0001$ ), de présence à eux-mêmes ( $M = 3,78$ ,  $\sigma = 0,91$  ;  $p < .0001$ ), d'adaptabilité ( $M = 3,64$ ,  $\sigma = 0,79$  ;  $p < .0001$ ), d'autonomie ( $M = 3,89$ ,  $\sigma = 0,91$  ;  $p < .0001$ ), ainsi qu'un sentiment d'existence ( $M = 3,83$ ,  $\sigma = 0,92$  ;  $p < .0001$ ). Les sentiments d'unité ( $M = 3,44$ ,  $\sigma = 0,96$  ;  $p < .01$ ) et de globalité ( $M = 3,42$ ,  $\sigma = 0,96$  ;  $p < .05$ ) sont aussi évalués positivement, et ce de manière significative par rapport à la moyenne.

Si on observe les autres items (sentiment de profondeur, sentiment de chaleur interne), aucun d'eux n'est en dessous de la moyenne.

**d) Sentiments de bien-être, de confiance et de bonne humeur (échelle en 5 points)**

Globalement, les stagiaires disent avoir la sensation de se sentir « bien dans leur peau » ( $M = 3,92$ ,  $\sigma = 0,77$ ), d'avoir, dans l'ensemble, assez confiance en eux ( $M = 3,93$ ,  $\sigma = 0,45$ ), et en moyenne, ils estiment se sentir de bonne humeur ( $M = 4,16$ ,  $\sigma = 0,70$ ) (cf. Tableau 29).

### **B. 3. Remarques et bilan**

**a) Quelles sont leurs remarques sur leur vécu du stage ?**

50% des stagiaires nous ont livré une réponse à la question relative aux remarques complémentaires concernant ce qu'ils ont vécu durant la formation.

Parmi eux, la majorité des stagiaires rapporte spontanément des apports de la formation ; le reste, des remarques générales. Une seule personne dit qu'elle n'a pas d'autre remarque.

Ainsi, la question initiale relative aux remarques concernant leurs vécus lors de la formation a sans doute été mal comprise. Leurs réponses ne répondent pas à cette question mais donnent à voir les apports de la formation. Ils relatent ce qu'ils ont appris et à quoi ça va leur servir.

Les catégories que j'ai dégagées de leurs commentaires sont les suivantes :

- ✓ des remarques générales
  - ✓ des apports pour soi
  - ✓ des apports pour leur profession
  - ✓ des requêtes
  - ✓ des problèmes émergents.
- 
- ✓ Remarques générales
    - Les stagiaires disent avoir vécu une expérience à laquelle ils donnent une connotation positive : « ça restera, pour ma part, une bonne expérience, avec de la pratique. » (CJ10 gpe1), « Très bonne expérience mais de trop courte durée. » (BM9 gpe3).

- Ils ont trouvé un intérêt dans le vécu de cette formation : « C'était intéressant dans sa globalité. » (CJ13 gpe1).
- Certains ont trouvé un intérêt d'avoir pu rencontrer et échanger avec des collègues : « J'ai vécu de bons moments, heureuse d'avoir fait de nouvelles rencontres. » (MT6 gpe3).
- Plusieurs d'entre eux me remercient pour ce que je leur ai apporté : « Merci » (DC34 gpe3).

#### ✓ Des apports pour soi

Les stagiaires ont fait des expériences à médiation corporelle qui ont mis en évidence des bienfaits pour eux-mêmes.

- Les participants témoignent de l'importance de **prendre soin de soi** : « J'aimerais faire plus de formations comme celle-ci car ça nous aide à prendre plus soin de nous car on n'y pense jamais. » (SD5 gpe2), « J'ai beaucoup apprécié cette formation qui m'a appris à m'écouter et qui peut m'aider dans les mouvements de tous les jours. » (JC27 gpe3).
- Certains stagiaires ont relevé le **bien-être** qu'ils ont vécu : « La connaissance de soi. Le bien-être. » (PF17 gpe1), « Pour une première approche avec de la gymnastique sensorielle, je suis plutôt satisfaite quant au bienfait que cela m'a apporté (surtout en présence de musique). » (RP20 gpe3).
- Les participants ont la sensation d'avoir pris **confiance** en eux : « Une sensation de bien-être, de confiance, de positivité. » (NM21 gpe2), « Très bonne formation pour les gestes, les pratiques, la détente, la confiance. » (BF11 gpe3).
- Des commentaires ont été fait quant à l'intérêt d'un travail sur **la détente et le relâchement** et notamment pour accorder le tonus dans le corps : « Très bonne formation pour les gestes, les pratiques, la détente, la confiance. » (BF11 gpe3) « C'est étrange de voir de quelle manière on peut relâcher son corps mais garder une force tout de même. » (FN17 gpe3)

#### ✓ Des apports pour leur profession

- Les stagiaires rapportent une **application des gestes dans leur profession** : « Au début, j'étais un peu réticente, mais au fil de la formation, j'ai appris des

gestes que je mettrai en pratique : le lève-malade, le lever-coucher ; porter les charges lourdes. » (DC19 gpe1), « Heureuse d'avoir appris des techniques différentes de mes habitudes. » (MT6-7 gpe3), « Je dois appliquer les gestes que j'ai appris dans la formation, surtout la pratique. » (BF13 gpe3), « Ca aide vraiment au travail ainsi que dans la vie de tous les jours. » (DC33 gpe3).

- Certains témoignent de davantage de **professionnalisme** : « Je me sens un peu plus professionnelle sur mes gestes, sur les mouvements à avoir avec la personne aidée. » (CZ18 gpe2).
- Ils se sentent plus outillés en **connaissances** : « Ai acquis la connaissance de cette méthode et d'autres expériences. » (ND23 gpe1), « Je me sens plus riche en acquis, en connaissances. » (NM21 gpe2)
- Ils disent avoir des informations pour mieux **répondre aux attentes de la personne aidée** : « Cela m'a permis de savoir mieux répondre aux attentes de la personne aidée. » (AH24 gpe2)

✓ Des requêtes

- Pour un stagiaire, la formation a été trop courte : « la formation a été très courte. » (BF11 gpe3).
- Certains stagiaires ont proposé d'utiliser un support musical lors de certains exercices pratique de gymnastique sensorielle. (Ceci a été mis en application pour le groupe 3) : « Il aurait peut-être été préférable d'avoir une musique douce en fond pour pratiquer les exercices. » (CJ11 gpe1), « La musique est très bénéfique sur les gestes à faire ; c'était réellement plus facile. » (DC32 gpe3).

✓ Des problèmes émergents :

Les propositions d'écoute de soi ont mis en évidence des tensions et des douleurs jusqu'alors non perçues : « A l'heure actuelle, je me sens fatiguée et j'ai mal partout. » (LC15 gpe3)

**b) Quels bilans en lien avec leur projet de départ ?**

Dans le premier questionnaire, une question a été posée au sujet de l'intérêt que les stagiaires portaient à cette formation et du projet qu'ils avaient pour cette formation. Ici, au terme de leur formation, ils font le bilan de l'adéquation ou non des apports de la formation avec leur projet de départ.

Pour les stagiaires, cette formation a répondu à leurs besoins en rapport avec leur projet de départ. Une seule personne a répondu négativement. Elle dit avoir déjà eu des informations dans ce domaine.

Quatre catégories se dégagent des réponses des stagiaires. Trois d'entre elles correspondent à des bilans concernant les acquis de la formation dans différents domaines : en rapport à leur profession, en rapport à eux-mêmes, en rapport à l'apprentissage en général. La quatrième catégorie concerne des remarques et des requêtes (cf. Tableau 30) ;

Tableau 30 : Bilans en lien avec leur projet de départ

En rapport à leur profession	L'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée aux tâches
	L'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée à soi
En rapport à eux-mêmes	Les apports liés au corps
	Les apports liés au psychisme
En rapport à l'apprentissage en général	
Remarques et requêtes	

✓ Bilans en rapport à leur profession

Les stagiaires disent avoir eu des informations pertinentes pour mieux s'adapter aux différentes tâches professionnelles et pour se préserver.

Ainsi, deux sous-catégories se dégagent : des réponses à leurs besoins liées à l'acquisition d'une gestuelle, et des réponses en relation au « prendre soin de son corps et/ou de soi »

- **L'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée aux tâches**

« La formation m'a permis de mieux gérer mes mouvements lors de tâches de travail importantes ». (CV7 gpe1), « Sur la façon d'exécuter certaines tâches, explorer le contexte, utiliser le matériel de la bonne façon. » (MT9 gpe1), « Apprendre à faire des toilettes de toutes sortes. » (SD7 gpe2), « La manipulation des gens. » (BA14 gpe2), « J'ai appris à organiser mon travail, les bons gestes à faire pour la personne aidée et moi-même ; à changer mes mauvaises habitudes. » (MD22 gpe2), « Apprendre les différents gestes et techniques pour s'occuper et manipuler une personne. » (LC16 gpe3)

- **L'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée à soi**

« J'ai appris à organiser mon travail, les bons gestes à faire pour la personne aidée et moi-même ; à changer mes mauvaises habitudes. » (MD22 gpe2), « J'ai appris les bonnes techniques pour les manipulations sans faire mal aux muscles. » (EN27 gpe3)

✓ Bilans en rapport à eux-mêmes

Les stagiaires déclarent avoir changé dans leur façon d'appréhender leur corps, en le percevant mieux et en en prenant davantage soin. Ils disent avoir aussi des outils pour gérer leur stress. Pour certains, il est question de prendre soin de soi.

Deux sous-catégories peuvent s'extraire de ce paragraphe : les apports liés au corps et les apports liés au psychisme.

- Les apports liés au corps

« Se déplacer sans se faire mal, prendre soin de son corps. » (MT10 gpe1), « Pour savoir comment se servir de son corps pour accomplir des tâches quelconques. » (CJ13 gpe1), « Car il est essentiel d'apprendre à percevoir les sensations de son corps. » (PF16 gpe1), « Cette formation m'a permis d'apprendre à prendre soin de mon corps en adaptant les gestes et postures correspondant aux tâches demandées. » (AG9 gpe2), « Être en accord avec son corps. » (BA15 gpe2), « Prendre conscience de mon corps et de ses limites ; tenter d'en prendre soin et de plus réfléchir aux postures. » (LO17 gpe2), « D'avoir eu des compléments d'information sur la tenue de notre corps, sur notre comportement, et comment se tenir envers les malades. » (AD25 gpe2), « Je connais maintenant mes limites physiques. » (CZ28 gpe2), « Je souhaitais connaître les bons gestes, les bons déplacements afin de ne pas faire « souffrir » mon corps et revitaliser mon esprit. » (TM7 gpe3), « A préserver mon corps ; être à l'écoute de celui-ci tout en étant efficace. » (BM2 29 gpe3), « Prendre conscience de mon



corps et de ses limites ; tenter d'en prendre soin et de plus réfléchir aux postures. » (LO17 gpe2).

- Les apports liés au psychisme

« Je me sens plus apte pour intervenir tant sur le plan matériel que physique et psychologique. » (NM30 gpe2), « Sur les gestes à accomplir dans notre mission et apprendre enfin à apprendre à nous écouter et prendre le temps de ne pas stresser. » (BM10 gpe3), « Pour pouvoir avoir moins mal au dos et apprendre à ne pas stresser et me relaxer. » (LC15 gpe3), « J'ai appris ce que je voulais savoir sur les bons gestes à adopter dans mon travail en me faisant le moins de mal possible et en étant plus zen et plus en confiance. » (FN19 gpe3), « Trouver moins de difficultés devant les obstacles de tous les jours : par exemple : les aides au lever. » (BM2 29 gpe3), « A savoir relâcher la pression dans certaines circonstances. » (JC32 gpe3), « S'adapter à toutes situations ; gérer son stress et évoluer dans de bonnes conditions. » (BS36 gpe3), « Gérer le stress, les maux de dos, de cervicales et me remettre en question sur ma façon de travailler. » (BC38 gpe3).

✓ Bilans en rapport à l'apprentissage en général

Les stagiaires disent avoir appris de nouvelles choses.

« J'ai apprécié le fait d'apprendre. Merci. » (DC18 gpe1), « J'ai appris. » (CH20 gpe1), « J'ai pu approfondir mes connaissances. Une remise à niveau. » (CP25 gpe1), « D'avoir des réponses à beaucoup de questions qu'on se posait. » (SS12 gpe2), « Cette formation répond à mon envie d'évolution dans la branche de mon métier (auxiliaire de vie et aide-soignante par la suite). » (RP22 gpe3).

✓ Remarques et requêtes

Au terme de la formation, certains stagiaires ont formulé des demandes :

« Demande de plus de pratique. » (ND22 gpe1), « Oui mais cette formation devrait être plus longue pour mieux apprendre les manipulations. » (AH32 gpe2), « Refaire des gestes pour la deuxième fois est vraiment mieux car je me suis sentie en confiance donc plus détendue que la première fois. » (DC41 gpe3).

## I.C. BILAN UN MOIS APRES LA FORMATION (QUESTIONNAIRE 3)

Le questionnaire 3 est un questionnaire de bilan afin d'évaluer les applications réalisées à court terme dans la vie personnelle et professionnelle des stagiaires. Il a été envoyé un mois après la formation. Dans un premier temps, 24 personnes sur 36 y ont répondu : 7/12 du groupe 1 ; 8/11 du groupe 2 ; 9/13 du groupe 3. Dans un deuxième temps, j'ai sollicité à nouveau les personnes qui n'avaient pas répondu en renvoyant le même questionnaire quatre mois après la formation, 2 personnes m'ont alors répondu : une du groupe 1 et une du groupe 2. Au total, 26 personnes sur 36 (72%) ont répondu au troisième questionnaire : 8 /12 dans le groupe 1 ; 9 /11 dans le groupe 2 et 9 /13 dans le groupe 3.

Voici une analyse des réponses de ces 26 personnes à ce questionnaire.

### C. 1. Rapport à la formation

#### a) Qu'en est-il des objectifs qu'ils s'étaient fixés ?

##### Mise en application des objectifs fixés dans leur vie quotidienne

Les stagiaires disent avoir mis en œuvre dans leur vie quotidienne les objectifs personnels et professionnels qu'ils s'étaient fixés lors de la formation ( $M = 3,69$ ,  $\sigma = 0,86$  ;  $p < .001$ ) (cf. Tableau 31).

On peut extraire 4 orientations de mise en application dans leur vie quotidienne (cf. Tableau 32) :

- ✓ prendre soin de soi,
- ✓ avoir des pratiques corporelles,
- ✓ adapter ses gestes et ses postures,
- ✓ adapter ses gestes à la tâche.

#### ➤ **Prendre soin de soi.**

Les stagiaires estiment prendre davantage soin d'eux-mêmes en étant plus attentifs à leur corps et en se consacrant plus de temps : « Je me consacre du temps pour moi. » (JC14 gpe1), « Faire attention à soi. Écouter son corps. Prendre du temps pour soi. » (ND21 gpe1), « En

contrôlant mon stress puis en organisant au mieux mes journées. » (BM9 gpe3), « Respiration, prise de conscience et écoute de mon corps. » (RP14 gpe3).

➤ **Avoir des pratiques corporelles.**

Certains stagiaires ressentent les bienfaits d'une pratique corporelle et mettent en application des exercices de gymnastique sensorielle : « Dans ma vie quotidienne, je reproduis les mouvements de base que vous nous avez appris. » (CV7 gpe1), « Je pratique des étirements et mon dos est moins sollicité. Je me sens mieux ! » (TM7 gpe3).

➤ **Adapter ses gestes et ses postures.**

La majorité des stagiaires avait comme projet d'apprendre « les bons gestes » ; ici, ils disent qu'ils mettent en pratique ces bons gestes au travail mais aussi dans leur vie quotidienne :

« A la maison, j'essaye d'adopter les bonnes postures que vous nous avez suggérées dans le cadre de la formation. » (PF16 gpe1), (DC18 gpe1), « Postures et gestes. Je fais très attention. » (BA15 gpe2), « Dans certaines situations, l'effort fait me rappeler mes écarts de « bons gestes » ; du coup, je me reprends immédiatement. Mais il faut évidemment ressentir une douleur. » (CZ26 gpe2).

➤ **Adapter ses gestes à la tâche.**

Certains gestes ont été transférés ou reproduits lors de la réalisation de certaines tâches professionnelles :

« Dans les gestes courants pour le passage de l'aspirateur, ne pas avoir les genoux qui dépassent les pieds. » (MT9 gpe1), « Pour passer l'aspirateur (on a beaucoup rigolé avec les personnes âgées). » (SDS23 gpe1), « Comment il faut passer l'aspirateur et prendre des charges lourdes par terre. » (BF12 gpe3), « Réfection du lit. » (BC26 gpe3).

➤ **Remarques**

Les stagiaires soulignent la difficulté de penser en permanence à ses gestes et disent ne pas avoir toujours le temps de le faire : « J'ai appris beaucoup de choses mais il faut penser tout le temps à le faire et ça n'est pas tout le temps le cas. » (SD7 gpe2), « Cela est encore très difficile de prendre du temps pour soi. J'ai du mal à relâcher. C'est encore le temps qui me manque. » (MD20 gpe2), « Dans la vie quotidienne, il est plus facile de faire attention à ce que nous faisons que dans la vie professionnelle car nous sommes tenus par des horaires souvent trop courts. » (AD23 gpe2).

### Mise en application des objectifs fixés dans leur travail

Les stagiaires disent avoir mis en œuvre dans leur travail les objectifs qu'ils s'étaient fixés lors de la formation ( $M = 3,65$ ,  $\sigma = 0,63$ ;  $p < .0001$ ) (cf. Tableau 33) (échelle en 5 points).

Voici la nature des objectifs qu'ils mettent en application dans leur travail (cf. tableau 34). Six catégories se dégagent de ces réponses. Les stagiaires disent avoir mis en application les objectifs fixés pour :

- ✓ réaliser certaines tâches,
- ✓ respecter certains principes de sécurité physique,
- ✓ éviter la douleur et le stress,
- ✓ s'adapter en général
- ✓ réfléchir.

La sixième catégorie concerne les difficultés rencontrées.

#### ➤ **Pour réaliser certaines tâches.**

Certains stagiaires mettent en œuvre les acquis de la formation autant dans les tâches de ménage que d'aide à la personne : « Dans mon travail, pour lever une personne et déplacer les meubles. » (CV6 gpe1), « J'ai mis en pratique pour l'aspirateur. » (AC10 gpe1), « Pour le ménage. » (SDS23 gpe1), « Manipulation des personnes alitées. » (BA14 gpe2).

#### ➤ **Respecter certains principes de sécurité physique.**

Le respect des principes de sécurité physique est un acquis pour certains. Ils pensent à mieux se positionner avant de réaliser un effort : « Travailler tout en face de son travail et le plus près possible pour faire un effort. » (MT8 gpe1), « Maintenir son dos droit. Se faire aider de nos jambes lorsqu'on cherche un appui, pour alléger les épaules lorsqu'on lave le sol (par exemple). » (ND19 gpe1).

#### ➤ **Éviter la douleur et le stress.**

Pour d'autres, la mise en application des acquis a pour but d'éviter les douleurs et les stress. Ils ont fait le lien entre certains de leur gestes et les douleurs qu'ils occasionnaient : « Je fais attention dans tous les gestes pour ne plus me faire mal. » (CJ12 gpe1), « Quelques pratiques pour mon dos. » (JM19 gpe2), « Mon problème, c'est les contorsions. Lorsque la petite sensation se manifeste, je pense à mettre en pratique et cela soulage beaucoup. » (NM27 gpe2), « Je suis également moins stressée. » (TM8 gpe3).

➤ **S'adapter en général.**

Ces nouvelles acquisitions ont eu comme effet une meilleure adaptation aux situations dans lesquelles ils se retrouvent : « Dans la mesure où cela est possible, j'essaie de m'adapter (pas de matériel adéquat). » (PF14 gpe1), « Cela dépend des différentes situations des personnes et du matériel adéquat. » (LO16 gpe2).

➤ **Réfléchir.**

Certains ont compris l'importance d'un temps de réflexion avant d'entrer dans l'action : « Je réfléchis sur les postures à prendre selon les circonstances. » (BM10 gpe3), « Ecoute de mon corps, ne fonce plus mais réfléchis. » (RP14 gpe3), « Tous les gestes sont réfléchis. » (WC16 gpe3), « Je réfléchis avant d'intervenir et mets en pratique ce que j'ai appris. » (BM2 21 gpe3).

➤ Voici quelques **difficultés rencontrées** par les stagiaires.

- Elles peuvent être **liées au manque de matériel**, mais aussi à **l'environnement** dans lequel ils travaillent : « Au travail, n'ayant pas le matériel à ma hauteur, il m'est difficile d'obtenir de bonnes postures. » (DC16 gpe1), « Problème des carreaux en hauteur dans une petite pièce où on ne peut pas placer l'échelle entre les carreaux et la télévision par exemple. » (EN18 gpe3), « Pendant mes interventions chez les personnes chez qui je travaille, je ne pense pas toujours à prendre les bonnes postures. Je me fatigue plus facilement et je ressens une douleur intense au niveau du bas du dos et au niveau de la nuque. Chez certaines personnes, les aménagements sont mal adaptés, donc il m'arrive de prendre des mauvaises postures. » (BS23 gpe3).

- Elles peuvent être **liées au manque de confiance** que certains stagiaires ressentent : « Chez les gens ce n'est pas trop facile surtout quand il faut faire vite le ménage avec les gens derrière nous. Il y en a qui nous observe et qui nous mettent mal à l'aise. Alors on oublie à pratiquer ce qu'on a appris à la formation. » (SD7 gpe2).

- Elles peuvent être **liées à l'effort de changement demandé** pour transformer ses habitudes gestuelles au regard de la personne aidée. En effet, les stagiaires pensent qu'il est plus facile d'avoir de nouveaux comportements chez les adhérents qui ne connaissent pas encore leurs manières de faire : « C'est plus facile de mettre en pratique les gestes que j'ai appris chez les nouveaux adhérents. Mais j'ai encore des efforts à faire pour mettre tout cela en pratique. » (MD21 gpe2).

## C. 2. Rapport au corps

### a) Attention portée à leur posture lors des différentes tâches

Les stagiaires disent être attentifs à leurs postures lors des trois types de tâches : travaux de ménage ( $M = 3,81$ ,  $\sigma = 0,90$  ;  $p < .0001$ ), soins corporels ( $M = 3,92$ ,  $\sigma = 1,06$  ;  $p < .0001$ ) et mobilisation des personnes ( $M = 4,03$ ,  $\sigma = 0,93$  ;  $p < .0001$ ) (échelle en 5 points) (cf. Tableau 35).

En comparaison avec les réponses apportées à ces mêmes questions lors du premier questionnaire, nous pouvons constater une augmentation de l'attention portée à leur posture depuis la formation (cf. Tableau 36), et ce de manière significative : attention portée à leur posture lors des travaux de ménage (+1,04 points ;  $p < .0001$ ), lors des soins corporels (+0,54 points ;  $p < .05$ ) et lors des mobilisations des personnes (+0,82 points ;  $p < .05$ ).

Tableau 36 : Attention portée à leur posture lors des différentes tâches avant la formation et après la formation sur les 26 participants (échelle en 5 points)

		Avant la formation	Un mois après la formation
Ménage	Moyenne	2,77	3,81
	Ecart type	1,10	0,90
Soins corporels	Moyenne	3,38	3,92
	Ecart type	0,90	1,06
Mobilisations	Moyenne	3,22	4,04
	Ecart type	1,16	1,02

### b) Utilité de la formation dans différents domaines

Les stagiaires déclarent que cette formation leur a été utile principalement pour gérer leurs douleurs ( $M = 3,73$ ,  $\sigma = 0,72$ ;  $p < .0001$ ) et leur relation aux autres ( $M = 3,75$ ,  $\sigma = 0,84$ ;  $p < .0001$ ) et leur a été moyennement utile dans la gestion de leur fatigue ( $M = 3,30$ ,  $\sigma = 1,08$ ; ns) et de leur état général (stress) ( $M = 3,28$ ,  $\sigma = 0,97$ ; ns) (cf. Tableau 37) (échelle en 5 points).

**c) Sensation de la fatigue liée au travail**

Globalement, les stagiaires rapportent être moyennement fatigués par leur travail ( $M = 3.20$ ,  $\sigma = 1,01$  ; ns ; cf. Tableau 38) (échelle en 5 points).

Cette fatigue se manifeste par une fatigue physique pour 74% des stagiaires et une fatigue mentale pour 54% des stagiaires.

**d) Qualité du sommeil**

Les stagiaires disent avoir une assez bonne qualité de sommeil ( $M = 3,48$ ,  $\sigma = 1,11$  ;  $p < 0,05$  ; cf. Tableau 39) (échelle en 5 points).

Lors du questionnaire 1, les stagiaires disaient avoir une qualité moyenne de sommeil ( $M = 2.74$ ,  $\sigma = 1.13$  ; ns ; cf. Tableau 40).

**e) Qualité de relâchement**

Les stagiaires disent se sentir moyennement relâchés dans leur corps ( $M = 3,17$ ,  $\sigma = 0,75$  ; ns ; cf. Tableau 41) (échelle en 5 points).

**f) Présence et fréquence de douleurs**

64% des stagiaires disent avoir des douleurs physiques, 8,5% disent ne pas en avoir et 27,5% des stagiaires n'ont pas répondu à cette question.

Ces douleurs se manifestent souvent ( $M = 2,33$ ,  $\sigma = 0,86$  ;  $p < 0,0001$  ; cf. Tableau 42) (1 = tous les jours ; 4 = rarement).

**g) Moment d'apparition des douleurs**

Dans 53% des réponses, ces douleurs se produisent en fin de journée, dans 22% pendant le travail, dans 14 % au réveil et dans 11% à d'autres moments de la journée. (Cf. Tableau 43) (Question à choix multiples)

**h) Causes possibles des douleurs**

Pour les stagiaires, ces douleurs sont causées dans 37% des cas par des tensions psychologiques, dans 26,5% des cas par une surcharge de travail, dans 23,5% des cas par une

posture non adaptée et dans 13% par d'autres facteurs (la conduite, une santé fragile...) (cf. Tableau 44).

### **i) Localisations des douleurs**

Les principales douleurs ressenties proviennent du bas du dos (17,5%), de la nuque (15%), et des épaules (14%) (cf. Tableau 45) (Schéma – trié par ordre décroissant).

### **j) Intensité de la douleur**

Les douleurs déclarées sont d'une intensité assez élevée (échelle de 2 à 10) :

- ✓ pour le bas du dos, le nombre de réponses supérieures ou égales à l'intensité 5 est de 10/14 ( $M = 3,79$ ,  $\sigma = 3,39$  ; min = 2, max = 10) (cf. Tableau 46).
- ✓ Pour la nuque, le nombre de réponses supérieures ou égales à l'intensité 5 est de 9/12 ( $M = 2,88$ ,  $\sigma = 2,39$  ; min = 2, max = 9) (cf. Tableau 47).
- ✓ pour les épaules, le nombre de réponses supérieures ou égales à l'intensité 5 est de 8/11 ( $M = 2,98$ ,  $\sigma = 2,87$  ; min = 2, max = 10) (cf. Tableau 48).

### **k) Mode d'action**

75% des personnes souffrantes du groupe 1, 78 % de celles du groupe 2 et 73% de celles du groupe 3 disent faire quelque chose pour atténuer ces douleurs. Nous relevons plusieurs types d'actions :

- la prise de médicaments pour la majorité,
- des séances de kinésithérapie, d'ostéopathie,
- changement de matelas,
- des massages,
- du repos, de la détente,
- pratique de la natation et de la gymnastique,
- pratique de gymnastique sensorielle assise (2).



### **l) Sentiment ressenti lors de la mise en application des apprentissages dans leurs gestes professionnels**

Du point de vue des stagiaires, les sentiments avec lesquels ils disent être le plus en relation (= ou > à 3,60) lorsqu'ils mettent en application ce qu'ils ont appris pendant la formation lors de l'exécution de leurs gestes professionnels sont (échelle en 5 points) : un sentiment de confiance ( $M = 3,99$  ;  $\sigma = .62$  ;  $p < .0001$ ), d'implication ( $M = 3,96$  ;  $\sigma = .8$  ;  $p < .0001$ ), de sécurité ( $M = 3,8$  ;  $\sigma = .79$  ;  $p < .0001$ ), et de solidité ( $M = 3,65$  ;  $\sigma = .75$  ;  $p < .0001$ ).

Si on observe les autres items, aucun d'eux n'est en dessous de la moyenne : sentiment de globalité ( $M = 3,57$  ;  $\sigma = .73$  ;  $p < .001$ ), d'adaptabilité ( $M = 3,57$  ;  $\sigma = .86$  ;  $p < .005$ ) et de présence à eux-mêmes ( $M = 3,54$  ;  $\sigma = .90$  ;  $p = .01$ ) (cf. Tableau 49).

### **C. 3. Rapport à leur état global**

#### **a) Temps moyen consacré à soi**

Sur les 24 personnes qui ont répondu au questionnaire, la moyenne du temps qu'elles se consacrent à elle-même est de 5h (cf. Tableau 50).

En ce qui concerne la pratique de type relaxation, seulement 1 personne sur 24 pratique une activité qui développe l'écoute du corps.

#### **b) Comment a évolué leur rapport à leur état global ?**

Pour répondre à cette question, je ne tiendrai compte que des personnes qui ont répondu aux trois questionnaires. Cela représente 8 personnes pour le groupe 1 ; 9 personnes pour le groupe 2 et 9 personnes pour le groupe 3.

Les résultats vont dans le sens d'un gain de bien-être (+0,34 points ;  $p < .05$ ), de confiance (+0,35 points ;  $p < .05$ ) et de bonne humeur (+0,24 points ;  $p < .10$ ) entre le début et la fin de la formation. Ce gain ne s'observe plus à court terme après la formation pour le bien-être et la bonne humeur (retour à la valeur avant la formation pour cette dernière) ; pour la confiance, le gain est stable entre la fin de la formation et un mois après (+0,38 points ;  $p < .05$ ). Toutefois, les écarts sont faibles et le petit nombre de participants nécessite de considérer avec prudence ces résultats. D'autres facteurs ont pu intervenir avant, à la fin et après la formation, venant jouer sur les résultats observés. (cf. Tableau 51)

#### C. 4. Quelles sont les remarques des stagiaires un mois après la formation ?

Certains stagiaires ont fait des remarques sur ce qu'ils avaient vécu depuis la formation. Deux catégories se dégagent : les acquis et les remarques.

➤ Les acquis :

Plusieurs stagiaires relatent un **gain de confiance** en eux. Ils parlent d'une **plus grande écoute d'eux-mêmes**. Ils disent se sentir mieux car ils ont acquis une nouvelle assurance psychique (confiance, meilleure gestion du stress) et physique avec l'acquisition d'outils concrets pour adapter son comportement physique en fonction des tâches : « On a appris beaucoup de tâches et depuis j'ai plus confiance en moi ; surtout en face des gens qui nous prennent pour des bonnes. » (SD9 gpe2), « Je m'autorise du temps pour moi, cela fait vraiment du bien. (Chose que je ne faisais jamais avant.) » (BA16 gpe2), « J'ai eu la réponse à plusieurs questions. Je me sens mieux dans ma tête et dans mon corps face aux situations journalières (sauf quelques cas particuliers) suite à la formation. Je suis à l'écoute du vécu (mise en situation) des autres collègues. » (NM31 gpe2), « Cette formation m'a mise en confiance. » (BM10 gpe3), « Beaucoup de choses apprises durant mon stage. Mise en pratique des postures adaptées aux situations différentes et de ce fait, moins de « bobos ». » (RP14 gpe3), « Toutes les choses apprises durant le stage sont désormais presque un automatisme et je m'en sers au quotidien. » (RP18 gpe3), « Je suis tout à fait à l'aise dans mon travail. J'avais déjà fait cette formation en 2002. Mais en refaisant cette formation, je me rappelle de plusieurs pratiques : bien respirer, bien me tenir prêt de la personne, bien lever les lits... » (BM2 23 gpe3).

➤ Les remarques :

Les stagiaires évoquent des difficultés d'adapter « les bons gestes » en toute circonstance : « Le changement n'a pas trop évolué dans la procédure du travail, car à domicile, il n'est pas évident de pouvoir adapter tout ce que j'ai appris au niveau des patients et de la gestuelle. » (PF12 gpe1), « Vis à vis du travail, pas beaucoup d'évolution car en intervenant au domicile des personnes aidées, je ne peux pas réellement adapter les gestes dans la vie quotidienne. Mais j'y travaille. » (DC15 gpe1), « Le manque de mise en situation n'a pas permis de mettre en pratique « tout » ce que j'ai appris. » (ND18 gpe1).

Pendant cette formation, ils sont satisfaits d'avoir eu la possibilité de s'exprimer sur leur vécu et leurs difficultés : « J'ai apprécié le fait de mettre en rapport Ergonomie et « gestion du stress ». (ND19 gpe1), « Merci pour tout, parce qu'il n'y a que vous qui nous demandez de parler de nos problèmes de travail. Surtout les femmes de ménage. MERCI encore. » (SD11 gpe2). Certains demandent un approfondissement dans le domaine de la relaxation et de la gestion du stress : « Une formation plus approfondie sur la relaxation serait la bienvenue. » (BM11 gpe3).

## **II. INTERPRETATION**

Dans cette partie, j'analyse et synthétise les résultats obtenus au regard des objectifs de ma recherche. Pour rappel, il s'agissait de :

1. Réaliser un état des lieux de la situation des personnels en formation. Donner des précisions en ce qui concerne leur rapport à la formation ainsi que leurs perceptions de leur travail, de leur corps, et de leur état global.
2. Identifier les impacts d'une pratique de gymnastique sensorielle sur leur rapport à leur corps, à leur travail, à leur état global à l'issue de la formation.
3. Repérer les apprentissages et les transferts réalisés dans leurs gestes professionnels et quotidiens à court terme.

### **II.A. ÉTAT DES LIEUX DE LA SITUATION DES PERSONNELS EN FORMATION**

Concernant le premier objectif qui visait à dresser un état des lieux de la situation des personnels en formation, je présente ci-dessous les résultats obtenus s'agissant de leur rapport à la formation, à leur travail, à leur corps et à leur état global.

#### **A. 1. Population concernée par ce travail de recherche**

La population de stagiaires concernés par cette recherche est constituée de 36 personnes, majoritairement des femmes (un seul homme) entre 21 et 61 ans ( $M = 39,5$  ans ;  $\sigma = 11,8$ ). Ce sont pour la plupart des aides à domicile (86%,  $N=31$ ) (ainsi que 2 assistantes de vie, 2 auxiliaires de vie et un agent en maison de retraite) et qui ont majoritairement peu d'ancienneté<sup>11</sup> (variant entre 2 mois et 14 ans ;  $M = 28$  mois ;  $\sigma = 38$  mois).

#### **A. 2. Leur rapport à la formation**

Ils viennent en formation sur les conseils de leur hiérarchie ( $N=34/36$ ). Malgré le fait que ce ne soit pas un choix de leur part, les stagiaires disent tous être intéressés par cette formation en ergomotricité (sauf une personne).

---

<sup>11</sup> 1 personne a 14 ans d'ancienneté, 2 personnes ont 10 ans d'ancienneté et 3 autres ont 6 ans d'ancienneté – les autres ont moins de 4 ans d'ancienneté.

Pour la plupart d'entre eux (64%), leur projet est d'apprendre. Principalement il s'agit pour eux d'apprendre « les bons gestes » afin d'éviter de se faire mal en réalisant leurs tâches professionnelles, de s'enrichir, d'avoir un plus pour leur profession, et d'affiner la relation avec la personne aidée.

### **A. 3. Leur rapport à leur travail**

Globalement, les stagiaires disent avoir un intérêt pour leur travail mais se sentent moyennement reconnus par les personnes aidées (clients) ou par les personnes extérieures (famille, hiérarchie...).

### **A. 4. Leur rapport à leur corps**

Lors des travaux de ménage, des soins corporels et des mobilisations des personnes, les stagiaires se disent moyennement attentifs à leurs postures et à leurs gestes. Ils indiquent une sensation de fatigue provoquée par leur travail, notamment une fatigue physique (100% des cas) et une fatigue mentale (63%). Leur qualité de sommeil est moyenne.

L'ensemble des stagiaires déclare avoir des douleurs qui se manifestent souvent, voire tous les jours. Elles se produisent plutôt en fin de journée (40% des cas) et pendant le travail (30%). Lorsqu'on questionne les stagiaires sur les causes de ces douleurs, 40% des réponses renvoient à des postures non adaptées, 27% à des tensions psychologiques et 23% sont en lien avec une surcharge de travail. Ils localisent leurs douleurs principalement dans le bas du dos, les épaules et le haut du dos avec une intensité assez élevée pour une grande partie des stagiaires (intensité supérieure à 5 sur une échelle de 1 à 10).

La prise de médicaments, les séances de kinésithérapie, les massages et le repos sont les stratégies utilisées pour agir sur ces douleurs. 55% des stagiaires disent avoir une pathologie identifiée : tendinite, sciatique, arthrose, hernie discale pour les plus fréquentes.

### **A. 5. Leur rapport à leur état global**

Les stagiaires se consacrent très peu de temps (3h en moyenne) et n'ont pas de pratique corporelle relaxante.

Globalement, les stagiaires disent avoir la sensation de se sentir bien dans leur peau, d'avoir assez confiance en eux et estiment se sentir de bonne humeur.

## **II.B. LES EFFETS PERÇUS LORS DE LA FORMATION**

Le deuxième objectif portait sur l'identification des impacts de la gymnastique sensorielle sur la perception des stagiaires, de leur corps, de leur état global et de la formation.

Pour répondre à ce deuxième objectif, je mets en évidence les résultats concernant les apprentissages réalisés, les liens établis entre la pratique sensorielle et les gestes professionnels, les changements possibles dans leur travail, les résolutions prises en rapport à leur corps et à leurs gestes ainsi que les effets de la gymnastique sensorielle sur les perceptions qu'elles soient spontanées ou dirigées (questions ouvertes versus questions fermées). Je mentionne également leurs remarques sur leur vécu du stage et les bilans qu'ils font en lien avec leur projet de départ.

### **B. 1. Qu'ont-ils appris ?**

Au terme de la formation, les stagiaires disent avoir appris dans plusieurs secteurs : la relation à eux-mêmes (40 réponses/91), la relation entre la gestuelle et la pratique professionnelle (21/91), la relation aux gestes et aux postures en lien avec la conscience du corps (17/91) et la relation à la personne aidée (13/91). Plus précisément, dans chacun de ces secteurs, ils témoignent de l'acquisition de plusieurs informations importantes pour eux qui sont détaillées ci-dessous.

Le plus grand nombre de réponses porte sur l'apprentissage de la relation à soi. Les stagiaires précisent ainsi qu'ils ont principalement appris à :

- prendre soin d'eux-mêmes (12 réponses sur 91),
- prendre soin de leur corps (10 réponses sur 91),
- gérer leur stress (9 réponses sur 91).

Puis, ils relatent des apprentissages au niveau de la relation entre la gestuelle et la pratique professionnelle et notamment pour adapter le geste à la tâche professionnelle (15 réponses sur 91).

Ils nomment également des apprentissages au niveau de la relation aux gestes et aux postures en lien avec la conscience du corps :

- intégrer des principes de sécurité physique (8 réponses sur 91),
- coordonner ses mouvements (7 réponses sur 91).

Enfin, ils témoignent d'apprentissages au niveau de la relation à la personne aidée et principalement dans le fait de pouvoir prendre soin de la personne aidée (8 réponses sur 91).

Pour conclure sur ces résultats, nous voyons que les réponses des stagiaires correspondent aux différents paramètres de la situation de travail mettant en jeu des actions vis à vis de la personne aidée, de la tâche professionnelle, de la conscience de son geste et de sa posture, ainsi que de la gestion de soi et de son corps. En outre, au-delà de la confirmation d'apprentissages concernant l'adaptation du geste à la tâche professionnelle dans un quart des réponses (21 réponses sur 91), on note un élément très intéressant basé sur l'apprentissage du rapport à soi concernant environ la moitié des réponses (40 réponses sur 91).

## **B. 2. Font-ils des liens entre la pratique sensorielle et les gestes professionnels ?**

Les stagiaires disent faire des liens entre la pratique sensorielle et les gestes professionnels, et ce de manière significative. Ainsi, ils associent principalement :

- les mouvements de bases avant/arrière (32/74) avec le passage de l'aspirateur (16/32) et le lever d'une personne (12/32),
- les mouvements de base haut/bas (19/74) avec le soulèvement d'une charge (8/19) et le lever d'une personne (5/19),
- les mouvements de base latéraux (11/74) avec le lever et la mise assise d'une personne sur une chaise (3/11) et le nettoyage des carreaux (2/11),
- les pivots (7/74) avec l'aide au lever (3/7) et le transfert d'une personne entre son lit et son fauteuil (2/7),
- les accordages de mouvements avec la synchronisation bras/jambes (5/74) pour plusieurs tâches.

Les stagiaires ont retenu une variété de liens entre les pratiques qu'ils ont vécues et leurs tâches professionnelles puisque dans l'ensemble ils évoquent la totalité des mouvements proposés pendant la formation en y associant, pour la majorité des réponses (61/76), une tâche professionnelle spécifique. De plus, on observe que les mouvements ne sont pas spécifiques à une tâche professionnelle mais au contraire, que différents mouvements sont cités pour une même tâche. Ainsi, on peut penser que les stagiaires pourraient s'adapter facilement aux spécificités des gestes requis pour une tâche professionnelle.

### **B. 3. Quels changements possibles dans le travail ?**

L'ensemble des stagiaires déclare qu'il sera possible de changer leurs habitudes en intégrant certains nouveaux apprentissages dans leur travail. Globalement, on retrouve des apprentissages de deux types : ceux mettant en œuvre des gestes physiques et ceux favorisant des gestes psychiques.

Notamment, ils pensent pouvoir transférer certains apprentissages physiques à certaines tâches professionnelles, et respecter certains principes de sécurité physique et d'économie de l'effort pour se faire moins mal ou moins se fatiguer. De plus, ils pensent pouvoir remettre en question leurs habitudes en portant une plus grande attention sur le geste réalisé.

### **B. 4. Quelles résolutions ont-ils pris en rapport à leur corps et à leurs gestes ?**

Tous les stagiaires se disent prêts à prendre certaines « bonnes résolutions » en rapport avec leur corps et leurs gestes. En lien avec les réponses sur les changements possibles, il s'agit principalement d'envisager deux types d'actions : des actions au niveau de leur corps dans 67% des réponses (33 réponses sur 49), mais aussi au niveau de leur psychisme dans 33% des cas (16 réponses sur 49). Les résolutions renvoient ainsi à la mise en place de gestes physiques mais aussi de gestes psychiques.

Ainsi, ils souhaitent avoir des actions sur leurs gestes physiques telles que :

- être plus attentif à leurs gestes et à leurs postures en relation à l'organisation du corps (9 réponses sur 49).
- être plus attentif à leurs gestes et à leurs postures en relation à une tâche professionnelle (7 réponses sur 49).
- être plus à l'écoute de leur corps d'une manière générale (6 réponses sur 49).
- prendre soin de leur corps d'une manière générale (5 réponses sur 49).

Ils déclarent vouloir mettre en place des actions au niveau de leurs gestes psychiques telles que :

- avoir une action sur leur état intérieur et mieux gérer leur stress (6 réponses sur 49).
- prendre le temps de penser le geste professionnel (4 réponses sur 49).
- être à l'écoute de soi et prendre du temps pour soi (4 réponses sur 49).



Ces résultats montrent que les stagiaires ont non seulement le projet d'écouter davantage leur corps et d'en prendre soin dans le cadre de leurs postures professionnelles, mais également de s'écouter soi d'une manière générale. Pour cela, ils envisagent d'accéder et de gérer leur intériorité dans l'objectif d'un mieux-être, et notamment d'analyser le geste professionnel en amont de l'action. On peut ainsi distinguer des résolutions faisant appel à différents aspects de la personne avec des actions physiques, qualitatives (ou existentielles) et cognitives.

## **B. 5. Qu'ont-ils perçu spontanément des exercices de gymnastique sensorielle ?**

Parmi les trois exercices de gymnastique sensorielle proposés, plusieurs perceptions communes entre avant et après la pratique sont apparues, ainsi que des spécificités propres à chacun des exercices.

Des gains d'ordre physique et psychique, des problèmes physiques émergents, ainsi que des effets annexes se retrouvent pour chaque exercice. Plus spécifiquement, les stagiaires disent avoir perçu des gains généraux d'ordre physique tels qu'une diminution des douleurs, une détente physique, une stabilité, et une perception plus fine du corps. Ils témoignent également d'un apaisement psychique après chaque exercice. De plus, ils notent l'émergence de douleurs musculaires ou articulaires, suite aux pratiques.

Concernant les spécificités propres à chaque exercice, on peut remarquer que lors des deux exercices debout, des gains en termes de stabilité et d'ancrage, ainsi qu'une plus grande confiance sont ressentis par les stagiaires.

En conclusion, on s'aperçoit que les perceptions majoritairement citées en termes de gains physiques lors de l'exercice d'accordage assis, de l'exercice des mouvements de base et de l'exercice d'accordage debout sont respectivement :

- l'ancrage et la stabilité : 4/54, 20/70, 19/70
- la détente physique : 10/54, 2/70, 8/70
- la diminution des douleurs : 7/54, 2/70, 7/70
- la perception plus fine de son corps : 5/54, 3/70, 6/70

Concernant les gains d'ordre psychique, il s'agit de la perception d'un apaisement psychique : 9/54, 7/70, 7/70, respectivement.

Enfin, les problèmes physiques qui ont majoritairement émergé sont l'apparition de douleurs : 9/54, 7/70, 6/70, respectivement.

## **B. 6. Quels sont les effets de la gymnastique sensorielle sur leurs perceptions ?**

Les stagiaires disent que cette formation a eu un effet important sur la façon de ressentir leur corps, et ce de manière significative ( $.0001 < p < .05$ ). Plus précisément, les résultats montrent des gains significatifs entre avant et après les pratiques en termes de sensation corporelle :

- de relâchement,
- de souplesse,
- de diminution de certaines douleurs,
- d'énergie,
- de capital à préserver.

Ces résultats appuient les gains relatés spontanément par les stagiaires en termes de diminution de douleurs, détente physique et souplesse lors des exercices (cf. au-dessus).

En outre, concernant la qualité du geste perçu pendant les pratiques, les résultats plaident (de manière significative ;  $.0001 < p < .005$ ) en faveur de la sensation d'un geste :

- perçu dans sa forme,
- lent et fluide,
- et plutôt volontaire.

Il semble que les stagiaires perçoivent plutôt bien le déroulement du geste, et qu'il véhicule selon eux une qualité de lenteur et de fluidité, avec la sensation d'une réalisation volontaire. L'amplitude du geste et sa facilité d'exécution ne renvoient pas à des sensations significatives pour les stagiaires.

Enfin, au sujet de l'évaluation des sentiments vécus pendant les pratiques de gymnastique sensorielle, les résultats font ressortir de manière significative ( $.0001 < p < .05$ ) des sentiments de :

- confiance, sécurité,
- engagement,
- solidité, unité, globalité
- présence à eux-mêmes,

- autonomie, adaptabilité, sentiment d'existence.

Ces résultats appuient le gain exprimé par les stagiaires en termes de confiance, de globalité, voire de solidité lorsqu'ils expriment l'idée de stabilité et d'équilibre (cf. plus haut). Ils font apparaître une grande variété de sentiments qui n'ont pas été exprimés spontanément avant dans le questionnaire et qui appuient les recherches autour de la spirale processuelle (Bois, 2007). En effet, les résultats montrent que les sentiments perçus par les stagiaires correspondent à la classification des contenus de vécu et des manières d'être proposés par Bois (2007). Toutefois, on observe que le sentiment de chaleur interne et le sentiment de profondeur n'ont pas été ressentis par les stagiaires de manière significative.

Pour conclure, ces résultats montrent qu'un grand nombre de perceptions sont disponibles pour les stagiaires, que ce soit au niveau de leur corps, de leurs gestes et de leurs sentiments pendant les pratiques de gymnastique sensorielle. Ainsi, ils auraient eu accès à un corps à préserver, plus relâché, plus souple, moins douloureux avec plus de vitalité ; à un geste perçu dans son déroulement, lent, fluide et volontaire ; et à des manières d'être colorées de confiance, d'engagement, de solidité, de globalité, de présence à eux-mêmes et d'autonomie.

## **B. 7. Quelles sont leurs remarques sur leur vécu du stage ?**

En guise de remarques, les stagiaires (la moitié a répondu) ont davantage évoqué les apports de la formation que leurs vécus. Ils ont souligné l'intérêt qu'ils ont porté à cette formation tant au niveau des échanges entre eux que des expériences corporelles vécues. D'une manière générale, nous retrouvons à nouveau des apports pour eux-mêmes et des apports pour leur profession.

Ainsi, ils font part des apports de cette formation en termes de bienfaits pour eux-mêmes qu'ils expriment par un gain de confiance, une sensation de bien-être, de détente, et la prise de conscience de l'importance de prendre soin de soi.

Concernant les apports évoqués de cette formation pour leur profession, ils disent pouvoir mettre en application des gestes dans leur profession, ils témoignent de davantage de professionnalisme, d'avoir acquis des connaissances, et d'être plus outillé pour répondre aux attentes de la personne aidée.

## **B. 8. Quels bilans en lien avec leur projet de départ ?**

Pour l'ensemble des stagiaires (sauf un), cette formation a répondu à leurs besoins en lien avec leur projet de départ. Ils ont fait des bilans dans 3 secteurs : en rapport à eux-mêmes (21 réponses sur 38), en rapport à leur profession (9 réponses sur 38) et en rapport à l'apprentissage en général (5 réponses sur 38)

Ainsi, plus de la moitié des réponses (55%) relèvent des acquis en rapport à soi liés à la façon d'appréhender le corps (11 réponses sur 38), mais aussi le psychisme en gérant mieux le stress (10 réponses sur 38). Quant au rapport à la profession, les acquis reportés sont de l'ordre d'une gestuelle professionnelle adaptée aux tâches (7 réponses sur 38), et d'une gestuelle professionnelle adaptée à soi (2 réponses sur 38). Les stagiaires ont aussi rapporté des acquis en rapport à l'apprentissage en général dans le sens d'un approfondissement des connaissances.

On note que malgré un projet d'apprentissage assez flou avant la formation, le bilan des stagiaires est assez précis et axé majoritairement sur des acquis concernant leur rapport à eux-mêmes. Ainsi, l'acquisition d'une gestuelle professionnelle semble secondaire par rapport à la découverte du rapport à leur corps et à la gestion de leur bien-être. On peut penser que c'est en se percevant mieux qu'ils peuvent ensuite adapter leur gestuelle spécifiquement.

## **II.C. LES APPRENTISSAGES ET LES TRANSFERTS APRES LA FORMATION**

Le dernier objectif consistait à repérer les apprentissages et les transferts réalisés dans les gestes professionnels et quotidiens des stagiaires quelques mois après la formation.

Sur la base des réponses de 72% des stagiaires (10 n'ayant pas renvoyé le questionnaire, donc un effectif de 26), je présente ci-dessous les résultats obtenus s'agissant de leur rapport à la formation, à leur travail, à leur corps et à leur état global ainsi que les remarques spontanées des stagiaires un mois après la formation.

## C. 1. Leur rapport à la formation

### a) Qu'en est-il des objectifs fixés à la fin de la formation ?

Au terme de la formation, les stagiaires devaient se fixer des objectifs à mettre en œuvre dans leur vie quotidienne et dans leur travail. Au bout de quelques mois, ils ont déclaré, de manière significative, avoir mis en œuvre dans leur vie quotidienne et dans leur travail les objectifs fixés.

#### Quels changements dans leur vie quotidienne ?

Les résultats montrent que globalement, les stagiaires ont investi 4 secteurs d'application dans leur vie quotidienne :

- prendre soin d'eux-mêmes en étant plus attentifs à leur corps et en se consacrant davantage de temps,
- porter une attention à leurs gestes de tous les jours,
- adapter leurs gestes à des tâches spécifiques comme le passage de l'aspirateur et la réfection du lit,
- avoir une pratique corporelle.

Quelques stagiaires soulignent leur difficulté de changer leurs habitudes par manque de temps mais aussi par difficulté d'attention.

#### Quels changements dans leur travail ?

Dans le cadre de leur travail, ils ont investi 4 secteurs d'application :

- réaliser des tâches de ménage ou d'aide à la personne,
- éviter la douleur et le stress,
- respecter des principes de sécurité physique,
- réfléchir avant d'agir.

Toutefois, ils sont plusieurs à signaler les difficultés qu'ils ont rencontrées dans cette mise en application. Ils témoignent de difficultés relatives à leur environnement de travail et au matériel qui ne sont pas toujours bien adaptés. En outre, ils soulignent le fait que selon la personne aidée, ils se sentent plus ou moins à l'aise pour oser mettre en application ce qu'ils ont appris ; de plus lorsqu'il s'agit d'anciens adhérents, il est plus difficile pour eux de faire l'effort de changer leurs habitudes.

Pour conclure, malgré les difficultés énoncées liées au contexte du travail et inhérentes à la spécificité du travail perceptif, et malgré la courte durée de la formation, les résultats indiquent que les stagiaires se sont appropriés une nouvelle manière de faire aussi bien dans leur quotidien que dans leurs tâches professionnelles.

## **C. 2. Leur rapport à leur corps**

### **a) Quelle attention portée à leur posture lors des différentes tâches ?**

D'une façon générale, les stagiaires disent porter plus d'attention à leur posture lors de la mobilisation des personnes, des soins corporels et des tâches de ménage en comparaison avec ce qu'ils ont déclaré avant la formation, et ce de manière significative ( $.0001 < p < .05$ ).

Globalement, les stagiaires ont indiqué que la formation leur a été utile dans la gestion de leurs douleurs mais aussi de leur relation aux autres, de manière significative ( $p < .0001$ ). Toutefois, concernant la gestion de leur fatigue ou de leur état général, les résultats ne sont pas significatifs.

### **b) Concernant leur fatigue**

Plus précisément, les stagiaires ont témoigné d'une sensation de fatigue provoquée par leur travail et notamment une fatigue physique (74% des cas) et une fatigue mentale (54%). Pour autant, leur qualité de sommeil est assez bonne. Toutefois, une comparaison entre avant la formation et un mois après montre une amélioration de la sensation de fatigue provoquée par leur travail autant au niveau de la fatigue physique (dans 74% des cas au lieu de 100%) que mentale (dans 54% des cas au lieu de 63%).

### **c) Concernant leurs douleurs**

Au sujet de leurs douleurs, si ils ont déclaré en moyenne que la formation leur a été utile pour les gérer, 64% ont noté avoir encore des douleurs physiques (8,5% ont dit ne pas en avoir et 27,5% n'ont pas répondu à la question). Ces douleurs se manifestent plutôt en fin de journée (74%), pendant le travail (30,5%), et au réveil (23%). Ces douleurs sont causées par des tensions psychologiques (54%), par une surcharge de travail (38,5%) et par une posture non

adaptée (18,5%). Les principales douleurs se localisent dans le bas du dos (17,5%), dans la nuque (15%) et les épaules (14%).

Par rapport aux douleurs déclarées avant la formation, si le nombre de stagiaires concernés reste encore très élevé, on peut noter une baisse significative : de 100% à 64% des stagiaires ont dit avoir des douleurs. Ces douleurs sont perçues aux mêmes moments c'est-à-dire principalement en fin de journée et pendant le travail.

Les causes de ces douleurs changent : si avant la formation, les stagiaires ont évoqué en premier lieu des causes liées à une posture non adaptée, un mois après, les causes invoquées sont plus de l'ordre de tensions psychologiques et d'une surcharge de travail. Les causes liées à une posture non adaptée passent de 40% à 18,5%.

L'intensité des douleurs reste assez élevée (intensité supérieure à 5 sur une échelle de 1 à 10).

La prise de médicaments, les séances de kinésithérapie, les massages et le repos sont toujours les stratégies utilisées pour agir sur ces douleurs. De plus, après la formation, apparaît la pratique d'activités physiques et la pratique de gymnastique sensorielle assise (pour 2 personnes).

#### **d) Concernant leurs ressentis lors de la mise en application des apprentissages dans leurs gestes professionnels**

Les résultats indiquent que lorsqu'ils appliquent ce qu'ils ont appris dans leurs gestes professionnels, ils sont principalement en relation avec un sentiment de confiance, d'implication, de sécurité, de solidité, de globalité, d'adaptabilité et de présence à eux-mêmes et ce de manière significative ( $.0001 < p < .01$ ). Ces résultats sont à rapprocher de ceux obtenus juste après la formation. Les stagiaires disaient déjà être en relation avec ces sentiments pendant les pratiques de gymnastique sensorielle. On voit ainsi qu'il y a non seulement un transfert au niveau des gestes professionnels, et que plus encore, les effets perçus se retrouvent au niveau des manières d'être. En effet, ce n'est pas la reproduction d'un simple geste qui est transféré mais aussi un sentiment global les concernant personnellement. Ces manières d'être leur procurent confiance, solidité et implication, qualités essentielles pour mener à bien leurs tâches professionnelles.

### **C. 3. Leur rapport à l'état global**

Le temps que les stagiaires se consacrent à eux-mêmes est en moyenne de 5h par semaine contre 3h30 avant la formation. Seule une personne sur 26 dit pratiquer une activité à l'écoute du corps.

Les réponses vont dans le sens d'un gain de bien-être, de confiance et de bonne humeur principalement entre le début et la fin de la formation. Ce gain reste stable à court terme après la formation seulement pour la confiance. Ce résultat appuie l'impact de la formation sur le sentiment de confiance perçu par les stagiaires.

### **C. 4. Les remarques spontanées des stagiaires un mois après la formation**

Par rapport à ce qu'ils ont vécu depuis la formation, les stagiaires ont noté des acquis, des difficultés d'application dans le contexte du travail à domicile, des remerciements pour la possibilité d'avoir pu s'exprimer sur leurs vécus et leurs difficultés au travail, et des demandes d'approfondissement.

Concernant les acquis, ils ont déclaré ressentir davantage :

- de confiance,
- d'écoute d'eux-mêmes et de leurs collègues,
- d'assurance psychique avec une meilleure gestion du stress,
- d'assurance physique avec la capacité d'adapter leurs comportements physiques en fonction des tâches.

Ainsi, les remarques offertes relèvent encore une fois du sentiment de confiance, d'assurance, ainsi que d'un retour à soi.



## **TROSIEME PARTIE**

**Chap. 1 Discussion**

**Chap. 2 Conclusion**

## **Chap. 1 Discussion**

Dans cette partie, je reprends les résultats principaux de cette recherche pour les mettre en lumière avec mes objectifs de recherche et les discuter au regard les éléments du contexte théorique.

### **I. ETAT DES LIEUX D'UNE POPULATION DE 36 AIDES A DOMICILE : RAPPORT AU CORPS ET TRAVAIL**

En écho au premier objectif fixé dans cette recherche qui était de réaliser un état des lieux de la situation des personnels en formation concernant leur rapport à la formation ainsi que leurs perceptions de leur travail, de leur corps, et de leur état global, voici les éléments les plus pertinents issus de l'analyse des résultats.

#### **I.A. UN INTERET POUR APPRENDRE « LES BONS GESTES »**

On remarque que la formation n'est pas une demande de ces personnes, celles-ci arrivent sans objectifs précis. Elles sont en général plus dans une démarche d'action que de réflexion autour de leur travail. Pour l'ensemble, elles sont tout de même prêtes à apprendre et sont intéressées par le thème qui les touche dans leur réalité de travail et dans leur réalité corporelle (somato-psychique).

Elles sont partantes dans un but premier : apprendre « les bons gestes ». Leur demande va dans le sens d'un apprentissage de techniques gestuelles stéréotypées du type « gestes et postures ». Elles ont donc été sensibilisées à cette problématique de leur travail.

#### **I.B. DES DOULEURS ET DE LA FATIGUE PHYSIQUE ET MENTALE**

En effet, en regard des résultats du premier questionnaire, l'ensemble des personnes dit être douloureux et fatigué. Du reste, lors de mes formations, j'observe que dans leur gestuelle, les stagiaires sollicitent de façon importante le haut de leur corps avec des stratégies différentes. Pour certains, c'est l'utilisation de la force des bras pour porter, tirer, pousser qui est prédominante. Pour d'autres, la force est recrutée dans le dos. La colonne vertébrale est souvent sollicitée dans des flexions et des torsions lors de manutentions ou de mobilisations. Or, les douleurs ressenties, de forte intensité, reportées par les stagiaires de ma recherche, se

localisent essentiellement dans la région lombaire, les épaules et le haut du dos. Dans 40% des cas, ils reconnaissent que ces douleurs proviennent de postures non adaptées. De plus, 55% déclarent avoir une pathologie identifiée telle que tendinite, sciatique, arthrose, ou encore hernie discale.

Ils déclarent une sensation de fatigue physique liée à leur travail dans 100% des cas et une fatigue mentale dans 63% des cas.

On voit bien là qu'il s'agit d'une population avec des problématiques de douleurs physiques, mais aussi pour certains, de souffrance plus globale.

Du reste, ils disent porter un intérêt à leur travail mais se sentent peu reconnus professionnellement. On peut voir ici apparaître les problématiques du sens que prend le travail pour chacun et la reconnaissance attendue face au travail rendu (cf. Dejours, 1993).

Cependant, lorsqu'il leur est demandé dans quelle mesure ils se sentent en forme globalement, au moment du questionnaire, ils ne se déclarent pas être en mauvaise forme. Si il est difficile de conclure précisément sur leur état global, ou psychique par rapport au sens qu'ils portent à leur travail, il est clair que leur état physique est caractéristique d'une souffrance.

### **I.C. UNE FAIBLE ATTENTION A SOI LORS DES TACHES PROFESSIONNELLES ET DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

Pour la majorité, les stagiaires disent être peu attentifs à eux-mêmes, à leur corps, à leurs postures lors des tâches professionnelles. Leur corps est plutôt considéré comme un outil de travail, un corps productif au sens de Pezé (2002). Ils ne se consacrent que très peu de temps à eux-mêmes. Ainsi, leur attention semble davantage portée vers les autres, et vers la réalisation de leur tâche. Ils sont donc plus attentifs à ce qu'ils font qu'à leur façon de s'y prendre. Nous pouvons faire l'hypothèse que c'est pour cela qu'ils se font mal.

On voit que les objectifs de l'ergomotricité, comme celui d'atteindre « la conscience approfondie de sa propre réalité corporelle » (Gendrier, 2004) ou ceux de la gymnastique sensorielle avec l'enrichissement des perceptions de son mouvement et de soi, sont totalement pertinents ici. Ainsi, la formation que les stagiaires ont reçue peut légitimement favoriser une attention plus importante sur leur corps et sur eux-mêmes.

A partir de ce tableau, je souhaitais voir si la formation proposée pouvait faire évoluer certaines perceptions, certains points de vue des stagiaires, afin qu'ils vivent mieux leur travail.

## **II. LES IMPACTS DE LA PRATIQUE DE GYMNASTIQUE SENSORIELLE**

Les résultats indiquent que la proposition d'analyser la gestuelle professionnelle des personnels de l'aide à domicile et de réinvestir leur corps par des expériences perceptives lors des exercices de gymnastique sensorielle semble avoir eu, en quelque sorte, un effet de révélateur d'eux-mêmes. En effet, les informations recueillies dans le deuxième questionnaire à l'issue de la formation montrent une évolution dans leur rapport à leur corps, leur rapport à eux-mêmes et à leur travail.

Notamment, on peut noter 3 points fondamentaux dans ces résultats : (1) des effets somato-psychiques spécifiques des pratiques de gymnastique sensorielle, (2) des apports utiles dans la gestion du travail mais aussi pour les personnes elles-mêmes en dehors des tâches professionnelles, et (3) des apprentissages en termes de gestes physiques mais aussi de gestes psychiques prémisses d'un changement.

### **II.A. DES EFFETS PERÇUS LORS DES PRATIQUES DE GYMNASTIQUE SENSORIELLE**

Il s'agit de distinguer deux types d'effets : les effets immédiats perçus juste après les exercices de gymnastique sensorielle et exprimés par écrit dans ce même temps ; et les effets a posteriori<sup>12</sup> qui sont issus du questionnaire donné en fin de formation.

#### **A. 1. Des effets immédiats et spontanés**

Au vu des résultats sur les comptes rendus écrits après les pratiques de gymnastique sensorielle, on constate plusieurs effets.

---

<sup>12</sup> A posteriori signifiant ici qu'ils ont été recueillis à distance de l'expérience des pratiques mais ils portent bien sur ces expériences vécues ; de plus, ils sont évalués dans le cadre de questions fermées.

**a) Des effets généraux : détente physique et apaisement psychique, diminution des douleurs, perception plus fine de son corps et problèmes physiques émergents**

Ces pratiques permettent d'éprouver des gains de détente physique, mais aussi des gains en termes d'apaisement psychique.

Elles ont également un impact sur les douleurs dans le sens d'une diminution de l'intensité mais parfois aussi de disparition de certaines douleurs. Toutefois, certains disent avoir des douleurs suite aux exercices de gymnastique sensorielle. Effectivement, la sollicitation de certaines régions du corps peut réveiller des tensions jusqu'alors inconscientes ou oubliées et réanimer des conflits tissulaires latents. Il peut s'agir également d'une remise en mouvement de zones du corps immobiles ; ce qui provoque des courbatures passagères.

Ces pratiques sont une opportunité d'apprendre aux personnels en formation à porter leur attention sur eux-mêmes, à se poser, à prendre du recul, à observer l'organisation interne de leur gestuelle, à se détendre.

**b) Des effets spécifiques aux exercices : ancrage et stabilité**

Des effets spécifiques ont été perçus lors des différents exercices.

Concernant l'accordage assis, on observe les effets généraux mais c'est majoritairement, des gains en termes de détente physique et de diminution des douleurs. Or, pour les exercices debout, on constate que beaucoup des gains perçus sont décrits en termes d'un meilleur ancrage.

Suite à la pratique des mouvements de base debout, les effets les plus marquants perçus sont de l'ordre de **l'ancrage**, de l'acquisition d'une **nouvelle stabilité** et la perception d'un **équilibre**. Cet exercice semble structurer les personnes dans leur corps en leur donnant de nouveaux repères corporels utiles dans la gestion de leur activité physique professionnelle. Ces résultats renvoient aux apports décrits dans le cadre théorique concernant la biomécanique sensorielle et plus particulièrement à l'effet structurant des mouvements de base (cf. Bourhis 2005). Nous retrouvons, lors des exercices d'accordage, ces gains de stabilité mais aussi de **détente physique**.

En nous appuyant sur l'ensemble des effets décrits, nous pouvons faire l'hypothèse qu'en « habitant » sa posture, un gain d'ancrage, voire de présence à soi, se manifeste. Les gains en

termes d'apaisement psychique peuvent être liés à ce nouvel équilibre physique. La stabilité physique peut donner un ancrage au psychisme qui a alors la possibilité de se poser.

La perception du corps, l'entraînement à une pratique basée sur les lois physiologiques du corps en mouvement apparaît comme une voie de passage à une nouvelle conscience de soi et à une construction de nouveaux repères corporels immanents.

En outre, ces résultats sont à mettre en regard de ceux obtenus lors des questions fermées à la fin de la formation.

## **A. 2. Des effets évalués a posteriori**

Les résultats comparés entre l'évaluation des perceptions corporelles avant et après les pratiques de gymnastique sensorielle indiquent des gains statistiquement significatifs sur plusieurs plans. De plus, différentes qualités du geste et la mise en relation avec des sentiments spécifiques de soi sont perçus de manière significative aussi.

### **a) Des sensations différentes de leur corps**

La perception de leur corps est différente avant et après les exercices de gymnastique sensorielle. Nous parlerons ici de perception par contraste dans le sens d'un gain : après les pratiques, le corps est perçu comme plus relâché, plus souple, moins douloureux, plein d'énergie, et comme un capital à préserver par rapport à avant les pratiques. Toutefois, il n'y a pas de résultat significatif concernant la perception d'un corps plus global.

### **b) Des perceptions de la qualité du geste**

Le geste est perçu dans sa forme, avec une lenteur, une fluidité et la sensation d'une réalisation volontaire. Ces résultats décrivent une certaine présence au mouvement qui initie le geste : un accès à la part sensorielle du geste. Si ces caractéristiques du geste perçu confirment les qualités décrites par (Noël, 2000 ; Bois, 2006), en revanche, l'amplitude et la facilité d'exécution du geste n'apparaissent pas ici comme des caractéristiques perçues.

### **c) Des sentiments vécus : une nouvelle manière d'être à soi ?**

Les sentiments perçus pendant les pratiques de gymnastique sensorielle confirment les travaux de Bois (2007) et plaident en faveur d'une mise en sens du vécu.

Comme nous l'avons détaillé dans le cadre théorique au sujet de la spirale processuelle du rapport au sensible, les contenus de vécu peuvent être mis en lien avec des manières d'être à soi. Or, les pratiques de gymnastique sensorielle ont généré parmi les contenus de vécus et les manières d'être identifiées par Bois (2007) : des sentiments de globalité et de présence à soi ; ainsi que de confiance et de sécurité ; d'engagement ; d'unité et de solidité ; d'autonomie, d'adaptabilité et d'existence. On note que le sentiment de chaleur interne et de profondeur n'est pas retrouvé dans cette recherche.

Les effets observés dans cette recherche sont riches et proviennent de deux méthodologies différentes. Si l'analyse des comptes rendus écrits et des évaluations des sensations corporelles et de la qualité du geste apportent des éléments pertinents en faveur de nouvelles perceptions fondamentales pour un geste professionnel de qualité - ancrage, stabilité, souplesse, relâchement... -, les évaluations des sentiments vécus, témoignent d'effets supplémentaires de l'ordre de nouvelles manières de se ressentir soi. Peut-on envisager que ces nouvelles perceptions éprouvées dans le corps peuvent être réinvesties non seulement dans leur travail mais aussi dans leur quotidien ? En effet, une fois ces nouveaux repères internes construits, il s'agit de les réinvestir dans sa vie professionnelle et personnelle.

## **II.B. DES APPORTS PROFESSIONNELS ET DES APPORTS PERSONNELS**

A l'issue de la formation, les personnels témoignent d'apports pour leur profession, mais aussi pour eux-mêmes. Globalement, voici les résultats les plus pertinents mis en lumière par la recherche.

### **B. 1. Des apports professionnels : un nouveau rapport à son geste ?**

Les personnels ont déclaré plusieurs apports pour leur profession :

#### **a) Une geste professionnel adapté aux tâches**

En premier lieu, ils ont intégré les expériences des pratiques de gymnastique sensorielle en référence aux tâches professionnelles qu'ils réalisent dans le contexte de leur travail. En effet, ils font des liens spécifiques entre certaines pratiques sensorielles (notamment les mouvements de bases, les pivots et les accordages de mouvements) et leurs gestes professionnels tels que le passage de l'aspirateur ou les transferts des personnes aidées.

Certains disent être maintenant capables d'adapter leurs gestes en fonction de la tâche. Ces résultats se recoupent dans plusieurs questions ouvertes (ce qu'ils disent avoir appris, les liens qu'ils font, leurs remarques et bilans).

#### **b) Un geste professionnel adapté à soi**

Au-delà de cette acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée aux tâches, apparaît également l'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée à soi, à son corps. Ainsi, les pratiques de gymnastique sensorielle semblent leur avoir fait prendre conscience d'un nouveau mode de relation à leurs gestes et postures. Ils nomment des apports en termes d'intégration de principes de sécurité physique (repères dans l'espace, points d'appuis stables au sol) et de coordination de leurs mouvements (globalité corporelle). Ces apports relèvent d'une nouvelle conscience de leur corps. On voit ici un des objectifs de l'ergomotricité et de la gymnastique sensorielle réalisé (cf. Gendrier, 2004 ; Bois, 2006). En insistant sur les expériences perceptives des pratiques, une conscience du corps semble s'être réveillée. Au-delà d'un rapport au geste, c'est un rapport à soi qui semble être en jeu aussi.

### **B. 2. Des apports personnels : un nouveau rapport à son corps et à soi ?**

En effet, au-delà de la confirmation d'apports pour la profession, on voit apparaître des apports concernant une nouvelle relation à soi. Les personnels en formation ont appris à prendre soin de leur corps et d'eux-mêmes, mais ont aussi intégré des informations pour parvenir à diminuer leur stress.

Ces résultats apparaissent dans plusieurs questions et sont notamment appuyés par leurs remarques. Des apprentissages tels que prendre soin de soi, prendre soin de son corps, gérer son stress en privilégiant un relâchement de son corps, se sentir en confiance, sont déclarés. Leur bilan à la fin de la formation abonde également dans ce sens : dans 55% des réponses, ils parlent d'acquis en rapport à eux-mêmes dans leurs façons d'appréhender leur corps.

Ainsi, les apports relevés vont au-delà de leur projet de départ. Au-delà d'avoir acquis des nouveaux repères pour construire leurs gestes professionnels, ce que les personnels en formation ont nommé « les bons gestes », ils parlent d'apports dans la façon d'appréhender leur corps et de gérer leur stress. En ayant de nouvelles perceptions d'eux-mêmes, ils peuvent porter un autre regard sur leur corps et être plus présents à ce qu'ils sont en train de faire ; ils peuvent alors devenir acteurs dans leur façon de construire leur geste. Ceci ce confirme dans



le fait qu'ils disent pouvoir trouver une gestuelle adaptée à eux-mêmes et aux tâches et non reproduire un geste stéréotypé, appris. Ainsi, on peut penser que cette formation en ergomotricité basée sur la gymnastique sensorielle permet d'« inventer » une forme gestuelle qui tient compte de sa propre perception, de ses propres capacités, plutôt que de la reproduire.

## **II.C. DE L'APPRENTISSAGE DE GESTES PHYSIQUES ET DE GESTES PSYCHIQUES VERS UN CHANGEMENT POSSIBLE ?**

Un résultat transversal à cette recherche concerne l'apprentissage déclaré non seulement d'une gestuelle physique ou sensorielle permettant de mieux s'adapter aux contraintes liées au travail et à son corps, mais aussi d'une gestuelle psychique, sorte de « gymnastique psychique » donnant des stratégies, des voies de passage aux personnels en formation. En effet, pour certains, les résolutions portent à la fois sur l'objectif de s'investir dans leur rapport à leur corps, mais aussi de mettre en place des stratégies de fonctionnement psychique identifiées pendant la formation. Ces dernières renvoient à la réalisation d'un geste de nature psychique, un « geste de penser » (cf. Guérin, 2011), une mise en action de la cognition sur la nécessité d'être disponible et attentif à son corps. Concept intéressant à mettre en parallèle au geste physique, technique, dans le contexte de l'ergomotricité.

### **C. 1. Des gestes physiques**

A la fin de la formation, tous les stagiaires sont très motivés pour changer certaines habitudes. Ils vont puiser dans les apprentissages des pratiques sensorielles, des principes de sécurité physique pour trouver de nouvelles solutions corporelles plus adaptées pour se faire moins mal ou moins se fatiguer.

Or, au niveau corporel, il n'est plus question ici d'être dans un apprentissage « technique », mais bien d'être attentif à leurs gestes, davantage à l'écoute de leur corps et d'en prendre soin. La solution n'est plus dans le mimétisme d'une posture idéale mais plutôt dans la recherche de perceptions internes comme indicateurs de la justesse du geste. En effet, on voit ici apparaître l'importance de la perception de soi, de son corps comme moyen pour modifier des habitudes gestuelles. Est-ce ce que Gendrier (2004) faisait référence à cela lorsqu'il présentait un objectif de l'ergomotricité tel que l'appropriation de son corps ou encore « éveiller la

spontanéité et l'intelligence du mouvement » ? Nous pouvons dire ici que la gymnastique sensorielle est un outil qui permet de développer ces aptitudes.

## **C. 2. Des gestes psychiques**

L'intention de prendre de bonnes résolutions va dans le sens non seulement d'un changement des habitudes en portant une plus grande attention à son corps, mais également d'être attentif à la manière de penser son geste, sa posture. Si cette nouvelle intention n'apparaît que dans 33% des réponses, elle m'apparaît néanmoins digne d'intérêt, sinon précieuse eu égard aux objectifs de ma recherche dans le cadre de cette formation de deux jours. Elle est portée par les résultats déjà mis en évidence sur le processus de changement mis en jeu par la psychopédagogie perceptive (Berger, 2009 ; Bois, 2006 ; Large, 2007) mais aussi en cohérence avec les résultats rapportés ci-dessus sur les apports pour soi de cette formation. Elle peut se voir à travers 3 actions liées aux outils proposés et énoncées ci-dessous.

### **a) Avoir une action sur l'état intérieur et gérer le stress**

La présence à soi est possible dans des conditions de calme relatif. La personne submergée par son stress va, comme dit l'expression populaire « perdre pied », « brasser du vent », s'éparpiller. Le travail de présence à ses appuis (ancrage), à une globalité corporelle, aide la personne à ne pas « se perdre », « se quitter » ou parfois à « se reconnaître », « se trouver ».

### **b) Prendre le temps de penser le geste professionnel**

L'accès à la lenteur lors des pratiques de gymnastique sensorielle donne une autre perception de la temporalité comme présenté dans le contexte théorique. Certains stagiaires ont pris conscience que prendre le temps nécessaire à la compréhension de la situation de travail, n'est pas une perte de temps, bien au contraire. La lenteur permet de se sortir de la précipitation, du passage à l'action qui n'engage que la partie physique de soi, pour entrer dans une logique davantage somato-psychique où corps et esprit négocient dans la réalité du présent.

### **c) Être à l'écoute de soi et prendre du temps pour soi**

Certains stagiaires semblent retrouver un intérêt pour eux-mêmes. Il n'est plus question de s'oublier, mais au contraire d'exister en étant attentif à ses états internes. Il s'agit ici d'une prise de conscience qu'il est acceptable de prendre du temps pour soi, de s'offrir des moments

de présence à soi, résultat pour le moins étonnant dans le cadre d'une formation continue professionnelle eu égard à la productivité effrénée attendue dans le monde du travail.

On voit que ces gestes envisagés pour modifier les habitudes gestuelles font appel à différents aspects de la personne : le secteur physique, le qualitatif (ou existentiel) et le cognitif. Ces résultats nous montrent l'enrichissement qu'apporte la pratique de la gymnastique sensorielle en termes de gains somato-psychiques pour répondre aux objectifs de l'ergomotricité évoqués par Gendrier. La gymnastique sensorielle donne les moyens « d'atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle afin de favoriser l'intégration des résultats biomécaniques obtenus », « de désapprendre les mauvaises habitudes, afin de rompre les automatismes, tout en éveillant les différents plans de conscience. ». Comme le souligne Gendrier (2004), « il est nécessaire de prendre en compte le comportement global de l'individu (données physiologiques, psychologiques, sociologiques et relationnelles) ». Il ajoute que le but de l'ergomotricité est « que chacun parvienne à la conscience de son corps et maîtrise ses équilibres. Il s'agit d'obtenir le contrôle des coordinations globales, le contrôle de l'inhibition volontaire et de la respiration. Atteindre une organisation correcte du schéma corporel dans le temps et dans l'espace. Les personnes ainsi formées auront de meilleures possibilités d'adaptation au milieu dans lequel elles évoluent. »

Au vu des résultats, la pratique de la gymnastique sensorielle permet d'atteindre ces objectifs car elle a, à la fois, un effet sur le rapport au corps mais aussi sur le rapport au psychisme. Elle va donc au-delà des effets des pratiques traditionnelles d'activités physiques et sportives basées sur la biomécanique classique pour concerner la personne dans son intériorité sensible en lui faisant expérimenter son corps de l'intérieur. Elle permet ainsi au pratiquant d'être conscient et acteur de ses gestes.

Comment ont évolué les motivations au changement observées et les façons d'agir envisagées dans la réalité du travail ? Est-ce qu'un mois après, les gains acquis sont toujours présents ?

### **III. LES CHANGEMENTS UN MOIS APRES LA FORMATION**

L'intention de prendre soin de soi en mettant en application les acquis réalisés au cours de la formation semble avoir porté ses fruits. En effet, on constate que les impacts de la formation continuent un mois plus tard.

Si il est à noter que 28% (10 stagiaires) n'ont pas renvoyé le questionnaire, les résultats présentés portent sur un effectif suffisamment grand (26) pour être instructifs et révélateurs de changement.

Au regard de l'état des lieux de la population avant la formation, on peut distinguer 3 grands secteurs de changement possibles : (1) des apprentissages au niveau professionnel et des transferts dans la vie quotidienne, ainsi que (2) des changements au niveau de la douleur et la fatigue, et (3) des changements somato-psychiques.

#### **III.A. DES APPRENTISSAGES AU NIVEAU PROFESSIONNEL ET DES TRANSFERTS DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

##### **A. 1. Dans leur vie quotidienne : une plus grande attention à eux-mêmes et à leurs gestes**

Au regard des résultats, dans leur vie quotidienne, certains stagiaires notent une plus grande attention à eux-mêmes et à leurs gestes de tous les jours. Ceux-ci ont investi certaines pratiques pour eux-mêmes hors du contexte du travail. Les apprentissages ont donc un impact plus large dans le sens où ils ont compris et validé l'importance de porter un autre regard sur leur corps de façon générale.

On pourrait ainsi dire qu'ils ont pris conscience de leur propre valeur, de leur propre importance, et ils ont des outils pour agir sur eux-mêmes. Certains disent même pratiquer les exercices de gymnastique sensorielle proposés lors de la formation pour retrouver ou prolonger les gains ressentis lors de la formation.

## **A. 2. Au niveau professionnel : application aux gestes physiques et aux gestes psychiques**

Dans leur travail, cette motivation à prendre soin d'eux-mêmes se retrouve dans des secteurs d'application concernant des changements au niveau de leurs gestes physiques, mais aussi de leurs gestes psychiques.

### **a) Application aux gestes physiques**

Les stagiaires disent mettre en application les acquis de la formation dans la réalisation de certaines tâches et certains précisent qu'ils le font dans un but de prévenir des douleurs et pour gérer leur stress au travail. Ils disent respecter les principes de sécurité physique appris.

#### Attention à la posture

De plus, ces changements sont confirmés grâce aux réponses aux questions fermées. Il y a un réel changement au niveau de l'attention qu'ils déclarent porter à leur posture lors de tâches professionnelles entre leurs réponses avant et un mois après la formation : il y a un gain significatif d'attention portée à eux-mêmes lors de la mobilisation des personnes, les soins corporels et le ménage.

### **b) Application aux gestes psychiques**

La prise de recul apparue à l'issue de la formation, se retrouve ici dans les applications citées concernant le fait de réfléchir avant d'agir. Les stagiaires semblent avoir pris conscience de l'importance de prendre le temps d'analyser la situation pour ne pas être dans la précipitation.

Les stagiaires soulignent également la difficulté de se maintenir dans les acquis lors de certaines situations de travail difficiles du fait de manque de matériel adéquat ou d'un environnement de travail non adapté.

En effet, au-delà de leurs motivations à changer leurs habitudes, les stagiaires se trouvent confrontés à la difficulté d'un processus de changement qui demande du temps, de la patience, de l'entraînement et de la ténacité pour ne pas se décourager. Nous avons vu dans le secteur de l'ergomotricité et dans celui de la gymnastique sensorielle combien les résistances au changement demandent du temps pour être gérées (Dejours, 1994 ; Bois, 2007).

### **III.B. DES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE LA DOULEUR ET DE LA FATIGUE**

Concernant leur fatigue et leurs douleurs, une comparaison entre le premier et le troisième questionnaire va dans le sens d'une amélioration de leur sensation de fatigue provoquée par leur travail autant au sujet de leur fatigue physique que mentale. La fatigue physique reste celle qui est la plus présente pour eux. Toutefois, lorsqu'il leur est demandé si la formation leur a été utile pour mieux gérer leur fatigue, les résultats ne sont pas significatifs.

Il en est de même au sujet de leurs douleurs. Même si leur nombre reste encore très élevé, on peut noter une baisse significative de leurs sensations de douleur : 100% des stagiaires disent avoir des douleurs avant la formation alors qu'un mois plus tard, le pourcentage des stagiaires douloureux passe à 64%. Ces douleurs sont perçues aux mêmes moments, c'est-à-dire principalement en fin de journée et pendant le travail. L'intensité de ces douleurs reste assez élevée. Ce résultat est appuyé par le fait qu'ils reconnaissent de manière significative l'utilité de la formation dans la gestion de leurs douleurs.

Les causes de ces douleurs changent : si avant la formation, les stagiaires évoquent en premier lieu des causes liées à une posture non adaptée, un mois plus tard, les causes invoquées sont plus de l'ordre de tensions psychologiques et d'une surcharge de travail. Ainsi, les causes liées à une posture non adaptée passent de 40% à 18,5%. Ce résultat confirme les applications décrites spontanément par les stagiaires concernant une meilleure gestion de leurs postures.

La diminution de leur sensation de fatigue ainsi que de leurs douleurs sont des résultats à prendre avec précaution. En effet, on ne peut pas les attribuer directement à la formation, d'autres facteurs pouvant être en cause. Toutefois, ils vont dans le sens de nos hypothèses et sont appuyés par entre autres, les résultats de Rosier (2013).

En outre, ils ne peuvent être regardés de manière isolée, et prennent encore davantage de sens et d'appui au regard des résultats obtenus en termes de gains réalisés lors des expériences pratiques faites lors de la formation. En effet, on peut penser que ces gains observés en termes de repères corporels, d'ancrage, en termes de confiance, d'écoute d'eux-mêmes, d'apaisement psychique, ont contribué à leur faire vivre des façons d'être les mettant en situation d'être davantage « maître » d'eux-mêmes et donc moins vulnérables aux contraintes inhérentes aux tâches professionnelles (cf. Pezé, 2002).

### **III.C. DES CHANGEMENTS SOMATO-PSYCHIQUES ?**

Au-delà des changements relatifs aux symptômes les plus communément connus de souffrance au travail tels que la douleur et la fatigue, le dernier apport de cette recherche se situe au niveau des changements observés concernant un regard porté plus globalement sur leur corps mais aussi sur eux-mêmes.

Lors de l'application des exercices appris aux gestes professionnels, des sentiments de confiance, d'implication, de sécurité, de solidité, de globalité, d'adaptabilité et de présence à eux-mêmes continuent à être ressentis de manière significative. Au-delà du transfert aux gestes professionnels, nous observons un transfert du vécu leur donnant à vivre des manières d'être essentielles pour un mieux-être au travail.

Notamment, la notion de confiance, est une notion qui se retrouve dans plusieurs résultats. Nous observons un gain entre avant la formation et après la formation, gain qui reste stable un mois plus tard. Ceci se confirme dans les remarques libres dans lesquelles sont relatées des gains de confiance, d'écoute de soi, d'assurance autant physique que psychique concourant à une meilleure aisance dans et avec son corps et une meilleure gestion du stress.

Toutefois, lorsqu'il leur est demandé si la formation leur a été utile pour mieux gérer leur état général (stress), les résultats ne sont pas significatifs. On peut penser que cette question n'était peut-être pas assez précise au regard de l'ensemble des résultats qui va bien dans le sens d'une amélioration qualitative du rapport à son corps et à soi.

Pour conclure sur ces résultats, nous avons observé de nouvelles perceptions corporelles vécues, mais aussi des prises de conscience en lien avec ces perceptions (détente, ancrage, confiance). Des résolutions ont été prises (prendre du temps pour soi, s'écouter davantage) et des changements ont été observés un mois plus tard (gain d'attention, application des apprentissages à la tâche et au quotidien). Ces résultats peuvent être expliqués par le modèle du processus de transformation en 7 étapes (Bois, 2006 ; Berger, 2011).

## **Chap. 2 Conclusion**

### **I. RESUME DES RESULTATS**

Cette recherche qui visait à identifier les effets d'une pratique de gymnastique sensorielle dans une formation en ergomotricité a porté sur les réponses de 36 stagiaires à trois questionnaires proposés lors de trois formations en ergomotricité. J'ai fait apparaître trois grands points clés organisant les principaux résultats qui sont à noter.

Le premier point donne à voir un état des lieux de cette population de stagiaires qui révèle leur intérêt porté à cette formation et montre qu'ils arrivent dans un état de souffrance laissant apparaître des douleurs et de la fatigue physique et mentale. Ils ne semblent porter qu'une faible attention à eux-mêmes lors de leurs tâches professionnelles et dans leur vie quotidienne.

Le deuxième point regroupe les impacts de la pratique de la gymnastique sensorielle mise en place dans cette formation sous la forme d'effets perçus lors des pratiques, d'apports professionnels et personnels et d'apprentissages de gestes physiques et psychiques pouvant être la voie d'un changement possible.

Le troisième point qui se dévoile est une confirmation des impacts observés sous forme de changements un mois après la formation, sous la forme d'apprentissages au niveau professionnel et des transferts possibles dans la vie quotidienne, des changements apparents au niveau de la douleur et des changements somato-psychiques nommés plus particulièrement dans des termes de confiance, de solidité, d'adaptabilité et de présence à eux-mêmes.

La première bonne surprise au vu des résultats des questionnaires, est le nombre important d'effets recueillis malgré la courte durée de la formation et le peu d'expériences sensorielles réalisées pendant la formation. Malgré les difficultés liées au contexte socio-culturel assez pauvre de certains stagiaires, ils ont fait l'effort d'écrire et de partager leurs vécus. En dépit de la sobriété des témoignages, les éléments recueillis sont tout de même assez significatifs. Ils ont permis de tirer du sens de leurs expériences.

De plus, le nombre important de questionnaires renvoyés un mois après la formation par les stagiaires montre leur intérêt et leur implication dans cette démarche de recherche et au-delà dans le processus de formation.



Ainsi cette recherche met en évidence un certain nombre de résultats très pertinents au regard de ma question de recherche. Toutefois, ils sont à considérer au regard des limites de ma recherche.

## **II. LIMITES DE MA RECHERCHE**

En effet, les limites de ce travail de recherche sont de plusieurs ordres.

En premier lieu, mon objet de recherche porte sur l'étude des effets d'une pratique de gymnastique sensorielle intégrée à une formation d'ergomotricité. Il s'agit d'une création pédagogique et qui n'a par conséquent pas fait l'objet d'étude. Aussi, j'ai conscience que d'analyser ses effets n'est pas chose aisée. Néanmoins, cette étude n'a pas la prétention méthodologique d'isoler, au sens positiviste du terme, les effets de la pratique de la gymnastique sensorielle à l'intérieur d'une formation, objectif extrêmement difficile à réaliser, les informations étant intimement imbriquées. Ma recherche, si elle est ambitieuse dans son objet, reste exploratoire face à la nécessité d'étudier l'efficacité de ma pratique singulière sur mon terrain professionnel. De plus, les items utilisés et les perceptions interrogées sont en rapport avec des résultats déjà observés dans la littérature autour de la psychopédagogie perceptive. Ils s'adressent donc directement aux perceptions sollicitées par la gymnastique sensorielle et permettent d'envisager l'effet spécifique des pratiques de gymnastique sensorielle. Lorsque ce n'est pas le cas, j'ai pris soin de l'indiquer dans l'analyse des résultats. Ainsi, si ces résultats doivent être pris avec précaution, ils sont néanmoins solides au regard des exigences d'une recherche exploratoire.

En outre, ma question de recherche est relativement large. Mon terrain m'a donné envie de rêver une étude longitudinale afin d'évaluer non seulement ces impacts après la formation mais aussi à court terme un mois après. Et qui plus est, je ne voulais pas limiter les effets possibles afin d'y trouver une pertinence au regard de l'ergomotricité et de la somato-psychopédagogie. Je dois dire que mon ambition de départ s'est vue refrénée face à l'ampleur des données de 3 questionnaires, chacun composé de 15 à 30 questions. Aussi, au regard d'un master, ma recherche aurait gagné à être moins ambitieuse en limitant davantage le nombre d'items dans les questionnaires. Elle aurait nécessité une construction plus rigoureuse des questionnaires. En effet, certaines questions se sont avérées redondantes.

Parallèlement, si l'association de données qualitatives et de données quantitatives permet de cerner la richesse des impacts, il s'agit aussi ici, dans le cadre d'un master de déployer des compétences très exigeantes dans les deux types d'analyse. Avec davantage de temps, j'aurais sûrement pu tirer mieux parti de la pertinence de cette association que ce soit au niveau méthodologique ou au niveau de l'analyse des résultats.

La courte durée de la formation et le nombre de stagiaires concernés n'ont pas permis d'approfondir la verbalisation des vécus de chacun. Une formation plus longue aurait été l'occasion de donner plus de place aux temps de parole et ainsi donner de l'amplitude aux différents contenus de vécu des stagiaires.

Les effets de la formation ont été mesurés un mois après celle-ci. Il aurait été intéressant de voir si les effets perdurent à plus long terme : six mois ou un an après.

La courte durée de la formation - qui est de deux journées - a permis de proposer aux stagiaires seulement trois temps de pratique. On peut penser que c'est assez peu pour vraiment s'approprier l'outil. Une formation plus longue, en plusieurs étapes, serait plus riche en expériences perceptives et permettrait un entraînement plus régulier aux pratiques de gymnastique sensorielle.

Je suis consciente que le nombre de stagiaires questionnés (36 personnes) est un peu réduit pour en tirer des conclusions définitives. Il serait intéressant de mener cette recherche sur un plus grand nombre de stagiaires pour appuyer ces résultats.

Enfin, dans mon contexte théorique, je n'ai pas traité de la question de la santé au travail, question abordée dans le travail de Fedou (2011).

### **III. PERSPECTIVES**

Malgré les limites identifiées, cette recherche montre la pertinence de l'utilisation de la gymnastique sensorielle dans le cadre de formation en ergomotricité et plus largement l'intérêt de cette pratique de gymnastique sensorielle dans les milieux professionnels pour agir en faveur d'une prévention des risques professionnels.

Elle va me permettre de socialiser ma pratique pour informer les prescripteurs de formation des effets bénéfiques de la gymnastique sensorielle afin de l'intégrer dans d'autres processus de formation.

Une perspective de ce travail pourrait aussi être de mener une enquête auprès d'autres publics en formation d'ergomotricité et sur un plus grand nombre de personnes.

Dans le cadre de mes propres formations, et pour répondre de façon plus spécifique aux besoins des stagiaires, il serait judicieux de créer des mouvements codifiés professionnels particuliers adaptés aux différents contextes de travail. En effet, un des résultats de cette recherche porte sur la très bonne intégration des stagiaires des liens établis entre les pratiques sensorielles et les gestes professionnels associés. Cet effort d'application au contexte de travail des personnels paraît être une condition importante de l'intégration et du transfert à d'autres tâches.

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Amar, J. 1914. *Le moteur humain et les bases scientifiques du travail professionnel*. Paris : Dunod.
- Bello, R. (1986) Les STAPS au service du monde du travail. *Revue EPS*
- Berger, E. (2005). Le corps Sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Corps et formation, Revue internationale Pratiques de formation, Université Paris 8, 50, (51-64)*.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2007). *Littérature grise : cours de formation en somato-psychopédagogie*.
- Berger, E. (2009). La gestualité du Sensible : l'humain de l'être en mouvement, in *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation (dir. Bois D. et Humpich M.)*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens – étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*, Thèse de doctorat en Sciences de l'éducation, Université Paris 8
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : proposition pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tésina en didactique et organisation des institutions éducatives. Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte. Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives.
- Bois, D. (2009). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation (dir. Bois D. et Humpich M.)*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (2009). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie. *Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines*. In D Bois, M-C Josso, M Humpich.

- Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie.* Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, n°1
- Bourhis, H. (2009). La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthode pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible. In D Bois, M-C Josso, M Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie.* Ivry : point d'appui.
- Bourhis, H. (2009). Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, Bois D. et Humpich M. (dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Campi, E. (2013). Comment les ergonomes se saisissent-ils du rapport sensible pour développer un environnement capacitant au travail et en particulier dans les ESAT ? Projet de recherche bibliographique, CNAM – ERG 255 : Ergonomie et Société : enjeux et perspectives, Paris.
- Céfaï, D. (2003). Postface : L'enquête de terrain en sciences sociales. In D. Céfaï (textes réunis), *L'enquête de terrain.* La découverte, pp. 465-615.
- Chaput, R. 1957. *La charge et l'homme.* Technique et préparation à la manutention. Paris : Édition Groupe d'étude et de coordination pour la formation physique dans les entreprises.
- Chaput, R. 1968. *L'homme au travail.* Paris : Association nationale des techniciens du comportement physique au travail et des moniteurs de manutention manuelle.
- Chouffet, P. 1945. *L'éducation des gestes dans les métiers du bâtiment.* Paris : Éditions Chiron.
- Courraud – Bourhis, H. (1999). *La biomécanique sensorielle méthode Danis Bois*, Ivry sur Seine : Point d'appui.
- Courraud – Bourhis, H. (2002). *Le sens de l'équilibre*, Paris : point d'appui.
- Courraud – Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*, Ivry sur Seine : Point d'appui
- Courtois, B., Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes.* Recherche en formation continue. Paris : la Documentation française.
- Dejours, C. (1989) *Psychopathologie et rapports sociaux au travail.* Psychosomatique.
- Dejours, C. (1993). *Travail usure mentale.* Paris : Bayard

- Dejours, C, Dessors, D, Molinier, M. (1994) *Comprendre les résistances au changement*, Documents du médecin du travail, n°58. INRS
- De Lavergne, C. (2007), « La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative », Hors-série n° 3
- De Singly, F. (1999), *L'enquête et ses méthodes : Le questionnaire*, Paris : Nathan
- Devoghel, B. (2011). Enseigner la gymnastique sensorielle en terrain atypique - Etude des effets d'un cursus court auprès d'un public d'étudiants non préparés. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Eschalié, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*, Paris : Guy Trédaniel Editeur.
- Eschalié, I. (2011). Didactique et dialectique de la gymnastique sensorielle - Enquête menée auprès de trois praticiens experts à propos des enjeux didactiques et dialectiques de la gymnastique sensorielle. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Fedou, C. (2011). Psychopédagogie perceptive et santé au travail. Prévention des troubles musculo-squelettiques par la gymnastique sensorielle - Evaluation qualitative d'une action de formation. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Florenson, M-H. (2012). *L'émergence du sujet sensible*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Gauthier, J-P, Lapointe, S, Léger, D, Rugira, J-M. (2009). La relation au corps sensible : une voie de renouvellement en pratiques psychosociales. In D Bois, M-C Josso, M Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Gendrier, M. (1988). *Ergomotricité. Corps Travail et Santé*. Grenoble : PUF
- Gendrier, M. (2004). *Gestes et mouvements justes : guide de l'ergomotricité pour tous*. Les Ulis : EDP Sciences.
- Guérin, M. (2011). *Philosophie du geste*. Arles : Acte sud
- Hébert, G. 1936. *L'éducation physique, virile et morale par la méthode naturelle*. Tome 1 : Exposé doctrinal et principes. Paris : Librairie Vuibert.
- Humpich, M., Lefloch-Humpich, G. (2008). L'émergence du sujet sensible. *Réciprocités*, n°2
- Josso, M-C. (1991). "L'expérience formatrice: un concept en construction", in Courtois, B, Pineau, G (éd.), *La formation expérientielle des adultes*, Paris : La documentation française.
- Knowles, M. (1990). *L'apprenant adulte : vers un nouvel art de la formation*, Paris : Les éditions d'organisation.

- Leao, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Laronde, C. (2012). Sensible et sentiment d'incarnation - Enquête sur le déploiement du sentiment d'incarnation auprès d'experts de l'expérience du Sensible. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Mackiewicz, M.-P. (2001). *Praticien et chercheur – Parcours dans le champ social*, Paris L'Harmattan.
- Morel, O. (1993). Les agents des services hospitaliers. Vécu du travail – Charge physique – Santé. Thèse de doctorat de l'Université de Nancy 1 en « sciences et techniques des activités physiques et sportives. »
- Morel, O., Le Toullec, C. (avril 1994). *Ergomotricité et relation soignant-soigné : éléments pour une méthodologie de l'action*. Biennale de l'Education et de la Formation, Paris : La Sorbonne, APRIEF.
- Noël, A. (2000). *La gymnastique sensorielle. Selon la méthode Danis Bois*, Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Noël, A. (2009). La relation trans-formatrice à la croisée de la somato-psychopédagogie et de la psychosociologie. In D Bois, M-C Josso, M Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Parlebas, P. (1977). *Activités physiques et éducation motrice*. Revue EP&S n°147 - Janvier 1977.
- Pezé, M. (1998). *Les athlètes du quotidien : approche psychosomatique des TMS*, actes du séminaire TMS, ANACT.
- Pezé, M. (2002). *Le deuxième corps*. La dispute, Paris. Collection : Le genre du monde.
- Pezé, M. (2002). La maladie du geste au travail. Les troubles musculo-squelettiques. *Performances* n°3.
- Rosier, Ph. (2013). *La Fasciathérapie Méthode Danis Bois et la récupération physique, mentale et somato-psychique du sportif de haut niveau*. Thèse de doctorat en Sciences Sociales, spécialisation en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Teiger, C., Lacomblez, M., Montreuil, S. (1998). Apport de l'ergonomie à la formation des opérateurs concernés par les transformations des activités du travail. Dessaigne, M.F. et Gaillard, I., dir. *Des évolutions en ergonomie...* Toulouse : éditions Octarès.

Teiger, C. (2002). Origines et évolution de la formation à la prévention des risques "gestes et postures" en France. *Relations industrielles / Industrial Relations*, vol. 57, n° 3, p. 431-462.

Wisner, A. (1995). *Réflexions sur l'ergonomie*. 1962 – 1995. Ed : Octares.



## **ANNEXES**

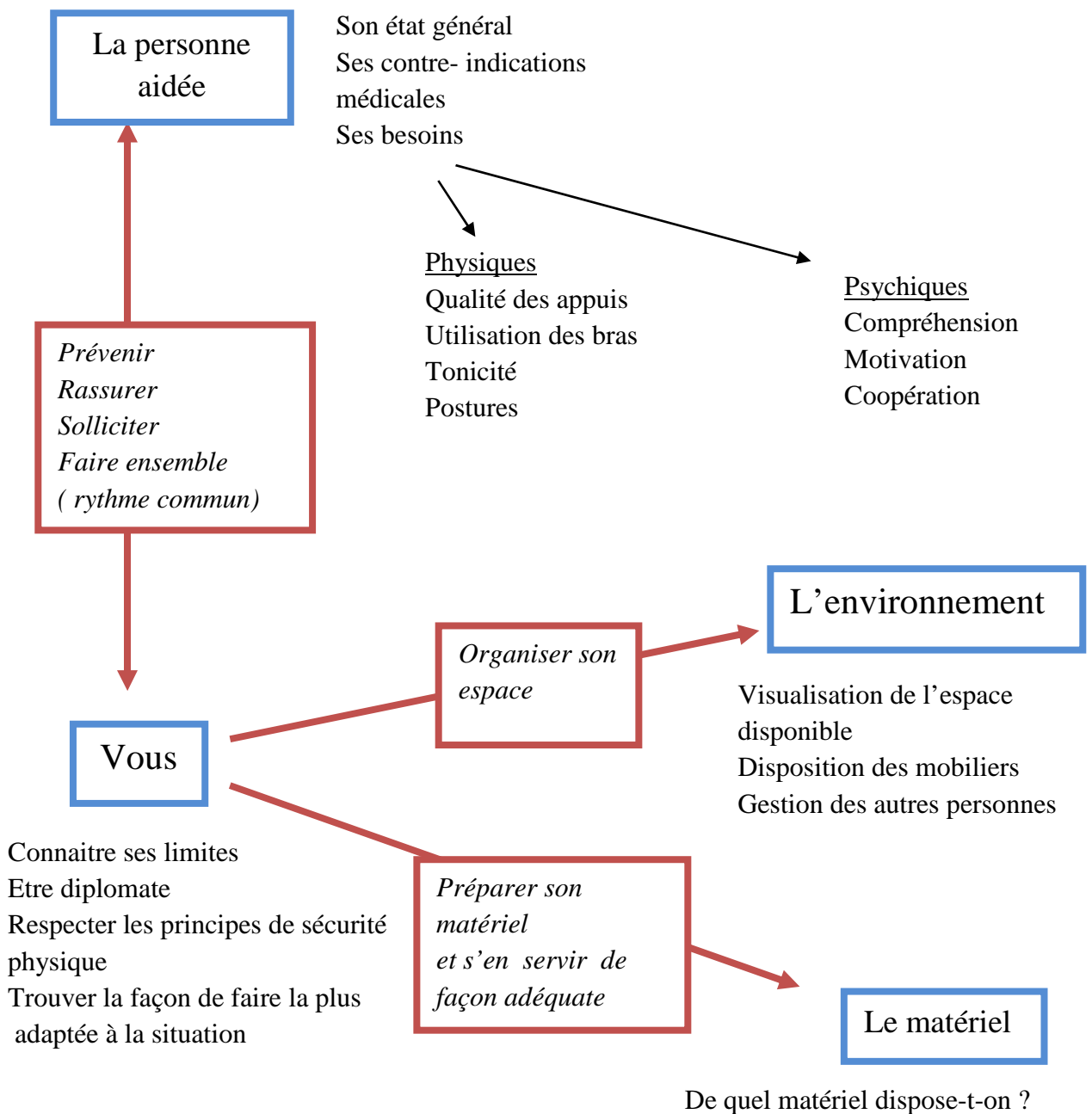
# Annexe 1 : Vision globale de la situation de travail

S'ORGANISER - ANTICIPER - PRENDRE LE TEMPS DE LA REFLEXION

Tâche à réaliser :

De quelles informations ai-je besoin ?

Quels sont les différents paramètres à prendre en compte pour réaliser ma tâche dans les meilleures conditions ?



## **Annexe 2 : Questionnaires**

Questionnaire 1 (Q1) avant la formation

Questionnaire 2 (Q2) après la formation

Questionnaire 3 (Q3) un mois après la formation

## Questionnaire préalable à la formation

Ce questionnaire vous est proposé dans le cadre d'une recherche qui vise à mieux comprendre les impacts de cette formation en ergomotricité pour la profession d'aide à la personne (aide à domicile, auxiliaire de vie sociale...).

Merci de répondre à partir de votre situation d'aujourd'hui en cochant les cases correspondantes.

### Rapport à cette formation

1. Vous êtes en formation :                   - à votre initiative  
  - sur les conseils de votre hiérarchie

2. Avez-vous un intérêt pour cette formation ?    oui        non  
Si oui, lequel ? quel serait votre projet ?

.....

.....

.....

### Rapport à votre travail

Estimez votre réponse entre 1 et 5 et cochez le chiffre correspondant

1 « pas du tout » ; 2 « un peu » ; 3 « moyennement » ; 4 « beaucoup » ; 5 « tout à fait »

Dans quelle mesure,

- |   |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 3. aimez-vous votre travail ?<br>(votre intérêt pour votre travail)                             | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 4. connaissez-vous bien votre rôle ?<br>(les différentes tâches qui sont dans vos attributions) | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| Percevez-vous une reconnaissance :  |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
| 5. de la part de vos "clients"  | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 6. des personnes extérieures  | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |

précisez : .....

.....

## Rapport à votre corps

Etes-vous attentif(ve) à votre façon de vous tenir (à vos postures ou à la façon de faire vos gestes) quand vous effectuez des tâches physiques :

7. de ménage : pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

8. de soins corporels : pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait  
(aide à la toilette, habillage...)

9. de mobilisation des personnes : pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait  
(manipulations dans le lit, levé ou couché...)

10. Dans quelle mesure vous sentez-vous fatigué(e) par votre travail?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

11. Est-ce une fatigue \*

physique

mentale

autre

précisez.....

12. Est-ce que vous dormez bien ?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

Si problèmes il y a, précisez (difficultés à l'endormissement, réveils nocturnes...)

.....

13. Dans quelle mesure vous sentez-vous relâché(e) dans votre corps ?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

14. Avez-vous des douleurs physiques ?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

\* plusieurs réponses sont possibles

15. Si oui est-ce :

Tous les jours

Souvent

Parfois

Rarement

16. Plutôt\*:

Au réveil

Au cours de votre travail

En fin de journée

Autre

précisez la situation:.....

17. D'après vous sont-elles dues à \* :

Une surcharge de travail

Des gestes ou postures non adaptés

Des tensions psychologiques (stress, angoisses...)

Autres précisez :.....

18. Où se situent-elles ? : indiquez-le à l'aide des silhouettes ci dessous en entourant la ou les zones concernées

tête

yeux

nuque

épaules

haut du dos

bras

ventre

bas du dos

mains

fesses

cuisses

genoux

mollets

pieds

19. A quelle intensité ?

Estimez une intensité entre 1 (pas de douleur) et 10 (extrêmement intense) et notez -la à coté de chaque zone du corps que vous avez cochée.

\*plusieurs réponses sont possibles

20. Faites-vous quelque chose pour atténuer ces douleurs ?            oui            non

Si oui précisez ce que vous faites : .....

.....

.....

21. Avez-vous une pathologie identifiée ?            oui            non

si oui, précisez laquelle ?.....

### Rapport à votre état global

22. Combien d'heures par semaine vous accordez-vous pour vous ?.....

(lecture, sieste, promenade, écoute de musique, pratique d'une activité physique ou sportive...)

précisez :.....

.....

23. Pratiquez-vous de la relaxation (yoga, méditation, sophrologie, tai-chi....) ou encore une activité qui développe l'écoute du corps ?

oui            non

si oui, précisez :.....

.....

24. Estimez dans quelle mesure vous vous sentez « bien dans votre peau » ?

pas du tout                        tout à fait  
                         1        2        3        4        5

25. Estimez dans quelle mesure vous avez un sentiment de confiance en vous ?

pas du tout                        tout à fait  
                         1        2        3        4        5

26. Estimez dans quelle mesure vous vous sentez de bonne humeur ?

pas du tout                        tout à fait  
                         1        2        3        4        5





## Questionnaire de bilan de fin de formation

Suite à la formation que vous venez de vivre, je souhaite évaluer les apports et connaître les expériences que vous avez faites. Merci de bien vouloir me partager votre vécu.

Pour certaines questions, vous aurez à estimer votre réponse en cochant le chiffre correspondant entre 1 et 5 suivant les propositions suivantes :

**1** « pas du tout » ; **2** « un peu » ; **3** « moyennement » ; **4** « beaucoup » ; **5** « tout à fait »

### Rapport à cette formation

1. Quelles ont été les informations importantes pour vous, qu'avez-vous appris ?

- .....
- .....
- .....

2. En vous appuyant sur vos documents écrits après chaque pratique, pouvez-vous décrire ce que vous avez perçu dans votre corps lors :

✓ Des exercices d'accordage assis

- .....
- .....
- .....

✓ Des mouvements de base

.....  
.....  
.....  
.....

✓ Des exercices d'accordage debout

.....  
.....  
.....  
.....

3. Faites-vous un lien entre ces pratiques sensorielles et vos gestes professionnels ?

pas du tout                        tout à fait  
                         1        2        3        4        5

Précisez quelle pratique pour quel geste (donnez des exemples) ?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Pensez-vous qu'il vous sera possible de changer vos habitudes en intégrant certains de ces nouveaux apprentissages dans votre travail ?

oui                    non

Précisez et donnez des exemples ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. A l'issue de la formation, avez-vous envie de prendre certaines « bonnes résolutions », en rapport avec votre corps et vos gestes ? oui non

Si oui, lesquelles :

.....

.....

.....

.....

.....

Rapport à votre corps

6. Cette formation a-t-elle eu un effet sur la façon de ressentir votre corps ?

pas du tout                        tout à fait  
    1        2        3        4        5

7. **Avant les pratiques de mouvement sensoriel**, avez-vous eu la sensation que votre corps était :

souple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	raide
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
morcelé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	global
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
relâché	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tendu
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
banal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	précieux
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
un capital à préserver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	un moyen inépuisable
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
fatigué	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	plein d'énergie
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
sans douleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	douloureux
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	

précisez la zone du corps : .....

8. **Après les pratiques de mouvement sensoriel**, avez-vous eu la sensation que votre corps était :

souple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	raide
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
morcelé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	global
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
relâché	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tendu
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
banal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	précieux
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
un capital à préserver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	un moyen inépuisable
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
fatigué	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	plein d'énergie
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
sans douleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	douloureux
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	

précisez la zone du corps : .....

9. **Pendant les expériences pratiques de mouvement sensoriel**, avez-vous eu la sensation que votre geste était :

lent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	rapide
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
difficile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	facile
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
ample	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	restreint
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
saccadé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	fluide
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
volontaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	non volontaire
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
perçu dans sa forme (présence au déroulement du geste)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	non perçu dans sa forme
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	

autre, précisez : .....

10. **Les expériences pratiques de mouvement sensoriel** vous ont-elles mises en relation avec un sentiment :

de globalité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
de confiance :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
de profondeur :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
de sécurité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
d'engagement :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
de solidité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
d'unité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
de présence à vous-même :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
de chaleur interne :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
d'adaptabilité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
d'autonomie :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	
d'existence	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

autre, précisez : .....

Rapport à votre état global

**Après la formation,**

11. estimez dans quelle mesure vous vous sentez « bien dans votre peau » ?

pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
	1	2	3	4	5	



### Questionnaire de bilan un mois après la formation

Vous avez reçu une formation en ergomotricité il y a un environ un mois et je souhaite prendre de vos nouvelles.

Ce questionnaire va me permettre de faire un bilan des effets de cette formation dans votre quotidien et dans votre travail.

Estimez votre réponse entre 1 et 5 et cochez le chiffre correspondant

1 « pas du tout » ; 2 « un peu » ; 3 « moyennement » ; 4 « beaucoup » ; 5 « tout à fait »

#### Rapport à la formation

Lors de la formation, vous avez pris conscience d'un certain nombre de choses liées aux expériences pratiques que vous avez faites (lors des pratiques de gymnastique sensorielle et des pratiques en situation de travail). Vous vous étiez fixés des objectifs personnels et professionnels à mettre en œuvre suite à la formation.

1. Avez-vous réussi à mettre en pratique ces objectifs ?

a) dans votre vie quotidienne pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

Précisez votre réponse :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b) dans votre travail pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

Précisez votre réponse :

.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Dans cette formation, quelles informations importantes pour vous, avez-vous retenues ?

- .....

.....

- .....

.....

- .....

.....

.....

Aujourd'hui, êtes-vous attentif(ve) à votre façon de vous tenir (à vos postures ou à la façon de faire vos gestes) quand vous effectuez des tâches physiques :

- |    |  |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|----|--|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 3. | de ménage  | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|    |  |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 4. | de soins corporels<br>(aide à la toilette, ...)                              | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|    |  |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 5. | de mobilisation des personnes (manipulations dans le lit, levé ou couché...) |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|    |  | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|    |  |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |



Est-ce que ce que vous avez appris lors de cette formation en ergomotricité vous a été utile pour mieux gérer ?

- |   |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 6. vos douleurs   | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 7. votre fatigue  | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 8. votre état général (stress...)                                 | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |
| 9. votre relation aux autres<br>(vos proches, vos « clients »...) | pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|   |             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |

Autres, précisez : .....

.....

.....

### Rapport à votre corps

#### **Aujourd'hui**

10. Dans quelle mesure vous sentez-vous fatigué(e) par votre travail?

- |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |

11. Est-ce une fatigue\* :

- physique
- mentale
- autre

précisez.....

12. Est-ce que vous dormez bien ?

- |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |

Si problèmes il y a, précisez (difficultés à l'endormissement, réveils nocturnes...)

.....

.....

13. Dans quelle mesure vous sentez-vous relâché(e) dans votre corps ?

- |             |                       |                       |                       |                       |                       |             |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| pas du tout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tout à fait |
|             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |             |

\*plusieurs réponses sont possibles

14. Avez vous des douleurs physiques ?

pas du tout                        tout à fait  
1            2            3            4            5

15. Si oui est-ce :

Tous les jours            Souvent            Parfois            Rarement

16. Plutôt\*:

Au réveil            Au cours de votre travail            En fin de journée            Autre

précisez la situation : .....

.....

17. D'après vous sont-elles dues à \*:

Une surcharge de travail            Des gestes ou postures non adaptés

Des tensions psychologiques (stress, angoisses...)

Autres    précisez :.....

18. Où se situent-elles ? : indiquez-le à l'aide des silhouettes ci dessous en entourant la ou les zones concernées

tête	yeux	nuque
		haut du dos
épaules		
	ventre	
bras		Bas du dos
		fesses
mains		
	cuisses	
	genoux	
		mollets
pieds		

19. A quelle intensité ?

Estimez une intensité entre 1 (pas de douleur) et 10 (extrêmement intense) et notez-la à coté de chaque zone du corps que vous avez entourée.

20. Faites-vous quelque chose pour atténuer ces douleurs ?    oui    non

Si oui précisez ce que vous faites : .....

.....  
.....  
.....

21. Lorsque vous appliquez ce que vous avez appris lors de l'exécution de vos gestes professionnels, êtes-vous en relation avec un sentiment :

de globalité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

de confiance :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

de sécurité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

de solidité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

de présence à vous-même :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

d'adaptabilité :	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

d'implication : (se sentir concerné)	pas du tout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tout à fait
		1	2	3	4	5	

autre, précisez : .....

.....

### Rapport à votre état global

22. Combien d'heures par semaine vous accordez-vous pour vous ?.....

(lecture, sieste, promenade, écoute de musique, pratique d'une activité physique ou sportive...)

précisez : .....

.....

.....

23. Pratiquez-vous de la relaxation (yoga, méditation, sophrologie, tai-chi....) ou encore une activité qui développe l'écoute du corps ?

oui non

si oui, précisez : .....

.....

24. Estimez dans quelle mesure vous vous sentez « bien dans votre peau » ?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

25. Estimez dans quelle mesure vous avez un sentiment de confiance en vous ?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

26. Estimez dans quelle mesure vous vous sentez de bonne humeur ?

pas du tout  1  2  3  4  5 tout à fait

27. Avez-vous d'autres remarques à faire, sur ce que vous avez vécu depuis la formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Annexe 3 : Tableaux

Tableau 1 : Intérêt déclaré pour le travail (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	4,17	3,73	4,55	4,14
Ecart type	0,58	0,90	0,66	0,71

Tableau 2 : Connaissance de leur rôle (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,83	3,91	4,38	4,04
Ecart type	0,94	0,70	0,65	0,76

Tableau 3 : Reconnaissance de leur travail (échelle en 5 points)

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Moyenne	
	Clients	Pers. ext.	Clients	Pers. ext.	Clients	Pers. ext.	Clients	Pers. ext.
Moyenne	3,75	2,75	3,36	3,09	3,77	3,46	3,63	3,10
Ecart type	0,62	0,87	1,03	0,83	0,83	0,66	0,83	0,79

Tableau 4 : Attention portée à leur posture lors des différentes tâches (échelle en 5 points)

		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
		Ménage	Moyenne	2,83	2,27
	Ecart type	1,19	0,90	1,04	1,05
Soins corporels	Moyenne	3,50	2,78	3,46	3,25
	Ecart type	0,90	0,83	1,20	0,98
Mobilisations	Moyenne	3,27	3,25	3,38	3,30
	Ecart type	0,90	1,39	1,12	1,14

Tableau 5 : Sensation de la fatigue liée au travail (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,58	3,55	3,54	3,56
Ecart type	0,67	0,69	0,78	0,71

Tableau 6 : Qualité du sommeil (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	2,17	2,91	3,15	2,74
Ecart type	1,27	0,83	1,28	1,13

Tableau 7 : Fréquence des douleurs (1 = tous les jours ; 4 = rarement)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	1,83	2,27	2,23	2,11
Ecart type	0,83	0,90	0,83	0,86

Tableau 8 : Moment d'apparition des douleurs (question à choix multiples)

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Total	
	Nb de réponses	%	Nb de réponses	%	Nb de réponses	%	Nb de réponses	%
Au réveil	6	26	4	18	6	24	16	23
Pendant le travail	7	30	6	27	8	32	21	30
En fin de journée	8	35	9	41	11	44	28	40
Autre	2	9	3	14	0	0	5	7
Total	23	100	22	100	25	100	70	100

Tableau 9 : Causes possibles des douleurs (schéma, triés par ordre décroissant)

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Total	
	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%
Surcharge de travail	6	25	5	25	5	20	16	23
Posture non adaptée	10	42	7	35	11	42	28	40
Tensions psychologiques	7	29	4	20	8	31	19	27
Autres	1	4	4	20	2	7	7	10
Total	24	100	20	100	26	100	70	100

Tableau 10 : Localisations des douleurs

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Total	
	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%
Bas du dos	10	20	8	21	9	15,5	27	18
Epaules	7	14	6	16	8	14	21	14
Haut du dos	7	14	2	5	5	9	14	10
Mollets	7	14	3	8	3	5	13	9
Tête	1	2	3	8	9	15,5	13	9
Genoux	4	8	3	8	5	9	12	8,5
Nuque	3	6	3	8	6	10	12	8,5
Bras	1	2	4	11	6	10	11	7,5
Mains	3	6	1	3	2	3	6	4
Fesses	1	2	3	8	1	2	5	3,5
Pieds	4	8	0	0	0	0	4	3
Ventre	1	2	1	3	2	3	4	3
Cuisses	0	0	1	3	1	2	2	1
Yeux	1	2	0	0	1	2	2	1
Total	50	100	38	100	58	100	146	100

Tableau 11 : Intensité de la douleur ressentie en bas du dos (échelle de 2 à 10)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	moyenne
Moyenne	5,33	4,64	4,92	4,96
Ecart type	1,92	3,32	3,04	2,76
Min ; max	3 ; 7	2 ; 9	4 ; 9	2 ; 9

Tableau 12 : Intensité de la douleur ressentie aux épaules (échelle de 2 à 10)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	moyenne
Moyenne	4,00	2,82	4,23	3,68
Ecart type	2,80	2,60	3,32	2,91
Min ; max	4 ; 7	2 ; 8	3 ; 10	2 ; 10

Tableau 13 : Intensité de la douleur ressentie en haut du dos (échelle de 2 à10)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	moyenne
Moyenne	3,58	1,64	3,31	2,84
Ecart type	2,78	1,80	3,20	2,59
Min ; max	5 ; 7	2 ; 7	6 ; 10	2 ; 10

Tableau 14 : Temps moyen consacré à soi par semaine (en minutes)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	84	250,91	249,23	194,71
Ecart type	113,84	416,40	241,06	257,10
Min ; Max	0 - 240	0 - 1440	0 - 720	

Tableau 15 : Sensation d'être bien dans sa peau (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,50	3,45	3,69	3,55
Ecart type	0,80	0,93	0,85	0,86

Tableau 16 : Sentiment de confiance en soi (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,50	3,36	3,85	3,57
Ecart type	0,52	0,67	0,90	0,70

Tableau 17 : Sensation de bonne humeur (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	4,00	3,73	4,08	3,93
Ecart type	0,45	0,47	0,64	0,52



Tableau 18 : Types d'apprentissage à l'issue de la formation.

<b>RELATION A SOI</b>
<b>Prendre soin de soi</b>
<p>« Se libérer de certaines tensions musculaires » (MT13 gpe1)            « J'ai appris à éviter les torsions et les flexions pour mon bien-être » (CJ17 gpe1)            « Je me suis rendue compte que je ne prenais pas de temps pour moi. » (CJ19 gpe1)            « Savoir prendre soin de nous pendant le travail. » (SD7 gpe2)            « Savoir prendre soin de soi autant que de la personne. » (BA20 gpe2)            « A manipuler les personnes en prenant soin de moi et de la personne. » (JM30 gpe2)            « Savoir prendre soin de nous ainsi que soin de la personne. » (AH52 gpe2)            « Savoir s'écouter, se préserver. » (BM11 gpe3)            « Les différentes techniques de détente et de bien-être intérieur (gym sensorielle). » (RP31 gpe3)            «[...]se sentir capable de discuter avec soi en profondeur et en douceur, s'accorder du temps pour soi. » (EN40 gpe3)            « Penser à soi-même, vivre pour soi, penser à son corps, apprendre à le connaître, en prendre soin. » (BM2 47 gpe3)            « Les mouvements sont super intéressants pour notre bien-être et celui de la personne aidée. » (DC70 gpe3)</p>
<b>Prendre soin du corps</b>
<p>« Toutes les positions à avoir pour ne pas se faire du mal. » (SM21 gpe1)            « A prendre soin de son corps, à travailler avec sans le faire souffrir. Comprendre son corps. » (PF23 gpe1)            « A rester plus ou moins souple. » (DC30 gpe1)            « Prendre soin de mon dos, éviter les torsions en utilisant le glissement du bassin. » (NM50 gpe 2)            « De la détente surtout pour tous les gestes qui concernent le dos. » (BF17 gpe3)            « Les méthodes pour soulager quand on a mal au dos. » (LC21 gpe3)            « Les postures à adopter dans nos actes de tous les jours pour limiter les douleurs du corps. » (FN26 gpe3)            « Les postures, les manipulations, les techniques pour éviter de se faire mal au dos et aux épaules. » (EN39 gpe3)            « L'écoute de mon corps. » (JC49 gpe3)            « Ménager son dos. » (BS 57 gpe3)</p>
<b>Gérer le stress</b>
<p>« j'ai appris à me relaxer sans forcer... » (DC27 gpe1)            « la concentration. Comment se détendre. » (CP 43-44 gpe1)            « Apprendre à savoir décompresser. » (BA21 gpe2)            «Etre zen, décontractée, puis dialoguer surtout ; se sentir bien. » (BM13 gpe3)            « La détente et la relaxation. » (LC19 gpe3)            « J'ai appris à me détendre avant de commencer mes interventions, à relâcher mon corps tout en restant forte. » (FN23 gpe3)            « Apprendre à gérer son stress,... » (EN40 gpe3)            « Etre calme, se détendre. » (J C51 gpe3)            « Aider à gérer son stress, à évoluer dans son travail dans de bonnes conditions.» (BS59 gpe3)</p>
<b>Se sentir en confiance</b>
<p>« Confiance – stabilité – sérénité. » (ND35 gpe1)            « ...de la confiance, du bien-être à moi-même et à la personne âgée. » (BF15 gpe3)            « Avoir confiance en soi, se sentir bien dans sa peau. » (BS59 gpe3)</p>

« Etre plus rassurée envers moi-même et le patient. » (BC63 gpe3)
<b>Connaître ses limites</b>
« j'ai appris à ne pas forcer en faisant mes gestes. » (DC27 gpe1) « J'ai appris à connaître mes limites. » (CH33 gpe1) « Ecouter notre corps afin de mieux connaître nos limites. » (CZ45gpe2) « Apprendre ses limites. » (AH53 gpe2) « Se rendre compte de notre propre force, notre stabilité et s'en servir sans se blesser. » (WC35 gpe3)
<b>RELATION A LA PERSONNE AIDEE</b>
<b>Prendre soin de la personne aidée</b>
« avoir de bonnes postures pour la personne aidée. » (CV 9 gpe1) « Savoir prendre soin de nous et de la personne. » (AG11 gpe2) « Savoir prendre des précautions pour protéger la santé de la personne aidée ainsi que la nôtre. » (SS15 gpe2) « Savoir prendre soin de soi autant que de la personne. » (BA20 gpe2) « A manipuler les personnes en prenant soin de moi et de la personne. » (JM30 gpe2) « Savoir manipuler la personne sans lui faire mal. Savoir l'aider à se relever. » (NM49 gpe2) « Savoir prendre soin de nous ainsi que soin de la personne. » (AH52 gpe2) « Les mouvements sont super intéressants pour notre bien-être et celui de la personne aidée. » (DC70 gpe3)
<b>Etre à l'écoute de la personne aidée</b>
« Connaissance de la personne âgée et communication. » (AG12 gpe2) « Respecter la personne aidée dans son intimité et la satisfaire au maximum de nos possibilités. » (SS18 gpe2) « Savoir écouter les personnes aidées. » (BA22 gpe2) « Apprendre les capacités de la personne aidée. » (AH53 gpe 2) « Les différentes façons de se déplacer pour prendre soin de mon corps, pour le soulager et aider aussi le malade à prendre de bonnes positions. » (RP28 gpe3)
<b>RELATION AUX GESTES ET AUX POSTURES EN LIEN AVEC LA CONSCIENCE DU CORPS</b>
<b>Coordonner ses mouvements</b>
« j'ai appris à mieux coordonner mes mouvements... » (CV 7 gpe1) « la façon de se déplacer en utilisant tout son corps » (MT11 gpe1) « Certains mouvements de placement. » (CC39 gpe1) « les exercices d'accordage. » (CP42 gpe1) « Prendre appui sur les jambes tout en restant droite. » (LO24 gpe2) « Le ressenti de mon corps sur mes jambes. » (MD34 gpe2) « Savoir se servir de son bassin. » (AD42 gpe2)
<b>Utiliser des principes de sécurité physique</b>
« se mettre face à la tâche à accomplir » (MT12 gpe1) « Trouver les points d'appui, le rapprochement avec la personne. » (PF24 gpe1) « J'ai appris à prendre mes appuis... » (DC27 gpe1) « Eviter les torsions et les flexions. Se servir de ses appuis. » (CC39 gpe1) « Plier les jambes afin d'éviter de pencher trop le dos. Rester bien en face des choses à faire pour éviter les torsions. » (LO25-26 gpe2) « Appui sur les jambes et mes pieds. Stabilité. Tonicité. » (MD33 gpe2)

« Ancrage au sol, avoir de bons appuis. » (CZ46 gpe2) « Appuis au sol. » (DC66 gpe3)
<b>Utiliser des mouvements de base</b>
« avant-arrière » (AC15 gpe1) « Les mouvements de stabilité que je ne pensais pas. » (SDS46 gpe1)
<b>RELATION ENTRE LA GESTUELLE SENSORIELLE ET LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE</b>
<b>Adapter le geste à la tâche professionnelle</b>
« avoir de bonnes postures dans mes tâches quotidiennes... » (CV8 gpe1) « Les positions à prendre face à une personne assise ou couchée. » (PF25 gpe1) « Ma posture au niveau du levé et du couché des personnes que je dois aider. » (DC29 gpe1) « Utiliser les mouvements appropriés pour réaliser les gestes. » (ND36 gpe1) « Manipulations diverses pour les transferts... » (CP42 gpe1) « Surtout les gestes du bassin pendant le travail et en portant des affaires lourdes. » (SD8 gpe2) « Gestes et postures à adapter en fonction des tâches. » (AG13 gpe2) « Bonne position du corps suivant les interventions à faire. » (AD41 gpe2) « Les bons gestes, la bonne gestuelle à adopter dans certaines situations. » (CZ44 gpe2) « Les manipulations correctes dans différentes situations. » (LC20 gpe3) « La manipulation des personnes en prenant les bonnes postures. » (FN25 gpe3) « Les postures à effectuer pour les tâches ménagères. » (WC33 gpe3) « porter les malades en m'aidant de mes jambes. » (JC49 gpe3) « Apprendre les bonnes techniques de manipulation. » (BS58 gpe3) « Les gestes à faire dans les activités professionnelles + personnelles » (DC68 gpe3)
<b>Adapter le geste dans un but préventif</b>
« j'ai appris comment manipuler des personnes qui ne sont pas autonomes sans se faire mal » (CJ18 gpe1) «Savoir faire les bons mouvements pour se déplacer, pour porter, pour travailler sans se faire mal. » (SS16 gpe2) « Apprendre à prendre un objet qui se trouve par terre sans se faire mal au dos. Faire un lit sans faire de torsions. » (JM28-29 gpe2) « Le transfert d'une personne : j'ai bien assimilé les techniques de façon à ne pas me faire de mal. » (TM7 gpe3) « Manipulation : comment bien faire les gestes pour ne pas se faire mal. » (BM2 44 gpe3) « J'ai appris à bien manipuler les patients et les appareils avec plus de détente. » (BC62 gpe3)
<b>Adapter le geste lors de l'utilisation du matériel</b>
« lève-malade, aspirateur. » (AC15 gpe1) « Le matériel pour transporter les malades et leurs techniques (lève-malade, lit médicalisé). » (RP30 gpe3)

Tableau 19 : Perceptions à la suite des exercices de gymnastique sensorielle assis

<b>LES GAINS</b>
<b>Diminution de la douleur</b>
L'information interne a été de ne plus avoir de sensation de lourdeur dans les jambes, pas mal au dos, en détente. (DC80 gpe1) Moins douloureuse au niveau des omoplates. (CP129 gpe1) Un aspect de vide (la douleur est partie). (AD62 gpe2) Plus de douleurs (coude droit). (AH85 gpe2) Pas mal aux épaules. (BF22 gpe3) Pas de douleur, calme mental. (DC63 gpe3) Douleur moins intense dans l'omoplate. (RP38 gpe3)
<b>Orientation facilitée</b>
Plus facile d'aller en arrière. (AC40 gpe1)
<b>De souplesse</b>
J'ai gagné plus de souplesse. (CV16 gpe1) Un peu plus souple. (CH93 gpe1) Gains : sensation de déverrouillage au niveau des articulations. (CC117 gpe1) Douleurs au moment de l'étirement mais bien-être au relâchement. Pratiqué plus longtemps donnerait une sensation de souplesse. (NM80 gpe2)
<b>De détente physique</b>
cela m'a détendu. (TM27 gpe1) Lourdeur du corps. (TM30 gpe1) Je me sens plus détendue. (CJ50 gpe1) Je ressens mon corps globalement détendu. (ND106 gpe1) J'ai apprécié car j'ai eu la sensation d'être détendue. (CP128 gpe1) Ça fait du bien. On se sent soulagée. (SD13 gpe2) Devant-derrrière : détente. (MD56-57 gpe2) Ça fait du bien. (BF21 gpe3) Mon corps paraît plus relâché. (FN33 gpe3) je me sens mieux, moins tendue. Etirements et bâillements. (JC51 gpe3)
<b>D'apaisement psychique</b>
J'étais calme mais je sentais que mon corps était lourd : je sens sa présence. (SM60 gpe1) J'ai perçu les parties de mon corps sans difficulté et j'ai senti mon corps calme (dans les nuages). (DC79 gpe1) Sensation de bien-être. (CC118 gpe1) De haut en bas : douleurs aux épaules mais apaisement. (MD56-57 gpe2) Un effet de balancement, comme un arbre qui est poussé par le vent mais avec une sensation de bien en final. (SS28-29 gpe2) Plus de bourdonnement, plus de nervosité, même calme (DC61 gpe3) Pas de douleur, calme mental. (DC63 gpe3) calme, moins angoissée. Envie de bâiller et de s'étirer. (RP37 gpe3) Envie de dormir, légèreté, calme, joyeuse, respiration plus facile. (EN44 gpe3)
<b>Perception plus fine du corps</b>
je sens plus mon côté droit que gauche. (TM27 gpe1) Gain sur l'appui gauche, plus détendu et moins fatiguée. (TM29 gpe1) Les yeux fermés, je me suis sentie bien, sauf que mes épaules étaient lourdes, même trop lourdes. Mes cervicales faisaient un bruit dans ma tête, comme des battements de cœur, mais je pense que c'était la circulation du sang. (SS22 gpe2) J'essaie d'être concentrée et j'ai senti vraiment la présence de chaque endroit de mon corps.

(SD11 gpe2) Je me sens légère, détendue, consciente de mon corps. (WC41 gpe3)
<b>De stabilité</b>
Plus de facilité à rester immobile. (CH91 gpe1) Je reste stable sans trop de difficulté. (ND104 gpe1) Ai ressenti les points de soutien : pieds, fesses, bras. (ND107 gpe1) Les appuis au sol bien, même très bien ancrés. (DC61 gpe3)
<b>LES PROBLEMES PHYSIQUES EMERGENTS</b>
<b>De maintien de la posture</b>
Difficile de rester stable, car peur de ne pas arriver à repartir. (TM27 gpe1) C'est dur de rester sans bouger. (CJ49 gpe1) C'était dur, je sentais mon corps bouillonner. J'avais l'impression de tomber. (SM58-59 gpe1)
<b>Douleurs et gênes</b>
Plus de douleur (je pense que ce « plus » doit être compris dans le sens d'une apparition de douleurs, car le terme « tendu » a été mis entre parenthèse puis barré). (AC38 gpe1) les douleurs de mon dos reviennent et ça me déconcentre un peu. (SD12 gpe2) Une légère douleur au niveau des omoplates avec un aspect de grand vide. (AD63 gpe2) Toujours les bourdonnements, une grosse envie de me détendre encore plus. Mal le haut du dos, spasmes aux intestins. (TM11 gpe3) douleurs en haut du dos, la tête lourde. Amplification. (maux de tête). (BM15 gpe3) je me sens toute molle, je ne sens plus mes membres et surtout, j'ai très mal au dos ; et aussi des fourmis partout et la tournisse. (LC28 gpe3) fatigue, vertiges, chaud, courbatures. (BM2 48 gpe3) muscles plus tendus ; nuque plus lourde ; tension. (BS54 gpe3) douleurs dorsales et cervicales. Tête qui tourne, une instabilité. (BC57 gpe2)
<b>EFFETS ANNEXES</b>
Envie de bouger. (ND105 gpe1) Après l'exercice, envie de « se tendre », de s'étirer comme après avoir dormi. (CC119 gpe1)

Tableau 20 : Perceptions à la suite de l'exercice des mouvements de base

<b>LES GAINS</b>
<b>D'ancrage, de stabilité et d'équilibre</b>
Stabilité, équilibre. (CV9 gpe1) Plus stable, plus d'équilibre, plus d'ancrage dans le sol. (MT12 gpe1) Meilleure stabilité, solidité. (CJ22 gpe1) Etre ancrée au sol. (SM26 gpe1) Ancrage dans le sol et stabilité + bonne posture. (DC34 gpe1) Stabilité, fluidité, globalité. Gain d'ancrage des pieds dans le sol et décontraction des genoux. (ND44-45 gpe1) Stabilité, chaud, réveillée, en forme. (CC49 gpe1) Meilleure stabilité, voire moins énervée. (SDS55 gpe1) Solide, stable. (SD10 gpe2) Stabilité, sensation d'être plus droite. (AG14 gpe2) Une sensation de force et d'équilibre. (SS19 gpe2) Une meilleure stabilité, équilibre (avant-arrière). Une sensation de droiture corporelle. (LO32 gpe2) Perception au repos : plus droite par rapport au début. (MD43 gpe2) Tonicité – Stabilité. (MD40 gpe2) J'ai retrouvé une stabilité complète. (AD48 gpe2) Equilibre retrouvé. (CZ52 gpe2) Sensation de solidité dans les jambes. (AH68 gpe2) Equilibre, stabilité, ancrée dans le sol. (BM23 gpe3) Plus stable, plus mal les genoux. (LC40 gpe3) Bons appuis au sol. (DC88 gpe3)
<b>D'amplitude</b>
Haut/bas : j'ai gagné en descente (amplitude). (MT16 gpe1) Plus grande amplitude (ND43 gpe1) Une sensation d'allongement lors des mouvements latéraux. (LO33 gpe2)
<b>D'unité et de globalité</b>
Unie. (AC19 gpe1) Entière. (SM26 gpe1)
<b>De fluidité</b>
Sensation du mouvement délié. (NM60 gpe2)
<b>De chaleur</b>
Chaud. (CP52 gpe1) Chaleur pendant l'exercice. (EN60 gpe3) Chaleur plus intense. (BS69 gpe3)
<b>D'éveil</b>
Stabilité, chaud, réveillée, en forme. (CC49 gpe1)
<b>Diminution des douleurs</b>
Léger bien dans notre corps, moins de douleurs, ça fait du bien vraiment. (SD10 gpe2) Plus mal, circulation rapide. (BA24 gpe2) J'ai trouvé mes jambes plus légères. (JM37 gpe2) Soulagement de la colonne vertébrale. Confort du mouvement. (NM64 gpe2) Un bien-être, plus de nœud dans le dos comme le matin. (BM24 gpe3) Plus stable, plus mal les genoux. (LC40 gpe3) Je n'ai plus les douleurs dans le dos. (FN46 gpe3)
<b>De détente physique</b>

Plus détendue. (MT14 gpe1) Relâchée, bien dans mon corps. (TM15 gpe3)
<b>D'apaisement psychique</b>
Meilleure stabilité, plus calme et moins fatiguée. (CH40 gpe1) Meilleure stabilité, voire moins énervée. (SDS55 gpe1) Apaisée. (TM18 gpe3) Du bien-être, relaxée. Détente. (BF29 gpe3) Bien-être, en forme. (EN57 gpe3) Bien-être, se sentir mieux dans son corps. Avoir l'esprit plus léger, se sentir plus calme, plus détendue. (BS73-74 gpe3) Plus apaisée. (BC78 gpe3)
<b>De confiance</b>
Confiante, sentiment de maîtrise de mon corps. (TM12 gpe3) Confiante. (BF28 gpe3) Plus stable et plus en confiance. (FN46 gpe3) Capacité, stabilité, confiance. (EN57 gpe3) De l'assurance, confiance. (BC77 gpe3)
<b>De perception du corps</b>
Sentir plus son corps, ses besoins, ses tensions. (MT13 gpe1) J'ai senti que j'avais des muscles dans les jambes. (JM35 gpe2) J'ai retrouvé tous les muscles et la sensation de structure osseuse. Je ressentais bien les hanches et les muscles des jambes. (CZ54 gpe2)
<b>De perception de soi</b>
Esprit plus libre. (CJ22 gpe1) Plus attentive. (Bm25 gpe3)
<b>Des prises de conscience</b>
Envie d'exploiter mes capacités. (TM11 gpe3) J'ai remarqué que je ne fais rien pour moi, alors que je suis disponible et serviable pour les autres. (EN58 gpe3) Je me rends compte que je ne fais rien pour moi ; que pour les autres du lever au coucher. (JC66 gpe3) Plus d'effort pour se sentir mieux. Plus de concentration : pour coordonner ses mouvements. (BS71-72 gpe3)
<b>LES PROBLEMES PHYSIQUES EMERGENTS</b>
<b>Orientation absente</b>
Difficulté d'aller vers le bas. (SM27 gpe1)
<b>Douleurs</b>
Douleurs aux mollets. (AC19 gpe1) Bien plus mal le dos, pas fatiguée. (LC35 gpe3) Difficulté de faire le dernier exercice à cause de douleurs dans la hanche droite. (RP50 gpe3) Bassin un peu douloureux, genou qui craque et jambes qui tremblent. Fatigue ; vidée ; jambes molles jusqu'aux bras. (WC53 gpe3) Crampes, fatigue. (BM2 63 gpe3) Des douleurs au niveau des jambes et des hanches. (BC77 gpe3) Douleurs mollets. (DC88 gpe3)
<b>Effets annexes</b>
Station debout difficile. (PF29 gpe1) Tremblement dans les muscles des cuisses. (AH67 gpe2)

Tableau 21 : Perceptions à la suite de l'exercice d'accordage debout

LES GAINS
<b>De globalité</b>
<p>Sensation d'une globalité du corps. (ND39 gpe1)            Toujours la solidité dans mes jambes, et, de plus, mon corps et mes muscles sont raccordés. Je sens mon transverse (abdo). Malgré la lourdeur « l'ancrage au sol », mon tronc est très léger. (CZ46-48 gpe2)            Dans le dernier exercice : c'est agréable car j'ai l'impression que tout travaille. (AH61 gpe2)            Etendue des bras aux pieds ; impression que le muscle est détaché de la peau. (WC32 gpe3)            Coordination des gestes. (BS50 gpe3)</p>
<b>De stabilité</b>
<p>Plus stable, calme. (AC17 gpe1)            Ancre au sol, « moins » nerveuse dans les jambes. (DC31 gpe1)            J'ai réussi à rester plus longtemps stable (sans bouger). (CH35 gpe1)            Stabilité. (ND39 gpe1)            Plus de stabilité. (CC42 gpe1)            Plus stable et moins énervée. (SDS48 gpe1)            Au final, plus de stabilité sur les jambes. (AG14 gpe2)            Après, j'avais plus de stabilité des jambes, les abdos plus durs et plus de souplesse. (BA22 gpe2)            Dans les exercices haut-bas, légèreté du corps, équilibre des jambes, des pieds. Droiture du corps. (LO26 gpe2)            Je me suis sentie plus stable sur mes jambes qu'au tout début, comme une sensation que mes jambes étaient devenues du béton. J'étais colée au sol. (JM30 gpe2)            Dans le mouvement latéral : stabilité. Avec les bras, sensation de bien-être.            Dans les deuxièmes et troisièmes mouvements de haut-bas : sensation que mon corps est en deux parties : le bas très stable et tonique et le haut léger avec un lien à la ceinture. (MD33 à37 gpe2)            Stabilité parfaite, grande légèreté de la tête au mollets, lourdeur des mollets aux pieds.            Meilleure circulation du sang du haut vers le bas. (AD39 gpe2)            Après : très bonne stabilité. (CZ46 gpe2)            Le bas était plus « solide, béton », le haut plus léger. De la souplesse posée sur du solide. (NM51 gpe2)            Ensuite, je me suis sentie ancrée dans le sol, chaleur, vidée, souple. (BM13 gpe3)            Après : plus détendue, les pieds plus ancrés au sol, plus de stabilité dans les jambes et les genoux, plus zen, le corps relâché mais fort ; effet de chaleur. (FN22 gpe3)            Bien dans le sol, souple, équilibrée. (JC46 gpe3)            Plus de stabilité. (BS50 gpe3)            Malgré mon arrêt des quelques gestes, j'ai quand même ressenti un appui au sol ; mes jambes ne tremblent plus. (DC57 gpe3)</p>
<b>De souplesse, de légèreté</b>
<p>Souplesse. (ND39 gpe1)            Dans les exercices latéraux, légèreté du haut et des épaules. (LO25 gpe2)            Dans le mouvement haut-bas : facilité dans les bras après l'exercice. (AH59 gpe2)            Ma colonne vertébrale bien tirée (ça fait réellement du bien). (DC57 gpe3)</p>
<b>De chaleur</b>
<p>Je me suis sentie plus à l'aise et plus chaud. (BF15-16 gpe3)            Ensuite, je me suis sentie ancrée dans le sol, chaleur, vidée, souple. (BM13 gpe3)            Effet de chaleur. (FN23 gpe3)</p>



Chaleur, stabilité, très détendue, plus de stress. (RP27 gpe3) Sensation de chaleur, de bien-être. (BM2 43 gpe3), (JC47 gpe3) Sensation de chaleur dans les cuisses. (BS51 gpe3)
<b>Diminution des douleurs</b>
Plus mal au dos, détendue, moins fatiguée. (LC19 gpe3) Oubli des maux. (RP27 gpe3)
<b>De détente physique</b>
Je me suis sentie détendue, j'ai eu mal au bras et aux jambes. (SM24 gpe1) Détente. (ND39 gpe1) Détendue, muscles étirés. (CC42 gpe1) Plus décontracté qu'avant. (AG16 gpe2) Détendue, dos léger. Etendue des bras aux pieds ; impression que le muscle est détaché de la peau. (WC32 gpe3) Fluidité + légèreté. (EN40 gpe3) Plus de fluidité dans le dos, moins tendue. (BS50 gpe3) Cou plus détendu, muscles relâchés, moins de stress. (BS51 gpe3)
<b>D'apaisement psychique</b>
Un peu plus de sérénité et de calme. (CV10 gpe1) Evacuation des tensions. Bien-être, sensation au niveau des bras de tout le poids qui s'évacue. (MT13 gpe1) Plus sereine. (PF27 gpe1) Je me sentais plus calme. (CH36 gpe1) Sensation de légèreté, détente, colonne déliée, apaisée psychiquement. (TM10 gpe3) Chaleur, stabilité, très détendue, plus de stress. (RP27 gpe3) Beaucoup moins nerveuse. (DC58 gpe3)
<b>De confiance</b>
Plus sûre de moi. (MT13 gpe1) Plus confiante, plus détendue, plus de bien-être, plus d'assurance. Je me suis sentie plus à l'aise et plus chaud. (BF15-16 gpe3) Beaucoup plus de confiance en mon corps et en moi. (FN23 gpe3)
<b>De perception du corps</b>
Je sentais mon corps. (SM24 gpe1) Muscle à contribution, des cuisses, des abdos, des bras. Conclusion : « ça marche ». (DC32 gpe1) Je sens que ces exercices donnent vraiment des renouvellement dans l'ensemble de mes membres et de mon cœur. (SD10 gpe2) J'ai la sensation que mes abdos sont en total relâchement et c'est très désagréable pour moi. Je vais avoir une grosse rééducation à faire pour bien travailler auprès des clients sans me faire mal. (NM54-56 gpe2) Après : frissons dans tout le corps. (RP29 gpe3) A l'écoute de son corps. (JC47 gpe3)
<b>LES PROBLEMES PHYSIQUES EMERGENTS</b>
<b>Les douleurs</b>
Je n'étais pas trop dans les exercices à cause de ma douleur dans le bras. (CJ21 gpe1) Douleur au bas du dos. (PF27 gpe1) Douleur dans le genou gauche. (DC31 gpe1) Douleurs nuques et épaules. Malgré cela, plus détendue. (CP45 gpe1) J'ai des courbatures car je n'ai pas l'habitude de faire des exercices physiques. Mal au dos.

(AG15 gpe2) Mal aux genoux. (LC19 gpe3)
<b>La fatigue</b>
Fatiguée. (BM2 43 gpe3)
<b>REQUETE</b>
Pour la prochaine formation, prévoir de la musique d'ambiance, eau qui coule... (PF28 gpe1) De la musique serait bien venue. (CP46 gpe1)

Tableau 22 : Lien entre pratique sensorielle et geste professionnel (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	4,42	4,27	4,62	4,43
Ecart type	0,51	0,47	0,51	0,50

Tableau 23 : Quels changements possibles dans le travail

<b>APPRENTISSAGES PHYSIQUES</b>
<b>Transfert des apprentissages à certaines tâches professionnelles</b>
<b>Transfert direct à la tâche</b>
Pour passer l'aspirateur, lever un malade, pour la toilette ou les courses (BM 12 gp3) Pour passer l'aspirateur, refaire un lit (LC 16 gp3) Bouger la personne dans le lit (SS 13 gp2) Lever ou coucher une personne dans le lit (LO 17 gp2) Pour soulever une charge importante (CV 8 gp1)
<b>Transfert associé aux mouvements de base</b>
Mouvement haut-bas pour lever ou déposer une charge (CP 31 gp1) Déplacement latéral pour faire les carreaux (AH 34 gp2) Le mouvement avant-arrière pour lever un malade et passer l'aspirateur (CZ 28 gp2)
<b>Apprentissage des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort</b>
Se mettre en face des tâches à exécuter (ND 26 gp1) Faire bouger les jambes (ND 27 gp1) Ecarter les jambes pour garder sa stabilité et ne pas courber le dos pour certaines manipulations (AD 25 gp2) Je veillerai à bien plier les genoux (TM 9 gp3) En fléchissant. Plier les jambes, garder le dos droit, le bassin en arrière (BF 14 gp3) Moins utiliser les bras (CJ 15 gp1)
<b>APPRENTISSAGES PSYCHIQUES</b>
<b>Attention sur le geste</b>
En tentant d'y penser... (LO 17 gp2) Je veillerai (...) à faire attention à mes déplacements lorsque je passerai l'aspirateur (TM 9 gp3)
<b>Réflexion générale</b>
En réfléchissant... (BF 14 gp3) Réfléchir avant d'agir (BM2 32 gp3)
<b>Remise en question de ses habitudes gestuelles</b>
Il faut s'habituer petit à petit... (SD 9 gp2) Changer sa façon de bouger (BM2 gp3)

Tableau 24 : Les résolutions prises en rapport au corps et au mode de fonctionnement

<b>AGIR SUR LEUR CORPS</b>
<b>Prendre soin de son corps</b>
Me consacrer au moins une heure par semaine pour prendre soin de moi : massages relaxants en institut par exemple (CJ 15 gp1) Prendre soin de mon corps tout en travaillant pour que celui-ci ne devienne pas une contrainte, des maux, mais un plaisir (RP 20 gp3) J'ai envie de faire du sport, penser plus à moi-même ; de me détendre avec la lecture (BM2 31 gp3) ...je vais essayer d'entretenir cette forme physique en le ménageant (mon corps) le plus

possible (WC 24 gp3) Que ce soit au travail ou dans ma vie de tous les jours, je saurai me préserver physiquement en appliquant les techniques que j'ai apprises (TM 8 gp3)
<b>Etre à l'écoute de son corps</b>
Savoir écouter notre corps, ce qu'il demande et ce qu'il n'aime pas (SD 7 gp2) Ecouter ses possibilités, sa force (SS 11 gp2) Ecouter mon corps (BA 13 gp2) L'écoute de mon corps avec les techniques apprises (MD 19 gp2) Ecouter mon corps plus qu'avant (AH 29 gp2) Etre plus à l'écoute de mes « douleurs » (CC 31 gp1)
<b>Faire attention à son corps</b>
Faire plus attention à mon corps (CC 30 gp1) Faire plus attention à mon dos (JM 17 gp2) Faire attention à mon corps beaucoup plus souvent qu'avant (AD 21 gp2)
<b>Etre attentif à ses gestes et à ses postures en relation à l'organisation du corps</b>
Etre bien à l'écoute de mon corps, le soulager au maximum de toutes torsions (JC 33 gp3) Savoir reconnaître les douleurs et changer mes postures en fonction (LO 15 gp2) Ménager mes bras et mes épaules (MD 19 gpe2) Avoir les bons gestes pour éviter la fatigue et avoir de l'énergie (BS 35 gp3) Me rassembler pour être globale (ND 27 gp1) Utiliser mes muscles autrement (CZ 23 gp2) Coordonner mes mouvements (CZ 24 gp2) Se positionner avant d'agir (SS 11 gp2) Etre attentive à chaque mouvement que je vais effectuer. Prendre les bonnes postures (RP 19 gp3)
<b>Etre attentif à ses gestes et à ses postures en relation à une tâche professionnelle</b>
Ecouter son corps et prendre les bonnes postures au travail et à la maison (AG 9 gp2) D'écouter plus mon corps et de faire bien attention à mes gestes avant de faire les gestes (lever et coucher de lit ...) (DC 43 gp3) En faisant attention de ne plus me crisper en faisant les gestes (DC 22 gp1) Faire plus attention aux gestes que je vais faire pour porter une personne (SM 18 gp1) La façon de me tenir pour lever une charge pour avoir moins mal au dos (LC 15 gp3) Appliquer les bons gestes de manipulation et les bonnes postures (FN 17 gp3) Faire attention en faisant les toilettes, les vitres et en portant des charges. M'entraîner à faire les gestes régulièrement pour que cela devienne une habitude (BC 39 – 40 gp3)
<b>Agir sur ses tensions et ses douleurs</b>
Eliminer certaines douleurs (MT 9 gp1) Pour soulager les pressions sur certaines parties du corps à l'aide des exercices pratiqués lors de la formation (NM 26 gp2) Avoir les bons gestes pour éviter la fatigue et avoir de l'énergie (BS 35 gp3)
<b>AGIR SUR LE MODE DE FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE</b>
<b>Prendre conscience</b>
Prendre conscience que mon corps est encore jeune et en bon état de marche (WC 23 gp3)
<b>Etre à l'écoute de soi</b>
Etre à l'écoute de soi (MT 11 gp1) Descendre dans les profondeurs de ma personne, de mon corps – Ecouter (ND 27 gp1)

<b>Faire attention à l'autre</b>
Faire attention de ne pas faire mal à la personne (BF 13 gp3)
<b>Prendre du temps pour soi</b>
Prendre du temps pour moi (CH 24 gp1), (EN 26 gp3)
<b>Prendre le temps de « penser » le geste professionnel</b>
Faire les tâches moins rapidement (MT 10 gp1) Réfléchir avant d'agir (EN 27 dp3) Prendre le temps qu'il faut pour faire les bons gestes et avoir une bonne posture (EN 29 gp3) Se préparer à la situation avant de commencer et penser à faire des gestes pour conserver notre corps (BF 12 gp3)
<b>Gérer le stress</b>
Prendre du temps pour faire de l'exercice, pour se sentir plus détendue, moins stressée, plus calme. Mouvements sensoriels (CP 34 gp1) Etre moins stressée, plus détendue (AC 13 gp1) En essayant de se poser. Evacuer le stress, et faire le vide mentalement (PF 20 gp1) Etre moins speed, moins être crispée (CC 32 gp1) Essayer de devenir plus calme (CH 25 gp1) Etre à l'écoute de son corps, être moins tendue (BS 35 gp3)

Tableau 25 : Effets de la formation sur la façon de ressentir son corps (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,92	3,91	4,38	4,07
Ecart type	0,67	0,54	0,51	0,57

Tableau 26 : Evaluation des sensations corporelles perçues avant et après les pratiques de mouvement sensoriel (échelle en 5 points)

			AVANT	APRES
Souple (raide)	Groupe 1	Moyenne	2,27	3,91
		Ecart type	1,01	1,04
	Groupe 2	Moyenne	2,00	3,82
		Ecart type	0,77	0,75
	Groupe 3	Moyenne	2,69	4,15
		Ecart type	0,85	0,80
	Général	Moyenne	2,32	3,96
Ecart type		0,88	0,87	
Global (morcelé)	Groupe 1	Moyenne	3,00	2,78
		Ecart type	1,10	1,20
	Groupe 2	Moyenne	2,55	3,73
		Ecart type	0,82	0,47
	Groupe 3	Moyenne	3,31	3,46
		Ecart type	0,95	0,97
	Général	Moyenne	2,95	3,32
Ecart type		0,95	0,88	
			AVANT	APRES
Relâché (tendu)	Groupe 1	Moyenne	1,82	4,45
		Ecart type	0,75	0,93
	Groupe 2	Moyenne	2,18	3,82
		Ecart type	1,33	0,98
	Groupe 3	Moyenne	2,31	3,92
		Ecart type	0,95	1,12
	Général	Moyenne	2,10	4,07
Ecart type		1,01	1,01	
Précieux (banal)	Groupe 1	Moyenne	2,91	3,18
		Ecart type	1,04	0,98
	Groupe 2	Moyenne	2,09	3,73
		Ecart type	1,04	1,01
	Groupe 3	Moyenne	3,23	3,85
		Ecart type	1,01	0,90
	Général	Moyenne	2,74	3,59
Ecart type		1,03	0,96	
Capital à Préserver (moyen Inépuisable)	Groupe 1	Moyenne	3,30	3,30
		Ecart type	0,67	1,16
	Groupe 2	Moyenne	2,73	4,00
		Ecart type	1,56	0,89
	Groupe 3	Moyenne	3,23	3,62
		Ecart type	1,24	1,33
	Général	Moyenne	3,09	3,64
Ecart type		1,16	1,13	

Plein d'énergie (fatigué)	Groupe 1	Moyenne	2,27	2,91
		Ecart type	1,01	1,14
	Groupe 2	Moyenne	1,80	3,27
		Ecart type	1,14	0,65
	Groupe 3	Moyenne	2,77	3,69
		Ecart type	0,93	1,18
	Général	Moyenne	2,28	3,29
Ecart type		1,02	0,99	
Sans douleur (douloureux)	Groupe 1	Moyenne	2,82	3,45
		Ecart type	1,17	1,13
	Groupe 2	Moyenne	2,18	3,73
		Ecart type	1,40	0,79
	Groupe 3	Moyenne	2,08	3,46
		Ecart type	0,76	1,27
	Général	Moyenne	2,36	3,55
Ecart type		1,11	1,06	

Tableau 27 : Evaluation de la qualité de leur geste pendant la pratique (échelle en 5 points)

		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Total
Lent (rapide)	Moyenne	3,64	3,73	3,77	3,71
	Ecart type	0,50	0,79	1,01	0,77
Facile (difficile)	Moyenne	3,09	3,09	3,38	3,19
	Ecart type	1,04	1,22	1,26	1,18
Ample (restreint)	Moyenne	3,18	2,91	3,62	3,24
	Ecart type	0,98	0,83	1,19	1,00
Fluide (saccadé)	Moyenne	3,09	3,18	3,62	3,30
	Ecart type	1,14	0,75	0,65	0,85
Non volontaire (volontaire)	Moyenne	2,73	2,36	2,00	2,36
	Ecart type	1,49	0,81	1,00	1,10
Perçu dans sa forme (non perçu)	Moyenne	3,36	3,82	4,25	3,81
	Ecart type	1,29	0,75	0,75	0,93

Tableau 28 : Evaluation des sentiments vécus pendant la pratique (1 = pas du tout ; 5 = tout à fait)

		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Total
De globalité	Moyenne	3,64	3,00	3,62	3,42
	Ecart type	1,12	0,89	0,87	0,96
De confiance	Moyenne	3,60	3,36	4,31	3,76
	Ecart type	0,97	1,29	0,75	1,00
De profondeur	Moyenne	3,09	2,82	3,46	3,12
	Ecart type	1,14	0,87	0,88	0,96
De sécurité	Moyenne	3,73	3,45	4,15	3,78
	Ecart type	0,90	1,37	0,90	1,06
D'engagement	Moyenne	3,64	3,27	3,85	3,59
	Ecart type	1,03	0,79	0,80	0,87
De solidité	Moyenne	3,82	3,73	3,85	3,80
	Ecart type	0,98	1,01	0,90	0,96
D'unité	Moyenne	3,27	3,27	3,77	3,44
	Ecart type	1,01	0,79	1,09	0,96
De présence à eux-mêmes	Moyenne	3,73	3,45	4,15	3,78
	Ecart type	0,90	1,13	0,69	0,91
De chaleur interne	Moyenne	3,18	3,09	3,62	3,30
	Ecart type	1,47	1,38	1,19	1,35
D'adaptabilité	Moyenne	3,55	3,36	4,00	3,64
	Ecart type	0,69	1,12	0,58	0,79
D'autonomie	Moyenne	3,82	3,45	4,38	3,89
	Ecart type	0,75	1,21	0,77	0,91
D'existence	Moyenne	3,73	3,45	4,31	3,83
	Ecart type	0,79	1,13	0,85	0,92



Tableau 29 : Evaluation des sensations de bien-être, confiance et d’humeur au début et à la fin de la formation pour les trois groupes (échelle en 5 points)

			Q1	Q2
« Bien dans leur peau »	Groupe 1	Moyenne	3,50	4,00
		Ecart type	0,80	0,63
	Groupe 2	Moyenne	3,45	3,45
		Ecart type	0,93	1,04
	Groupe 3	Moyenne	3,69	4,31
		Ecart type	0,85	0,63
	Général	Moyenne	3,55	3,92
		Ecart type	0,86	0,77
Sentiment de confiance en eux	Groupe 1	Moyenne	3,50	4,00
		Ecart type	0,52	0,00
	Groupe 2	Moyenne	3,36	3,64
		Ecart type	0,67	0,67
	Groupe 3	Moyenne	3,85	4,15
		Ecart type	0,90	0,69
	Général	Moyenne	3,57	3,93
		Ecart type	0,70	0,45
			Q1	Q2
Bonne humeur	Groupe 1	Moyenne	4,00	4,09
		Ecart type	0,45	0,54
	Groupe 2	Moyenne	3,73	4,09
		Ecart type	0,47	0,70
	Groupe 3	Moyenne	4,08	4,31
		Ecart type	0,64	0,85
	Général	Moyenne	3,93	4,16
		Ecart type	0,52	0,70

Tableau 30 : Bilans en lien avec leur projet de départ

En rapport à leur profession
<p>L'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée aux tâches</p> <p>La formation m'a permis de mieux gérer mes mouvements lors de tâches de travail importantes. (CV7 gpe1)</p> <p>Sur la façon d'exécuter certaines tâches, explorer le contexte, utiliser le matériel de la bonne façon. (MT9 gpe1)</p> <p>Apprendre à faire des toilettes de toutes sortes. (SD7 gpe2)</p> <p>Manipulation des gens. (BA14 gpe2)</p> <p>J'ai appris à organiser mon travail, les bons gestes à faire pour la personne aidée et moi-même ; à changer mes mauvaises habitudes. (MD22 gpe2)</p> <p>La pratique pour lever une personne âgée ; la déplacer du lit et la mettre sur son fauteuil. (BF13 gpe3)</p> <p>Apprendre les différents gestes et techniques pour s'occuper et manipuler une personne. (LC16 gpe3)</p>
<p>L'acquisition d'une gestuelle professionnelle adaptée à soi</p> <p>J'ai appris à organiser mon travail, les bons gestes à faire pour la personne aidée et moi-même ; à changer mes mauvaises habitudes. (MD22 gpe2)</p> <p>J'ai appris les bonnes techniques pour les manipulations sans faire mal aux muscles. (EN27 gpe3)</p>
En rapport à eux-mêmes
<p>Les apports liés au corps</p> <p>Se déplacer sans se faire mal, prendre soin de son corps. (MT10 gpe1)</p> <p>Pour savoir comment se servir de son corps pour accomplir des tâches quelconques. (CJ13 gpe1)</p> <p>Car il est essentiel d'apprendre à percevoir les sensations de son corps. (PF16 gpe1)</p> <p>Prendre soin de notre corps. (SD7 gpe2)</p> <p>Cette formation m'a permis d'apprendre à prendre soin de mon corps en adaptant les gestes et postures correspondant aux tâches demandées. (AG9 gpe2)</p> <p>Etre en accord avec son corps. (BA15 gpe2)</p> <p>Ça m'a appris à prendre soin de mon corps. (JM20 gpe2)</p> <p>D'avoir eu des compléments d'information sur la tenue de notre corps, sur notre comportement, et comment se tenir envers les malades. (AD25 gpe2)</p> <p>Je connais maintenant mes limites physiques. (CZ28 gpe2)</p> <p>Je souhaitais connaître les bons gestes, les bons déplacements afin de ne pas faire « souffrir » mon corps et revitaliser mon esprit. (TM7 gpe3)</p> <p>A préserver mon corps ; être à l'écoute de celui-ci tout en étant efficace.</p>
<p>Les apports liés au psychisme</p> <p>Prendre conscience de mon corps et de ses limites ; tenter d'en prendre soin et de plus réfléchir aux postures. (LO17 gpe2)</p> <p>Je me sens plus apte pour intervenir tant sur le plan matériel que physique et psychologique. (NM30 gpe2)</p> <p>Sur les gestes à accomplir dans notre mission et apprendre enfin à prendre à nous écouter et prendre le temps de ne pas stresser. (BM10 gpe3)</p> <p>Pour pouvoir avoir moins mal au dos et apprendre à ne pas stresser et me relaxer. (LC15 gpe3)</p> <p>J'ai appris ce que je voulais savoir sur les bons gestes à adopter dans mon travail en me faisant le moins de mal possible et en étant plus zen et plus en confiance. (FN19 gpe3)</p>

<p>La confiance à effectuer le métier par rapport à notre corps. (WC25 gpe3)  Trouver moins de difficultés devant les obstacles de tous les jours : par exemple : les aides au lever. (BM2 29 gpe3)</p> <p>A savoir relâcher la pression dans certaines circonstances. (JC32 gpe3)  S'adapter à toutes situations ; gérer son stress et évoluer dans de bonnes conditions. (BS36 gpe3)  Gérer le stress, les maux de dos, de cervicales et me remettre en question sur ma façon de travailler. (BC38 gpe3)</p>
<b>En rapport à l'apprentissage en général</b>
<p>J'ai apprécié le fait d'apprendre. Merci. (DC18 gpe1)  J'ai appris. (CH20 gpe1)  J'ai pu approfondir mes connaissances. Une remise à niveau. (CP25 gpe1)  D'avoir des réponses à beaucoup de questions qu'on se posait. (SS12 gpe2)  Cette formation répond à mon envie d'évolution dans la branche de mon métier (auxiliaire de vie et aide-soignante par la suite). (RP22 gpe3)</p>
<b>Remarques et requêtes</b>
<p>Demande plus de pratique. (ND22 gpe1)  Oui mais cette formation devrait être plus longue pour mieux apprendre les manipulations. (AH32 gpe2)  Refaire des gestes pour la deuxième fois est vraiment mieux car je me suis sentie en confiance donc plus détendue que la première fois. (DC41 gpe3)</p>

Tableau 31 : Mise en application des objectifs fixés dans leur vie quotidienne (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,63	3,22	4,22	3,69
Ecart type	0,92	0,93	0,83	0,86

Tableau 32 : Nature des mises en application des objectifs fixés dans leur vie quotidienne

<b>PRENDRE SOIN DE SOI</b>				
Je me consacre du temps pour moi. (JC14 gpe1)				
Faire attention à soi. Ecouter son corps. Prendre du temps pour soi. (ND21 gpe1)				
En contrôlant mon stress puis en organisant au mieux mes journées. (BM9 gpe3)				
Respiration, prise de conscience et écoute de mon corps. (RP14 gpe3)				
Je réfléchis avant d'intervenir, et mets en pratique ce que j'ai appris. (BM2 22 gpe3)				
<b>METTRE EN APPLICATION DES PRATIQUES CORPORELLES</b>				
Dans ma vie quotidienne, je reproduis les mouvements de base que vous nous avez appris. (CV7 gpe1)				
Je pratique des étirements et mon dos est moins sollicité. Je me sens mieux ! (TM7 gpe3)				
<b>ADAPTER SES GESTES ET SES POSTURES</b>				
A la maison, j'essaie d'adopter les bonnes postures que vous nous avez suggérées dans le cadre de la formation. (PF16 gpe1), (DC18 gpe1)				
Par rapport à ce que j'ai appris, j'essaie d'appliquer certaines méthodes. Je change ma façon et mes gestes dans le travail pour économiser l'énergie et pour me faire moins mal. Car c'est en accumulant que ça devient compliqué. (SS11 gpe2)				
Postures et gestes. Je fais très attention. (BA15 gpe2)				
Dans certaines situations, l'effort fait me rappeler mes écarts de « bons gestes » ; du coup, je me reprends immédiatement. Mais il faut évidemment ressentir une douleur. (CZ26 gpe2)				
Disons que je ne travaille plus seulement avec mon corps, mais avec ma tête. Il y a quelques gestes qui sont devenus automatiques, d'autres, comme les rotations qui sont encore réfléchis avant de les faire. (WC16 gpe3)				
<b>ADAPTER SES GESTES A LA TACHE</b>				
Dans les gestes courants pour le passage de l'aspirateur, ne pas avoir les genoux qui dépassent les pieds. (MT9 gpe1)				
Pour passer l'aspirateur (on a beaucoup rigolé avec les personnes âgées). (SDS23 gpe1)				
Comment il faut passer l'aspirateur et prendre des charges lourdes par terre. (BF12 gpe3)				
Réfection du lit. (BC26 gpe3)				
<b>REMARQUES</b>				
J'ai appris beaucoup de choses mais il faut penser tout le temps à le faire et ça n'est pas tout le temps le cas. (SD7 gpe2)				
Cela est encore très difficile de prendre du temps pour soi. J'ai du mal à relâcher. C'est encore le temps qui me manque. (MD20 gpe2)				
Dans la vie quotidienne, il est plus facile de faire attention à ce que nous faisons que dans la vie professionnelle car nous sommes tenus par des horaires souvent trop courts. (AD23 gpe2)				
Disons que ce n'est pas toujours facile quand on n'a pas beaucoup d'espace pour travailler. (EN20 gpe3)				
Dans certaines situations, j'ai du mal à gérer mon stress, donc je ressens une fatigue mentale. (BS24 gpe3)				

Tableau 33 : Mise en application des objectifs fixés dans leur travail (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,63	3,22	4,11	3,65
Ecart type	0,52	0,44	0,93	0,63

Tableau 34 : Nature des mises en application des objectifs fixés dans leur travail

<b>POUR REALISER CERTAINES TACHES</b>
<p>Dans mon travail, pour lever une personne et déplacer les meubles. (CV6 gpe1)                      J'ai mis en pratique pour l'aspirateur. (AC10 gpe1)                      Pour le ménage. (SDS23 gpe1)                      Manipulation des personnes alitées. (BA14 gpe2)                      L'aspirateur, j'y pense assez facilement. (CZ25 gpe2)                      Chez certaines personnes, j'ai réussi à mettre en pratique ce que j'ai appris. (BF12 gpe3)                      Au niveau des personnes malades et du ménage. (BC29 gpe3)</p>
<b>POUR RESPECTER CERTAINS PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUES</b>
<p>Travailler tout en face de son travail et le plus près possible pour faire un effort. (MT8 gpe1)                      Maintenir son dos droit.                      Se faire aider de nos jambes lorsqu'on cherche un appui, pour alléger les épaules lorsqu'on lave le sol (par exemple). (ND19 gpe1)                      Je surveille mes gestes et cela se ressent. (TM7 gpe3)</p>
<b>POUR EVITER LA DOULEUR ET LE STRESS</b>
<p>Je fais attention dans tous les gestes pour ne plus me faire mal. (CJ12 gpe1)                      Quelques pratiques pour mon dos. (JM19 gpe2)                      Mon problème, c'est les contorsions. Lorsque la petite sensation se manifeste, je pense à mettre en pratique et cela soulage beaucoup. (NM27 gpe2)                      Je suis également moins stressée. (TM8 gpe3)</p>
<b>POUR S'ADAPTER</b>
<p>Dans la mesure où cela est possible, j'essaie de m'adapter (pas de matériel adéquat). (PF14 gpe1)                      Cela dépend des différentes situations des personnes et du matériel adéquat. (LO16 gpe2)</p>
<b>POUR REFLECHIR</b>
<p>Je réfléchis sur les postures à prendre selon les circonstances. (BM10 gpe3)                      Ecoute de mon corps, ne fonce plus mais réfléchis. (RP14 gpe3)                      Tous les gestes sont réfléchis. (WC16 gpe3)                      Je réfléchis avant d'intervenir et mets en pratique ce que j'ai appris. (BM2 21 gpe3)</p>
<b>LES DIFFICULTES RENCONTREES</b>
<b>Liées au matériel et à l'environnement</b>
<p>Au travail, n'ayant pas le matériel à ma hauteur, il m'est difficile d'obtenir de bonnes postures. (DC16 gpe1)                      Problème des carreaux en hauteur dans une petite pièce où on ne peut pas placer l'échelle entre les carreaux et la télévision par exemple. (EN18 gpe3)                      Pendant mes interventions chez les personnes chez qui je travaille, je ne pense pas toujours à prendre les bonnes postures. Je me fatigue plus facilement et je ressens une douleur intense au niveau du bas du dos et au niveau de la nuque. Chez certaines personnes, les aménagements sont mal adaptés, donc il m'arrive de prendre des mauvaises postures. (BS23 gpe3)</p>
<b>Liées au manque de confiance en soi</b>
<p>Chez les gens ce n'est pas trop facile surtout quand il faut faire vite le ménage avec les gens derrière nous. Il y en a qui nous observe et qui nous mettent mal à l'aise. Alors on oublie à pratiquer ce qu'on a appris à la formation. (SD7 gpe2)</p>
<b>Liées à l'effort de changement</b>
<p>C'est plus facile de mettre en pratique les gestes que j'ai appris chez les nouveaux adhérents. Mais j'ai encore des efforts à faire pour mettre tout cela en pratique. (MD21 gpe2)</p>

Tableau 35 : Attention portée à leur posture lors des différentes tâches (échelle en 5 points)

		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Ménage	Moyenne	3,88	3,56	4,00	3,81
	Ecart type	0,64	0,73	1,32	0,90
Soins corporels	Moyenne	4,25	3,29	4,11	3,88
	Ecart type	0,46	1,11	1,27	0,95
Mobilisations	Moyenne	4,38	3,71	4,00	4,03
	Ecart type	0,52	0,95	1,32	0,93

Tableau 37 : Utilité de la formation

		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Les douleurs	Moyenne	3,75	3,22	4,22	3,73
	Ecart type	0,89	0,44	0,83	0,72
La fatigue	Moyenne	3,13	2,89	3,89	3,30
	Ecart type	1,25	0,93	1,05	1,08
L'état général (stress)	Moyenne	3,50	2,89	3,44	3,28
	Ecart type	0,76	0,93	1,24	0,97
La relation aux autres	Moyenne	3,63	3,63	4,00	3,75
	Ecart type	0,74	0,92	0,87	0,84

Tableau 38 : Sensation de la fatigue liée au travail (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,38	3,22	3,00	3,20
Ecart type	0,74	1,20	1,12	1,02

Tableau 39 : Qualité du sommeil (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,25	3,44	3,75	3,48
Ecart type	1,16	1,01	1,16	1,11

Tableau 40 : Qualité du sommeil (Q1) (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	2,17	2,91	3,15	2,74
Ecart type	1,27	0,83	1,28	1,13

Tableau 41 : Qualité de relâchement (échelle en 5 points)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,50	2,78	3,22	3,17
Ecart type	0,76	0,83	0,67	0,75

Tableau 42 : Fréquence des douleurs (1 = tous les jours ; 4 = rarement)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	2,38	2,63	2,00	2,33
Ecart type	0,74	0,92	0,93	0,86

Tableau 43 : Moment d'apparition des douleurs (question à choix multiples)

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Total	
	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%
Au réveil	2	15,5	1	10	2	15,5	5	14
Pendant le travail	2	15,5	3	30	3	23	8	22
En fin de journée	8	61,5	4	40	7	54	19	53
Autre	1	7,5	2	20	1	7,5	4	11
Total	13	100	10	100	13	100	36	100

Tableau 44 : Causes possibles des douleurs

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Total	
	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%
Surcharge de travail	3	27,5	4	28,5	3	23	10	26,5
Posture non adaptée	3	27,5	4	28,5	2	15,5	9	23,5
Tensions psychologiques	5	45	4	28,5	5	38,5	14	37
Autres	0	0	2	14,5	3	23	5	13
Total	11	100	14	100	13	100	38	100

Tableau 45 : Localisations des douleurs (schéma – trié par ordre décroissant)

	Groupe 1		Groupe 2		Groupe 3		Total	
	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%	Nbre de réponses	%
Bas du dos	4	15	6	25	4	14	14	17,5
Nuque	4	15	3	12,5	5	17	12	15
Epaules	4	15	3	12,5	4	14	11	13,75
Haut du dos	2	7	1	4,2	4	14	7	8,75
Mollets	2	7	3	12,5	2	6,75	7	8,75
Tête	2	7	3	12,5	1	3,5	6	7,5
Pieds	3	11	2	8,2	1	3,5	6	7,5

Genoux	2	7	1	4,2	1	3,5	4	5
Bras	1	4	1	4,2	2	6,75	4	5
Mains	1	4	0	0	3	10	4	5
Cuisses	1	4	1	4,2	1	3,5	3	3,75
Fesses	1	4	0	0	0	0	1	1,25
Ventre	0	0	0	0	1	3,5	1	1,25
Yeux	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	27	100	24	100	29	100	80	100

Tableau 46 : Intensité de la douleur ressentie en bas du dos (échelle de 2 à 10)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	3,25	4,00	4,11	3,79
Ecart type	2,96	3,16	4,04	3,39
Mini ; maxi	2 ; 8	2 ; 9	4 ; 10	2 ; 10

Tableau 47 : Intensité de la douleur ressentie au niveau de la nuque (échelle de 2 à 10)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	2,75	2,00	3,89	2,88
Ecart type	2,19	1,85	3,14	2,39
Mini ; maxi	2 ; 6	5	4 ; 9	2 ; 9

Tableau 48 : Intensité de la douleur ressentie au niveau des épaules (échelle de 2 à 10)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	2,88	2,50	3,56	2,98
Ecart type	2,36	2,78	3,47	2,87
Mini ; maxi	2 ; 6	7	4 ; 10	2 ; 10

Tableau 49 : Sentiment ressenti lors de la mise en application des apprentissages lors de leurs gestes professionnels (échelle en 5 points)

		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Total
De globalité	Moyenne	3,14	3,67	3,89	3,57
	Ecart type	0,69	0,71	0,78	0,73
De confiance	Moyenne	3,75	4,11	4,11	3,99
	Ecart type	0,46	0,33	1,05	0,62
De sécurité	Moyenne	3,63	3,78	4,00	3,80
	Ecart type	0,92	0,44	1,00	0,79



De solidité	Moyenne	3,50	3,67	3,78	3,65
	Ecart type	0,53	0,50	1,20	0,75
De présence à eux-même	Moyenne	3,29	3,22	4,11	3,54
	Ecart type	0,76	0,67	1,27	0,90
D'adaptabilité	Moyenne	3,71	3,33	3,67	3,57
	Ecart type	0,76	0,71	1,12	0,86
D'implication (se sentir concerné)	Moyenne	4,00	3,88	4,00	3,96
	Ecart type	0,53	0,64	1,22	0,80

Tableau 50 : Temps moyen consacré à soi par semaine (en mn)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Moyenne
Moyenne	260	181,11	460	300,37
Ecart type	140,29	162,98	378,29	227,18

Tableau 51 : Tableau comparatif des perceptions de bien-être, de confiance et d’humeur entre le premier matin de la formation, la fin de la formation et un mois après la formation pour les trois groupes

			Q1	Q2	Q3
« Bien dans leur peau »	Groupe 1	Moyenne	3,38	4,14	4,13
		Ecart type	0,92	0,69	0,64
	Groupe 2	Moyenne	3,33	3,33	3,25
		Ecart type	0,87	1,00	1,04
	Groupe 3	Moyenne	3,67	4,33	3,57
		Ecart type	0,87	0,50	1,40
	Général	Moyenne	3,46	3,94	3,64
		Ecart type	0,88	0,73	1,00
Sentiment de confiance en eux	Groupe 1	Moyenne	3,50	4,00	4,25
		Ecart type	0,53	0,00	0,71
	Groupe 2	Moyenne	3,33	3,67	3,88
		Ecart type	0,71	0,71	0,64
	Groupe 3	Moyenne	4,00	4,11	3,86
		Ecart type	0,71	0,60	1,07
	Général	Moyenne	3,61	3,93	3,96
		Ecart type	0,65	0,44	0,81
			Q1	Q2	Q3
Bonne humeur	Groupe 1	Moyenne	4,00	4,00	4,13
		Ecart type	0,58	0,58	0,64
	Groupe 2	Moyenne	3,67	4,00	3,25
		Ecart type	0,50	0,71	1,04
	Groupe 3	Moyenne	4,00	4,44	4,00
		Ecart type	0,71	0,53	0,82
	Général	Moyenne	3,89	4,15	3,79
		Ecart type	0,59	0,60	0,83