

# Balnéo

L'eau est une médiation très souvent utilisée en psychomotricité. Elle est un lieu de rencontre, de partage, d'éprouvés corporels où il n'est pas nécessaire de faire appel à la communication verbale pour écouter ses sensations. La vieillesse du corps s'accompagne souvent de douleurs, de fragilités, provoquant une baisse de son potentiel et de la confiance physique. Un clivage s'installe ainsi entre le corps et la psyché. Le travail dans l'eau permet de réinvestir le corps par des sensations agréables, en (re)prenant du plaisir à se mouvoir.

L'activité piscine suit un schéma de construction en cinq temps, les propositions pouvant varier d'une séance à l'autre en fonction des participants et de leurs envies.

## **1. Introduction à la séance**

Temps de prise de contact avec l'eau, sa température, son mouvement ; les participants sont assis sur le rebord de la piscine ou sur les premières marches pour bénéficier d'un appui dos.

Temps de parole pour exprimer son état corporel du jour, ses impressions/ressentis depuis la dernière séance, les envies pour la séance à venir.

## **2. Prise de conscience des limites corporelles**

Entrée progressive dans la piscine avec verbalisation par l'accompagnateur des parties du corps progressivement recouvertes par l'eau. Le milieu aquatique offre la particularité de dessiner une véritable enveloppe qui suit toutes les lignes de la peau sans la pénétrer.

Au fur et à mesure des séances, ce temps s'accompagne de manière individuelle et/ou autonome, en respectant le rythme de chacun.

## **3. Exploration des capacités motrices**

Mise en mouvement du corps dans l'eau, exploration des différents schèmes moteurs : la marche, la course, les sauts, les équilibres... Grâce à la poussée d'Archimède, l'eau supporte le corps et lui donne cet aspect de légèreté. Ce temps permet aux participants de réaliser des performances motrices qu'ils ne pensaient plus possible, de leur (re)donner confiance en leur corps.

## **4. Relaxation / massage**

En duo ou en petit groupe, les participants sont invités à créer un support autour d'une personne pour lui permettre de se concentrer exclusivement sur ses ressentis corporels et d'accéder à une détente. Les appuis pourront être offerts par le corps des participants ou bien par du matériel de piscine (frites, flotteurs, planches...). Les mouvements de l'eau sur le corps de la personne portée offrent un massage subtil et soutiennent la prise de conscience corporelle.

## **5. Temps de parole**

Un temps est accordé à chaque participant, dans l'eau ou enroulé dans une serviette pour exprimer, s'il le souhaite, son vécu ; pour mettre des mots sur ses sensations et les partager avec le reste du groupe. Ces retours sont également constructifs pour l'accompagnateur qui peut ainsi moduler la construction de ses prochaines séances et ses interventions tant verbales que corporelles.

Les propositions formulées lors de l'activité piscine restent accessibles à chacun pour pouvoir être réutilisées au quotidien.

Aurélie NARDIN  
Psychomotricienne