



Céline Palmilha

Le hamac en thérapie psychomotrice

«Machst du am Mittag ein Nickerchen?» «Toll! Eine Hängematte!» «Darf ich sie probieren?» Häufig höre ich diese Bemerkungen von meinen Kolleginnen – Psychologinnen, Logopädinnen, Lehrerinnen – sobald die Tür zu meinem psychomotorischen Raum angelehnt ist. Hinter diesen amüsanten Bemerkungen, steht die Frage, «Warum wird die Hängematte in der Psychomotorik eingesetzt?». Ungewöhnliches oder Entspannungsobjekt, welche Rolle spielt die Hängematte in unseren Therapieräumen und wie kann sie verwendet werden?

Als Psychomotorikerin im Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen (ZET) teile ich hier meine Gedanken über die Hängematte-Erfahrung und was mir die Kinder in der Therapie mitteilen.

Schlüsselwörter: Haut-Ich; Körperpsycho-Umschlag; Gefühl von Geborgenheit und Gehaltenwerden; tonisch-emotionaler Austausch; Körperschema; Hängematte; Psychomotorik-Therapie

Le hamac comme contenant et bien plus encore...

Le hamac comme contenant et bien plus encore...

Le hamac est pour le thérapeute en psychomotricité un médiateur thérapeutique, un support utilisé pour favoriser les échanges et faire émerger des sensations corporelles (vestibulaires, tactiles, auditives, ...)

Rappelant la vie utérine, la position dans le hamac, le dos collé contre le tissu, tel le fœtus qui au contact des parois utérines ressent le soutènement, cet objet médiateur amène le patient à des sensations et des émotions archaïques. Pour Didier Anzieu¹, «l'utérus maternel fournit l'ébauche d'un contenant psychique; il est vécu comme le sac qui maintient ensemble les

fragments de conscience du début de la vie». De plus, à l'image de notre peau qui contient les organes, les os et les muscles, le hamac amène cette sensation d'être tenu, retenu et surtout contenu. Anzieu souligne que «la peau est le premier modèle de la réflexivité dans la mesure où, quand on se touche on se perçoit à la fois du dehors par la partie qui touche, et du dedans par la partie touchée»². A cela s'ajoute la présence du thérapeute en psychomotricité qui donne à l'expérience sensorielle la dimension humaine et relationnelle indispensable pour faire naître une conscience d'un soi unifié.

Les enfants et adolescents suivis en psychomotricité nous montrent souvent des comportements qui

¹ Anzieu D., (1990) L'épiderme nomade et la peau psychique. Paris: Ed. Apsygée coll. Le Collège de Psychanalyse Groupale et Familiale

² Anzieu D., (1995) Le Moi-peau. Paris: Dunod

expriment un manque de contenance, un sentiment d'identité et d'unité mis à mal. Cette enveloppe psychocorporelle en souffrance amène une psyché confuse ce qui crée un flou entre le dedans et le dehors, entre le monde psychique et le monde réel. Le schéma corporel est souvent pauvre, l'image du corps faussée et le hamac en thérapie psychomotrice soutient l'édification de ces aspects fragilisés. Le thérapeute en psychomotricité, par cet objet médiateur, travaille le sentiment de soi, les limites du corps, la sensation de contenance et d'enveloppement, la thématique de l'espace, du tonus et du dialogue tonico-émotionnel. Que de richesses thérapeutiques possibles dans un seul objet!

Gaëtan et la riche exploration du hamac

Comme certains enfants face à cet objet, Gaëtan est en recherche de balancements. Il se sert du hamac comme d'une balançoire. Il s'assoit dessus et se balance inlassablement. Cette recherche de stimulations vestibulaires lui procure des sensations qui sont un moyen de se centrer sur lui-même et également de revivre des bercements archaïques de sa vie intra-utérine et de son vécu de bébé.

La mère de Gaëtan est présente durant les séances et chacune de nous avons un rôle différencié selon les moments de l'exploration du hamac. Lorsqu'il se balance en posture balançoire, c'est à moi la thérapeute de le pousser et il exprime alors sa puissance et sa force. *«Je vais haut, je suis fort, attention! je vais te toucher avec mes pieds»*. Ensuite il se recroqueville dans le hamac sur le dos, entièrement contenu par le tissu et alors sa maman le balance et lui parle. Gaëtan évoque spontanément des souvenirs lointains. *«Quand j'étais dans ton ventre, maman, j'étais comme ça, les genoux pliés, avec les pieds comme ça. J'ai ouvert les yeux, il faisait noir... je n'ai rien compris»*.

Ce dialogue mère-enfant, ces échanges tonico-émotionnels sont les points d'appui dont il a besoin pour être ce garçon confiant et fort vivant sa scolarité avec courage malgré ses limites personnelles.

Jonathan et la rythmicité du hamac

Les balancements du hamac amènent une régularité rythmique que certains enfants comme Jonathan

recherchent comme moyen de réassurance d'un sentiment de continuité. Le hamac n'est pas toujours une structure stable car dès que l'enfant bouge à l'intérieur, il entraîne un mouvement. Jonathan apprécie d'explorer ces aspects en se tortillant et en s'agitant dans le hamac. Avec la sécurité de ma présence, garante du contenant émotionnel et de la sécurité physique, il apprécie d'être couché et enveloppé par le tissu. Je chante alors la comptine « en bateau mamie » qui est ponctuée de moments de régularité à l'image du bateau et évoquant les sensations de vagues puis amène un changement de rythme faisant éprouver des sensations plus fortes. Quand la mer s'agite et que les vagues se font plus grandes, le hamac est secoué et Jonathan adapte alors son tonus et ses mouvements à la structure qui bouge différemment se permettant de vivre l'instabilité avant de retrouver la régularité rassurante du rythme.

Emotions et sensations partagées offrent à Jonathan de la consistance à son vécu et construisent ce sentiment de contenance psychocorporelle qui lui manque.

Conclusion

Les sensations offertes par le hamac permettent d'accéder à une représentation du corps et soutiennent la construction de l'identité amenant un rassemblement corporel et un centrage sur soi. Le partage avec le thérapeute en psychomotricité donne du sens au vécu et permet d'amener les sensations corporelles à des représentations mentales favorisant ainsi la verbalisation et l'expression. Ce médiateur insolite prend sens grâce au lien et au regard thérapeutique. Comme chaque objet dans une salle de psychomotricité, le hamac a une valeur bienfaisante grâce à la situation. Un hamac reste un hamac, un espalier reste un espalier, un ballon reste un ballon... c'est avec le contexte proposé en thérapie psychomotrice que ces objets deviennent des soutiens à des processus thérapeutiques et se transforment en expériences significatives dans la vie d'un enfant.

Autorin:

Céline Palmilha, Thérapeute en psychomotricité / Centre pour le Développement et la Thérapie de l'Enfant et de l'Adolescent (CDTEA), rue d'Octodure 10b, 1920 Martigny / celine.palmilha@admin.vs.ch