

L'éducation psychomotrice est l'art de favoriser le développement global de l'enfant, à travers l'activité corporelle.

Le concept d'éducation psychomotrice repose sur une vision globale de l'être humain, vision selon laquelle l'enfant se développe, agit et communique à travers ses activités sensorielles et motrices, aussi appelées activités corporelles.

L'éducation psychomotrice prend sa source dans les théories et les pratiques portant sur le développement de l'enfant, la psychologie et la motricité ; elle se définit donc en fonction de son histoire. Pour en arriver à faire ressortir clairement le sens que nous lui donnons dans cet ouvrage, nous traiterons d'abord de l'éducation en général, de la psychomotricité et de l'unité de la personne, puis de l'importance et du rôle des activités corporelles dans l'activité humaine. Ensuite, nous expliquerons notre définition de l'éducation psychomotrice en précisant son but et en décrivant les éléments qui en font partie.

1.1. L'éducation

Avant de définir l'éducation psychomotrice, précisons le sens que nous donnons à l'acte d'éduquer. Éduquer l'enfant, pour nous, c'est favoriser son développement et son épanouissement, en tenant compte de ses caractéristiques propres et en le considérant comme un membre d'une collectivité. Dans le processus d'éducation, nous distinguons trois pôles en interaction constante : l'enfant, l'éducateur et l'environnement.

L'environnement de l'enfant est constitué des personnes, de l'espace, du temps, des sons, des objets et des événements. L'éducateur a pour rôle d'amener l'enfant à développer son potentiel en interaction avec ces trois pôles. Cela exige des ajustements constants de la part de l'éducateur, car il doit tenir compte du niveau de développement de l'enfant, de même que de la dynamique de l'environnement dans lequel celui-ci évolue.

Éduquer suppose plus que le simple fait de montrer ou d'enseigner. Éduquer, c'est croire que l'enfant se développe au contact de l'éducateur ou de l'éducatrice, de ses pairs et de l'environnement. C'est aussi croire à l'importance d'établir une relation de confiance avec l'enfant, relation souvent déterminante pour son développement. Nous emploierons le mot *mutualité* pour désigner ce type de relation.

1.2. La psychomotricité et l'unité de la personne

Examinons d'abord la composition du mot psychomotricité. On y reconnaît facilement les éléments «psycho» et «motricité». Le premier élément, *psycho*, vient du grec et désigne notamment les manières de penser et les sentiments de la personne, en d'autres termes ses aspects cognitif et affectif. Quant au deuxième, *motricité*, il désigne le corps en mouvement ou au repos, et concerne donc toute l'activité corporelle. Le mot psychomotricité a ainsi été formé pour marquer l'interaction de l'esprit — qui désigne l'affectif et le cognitif — et du corps, qui englobe l'activité sensorielle et l'activité motrice. Psychomotricité, écrit sans trait d'union, soulignait à l'origine une vision nouvelle de l'être humain. On reliait alors en un tout le *psycho* et le *moteur* pour insister sur le lien étroit observé entre le corps et l'esprit.

C'est ainsi que l'être humain doit être considéré dans sa globalité : il se définit avec son corps, ses pensées, ses émotions et ses sentiments. Il forme un tout créé ou constitué à partir de ses composantes, et désigné par l'expression «être unifié».

Ce concept d'être unifié provient des milieux de rééducation et de recherche sur le développement de l'enfant. En effet, la notion de psychomotricité est issue des travaux de cliniciens travaillant auprès d'enfants et de personnes aux prises avec des difficultés d'ordre physique ou psychologique. Vers la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, les différents chercheurs, psychologues, neurologues et psychiatres se sont rendu compte de l'importance et du rôle des expériences corporelles dans le développement et les comportements d'un individu, de même que de l'impact de l'évolution de la personnalité sur les comportements moteurs. Ils ont ainsi préconisé une nouvelle conception de la personne intégrant les aspects cognitif, affectif et moteur. Mentionnons entre autres, Freud, Piaget, Spitz, Wallon, Gesell, Le Boulch, Ajuriaguerra, Naville, Dupré, Vayer, Lapierre et Aucouturier qui ont soit fourni des théories sur le développement et le fonctionnement humain, soit contribué par leur pratique à marquer l'évolution de l'éducation et de la rééducation psychomotrice, jusqu'à ce jour.

La psychomotricité, soulignons-le, est issue de deux milieux qui étaient aux prises avec des problématiques différentes mais dont la clientèle, constituée d'enfants ou d'adultes, avait en commun une caractéristique fondamentale : l'unité de l'être. Tous s'entendent pour reconnaître l'importance du mouvement dans le développement, l'éducation ou la rééducation de l'enfant et de certains adultes. Et chacun s'emploie à le démontrer par des recherches sur le développement de l'intelligence, sur l'évolution des comportements, sur le développement de la perception et de la motricité comme telle, ainsi que par la description des besoins d'ordre socio-affectif.

Notre propre expérience nous permet de comprendre comment se manifeste l'interrelation du corps et de l'esprit dans la réalité quotidienne. Par exemple, quand on décrit une personne à quelqu'un, ce que l'on cherche à communiquer c'est toute la façon d'être de cette personne. On a été frappé par certains traits physiques comme sa taille, la couleur de ses cheveux, le timbre de sa voix, etc., ou encore par sa personnalité, traduite dans ses façons de penser, de juger, de réagir et de faire, avec les autres et avec les choses ; enfin, on tente aussi de décrire ce qui anime et émeut cette personne. Il n'y a donc pas d'un côté le physique et de l'autre la pensée et les émotions : l'un ne va pas sans les autres ; la personne se présente à nous comme une entité, et elle agit ou réagit globalement.

De nos jours, les approches éducatives ou thérapeutiques qui accordent une grande place à l'activité corporelle se multiplient sans cesse, et leurs modalités d'application sont presque aussi variées que leur nombre. Le concept de l'être unifié se manifeste également dans un courant à la mode qui tente, par diverses méthodes, de procurer à chacun un mieux-être, par la conquête de la forme physique. Ce mouvement rejoint également le concept de santé globale, lui aussi de plus en plus populaire. Ainsi, la qualité de l'alimentation, l'intégration de moyens de ressourcement et de détente, comme le yoga et les massages, de même qu'un entraînement régulier comme le jogging, les sports, la danse aérobique, etc., sont devenus autant de sujets de préoccupation pour plusieurs, provoquant par là même un accroissement de l'intérêt pour l'activité corporelle comme telle.

1.3. L'importance et le rôle des activités corporelles dans l'activité humaine

L'éducation psychomotrice s'intéresse à l'activité corporelle de l'enfant comme source d'épanouissement, comme moyen d'action sur l'environnement et comme moyen d'entrer en relation avec les autres personnes.

Les premiers signes de la vie se manifestent à travers les cris et les mouvements du nourrisson. L'activité sensorielle et le mouvement forment la base du développement humain et assurent le contact de l'individu avec son entourage. En effet, dès la naissance, l'enfant démontre sa vitalité par son attitude corporelle, de même qu'il manifeste son degré de réceptivité par ses réactions aux stimuli. Par exemple, un bébé pleure et devient tout crispé lorsqu'il a faim, tandis qu'il bouge tout son corps de contentement lorsqu'on approche le sein ou le biberon de sa bouche.

Le mouvement, peut-on dire, c'est la vie ; et lui accorder sa place, c'est assurer le développement du corps, de la pensée et des émotions, de façon à permettre des relations sociales harmonieuses. Le mouvement constitue une source d'énergie indispensable à la santé, de même qu'un moyen d'exprimer l'être dans toute sa profondeur.

Mais quelle place le mouvement doit-il occuper dans l'ensemble des activités de l'enfant? Nous croyons que la réponse à une telle question exige des précisions sur l'âge et le niveau de développement de l'enfant, de même que sur le contexte socio-affectif dans lequel il évolue.

Tout au long du présent ouvrage, nous décrivons l'évolution de l'activité corporelle chez l'enfant et en précisons la place. Retenons pour l'instant les trois postulats suivants comme fondements de notre approche :

- Le corps se développe lorsque l'enfant bouge et ajuste ses mouvements aux conditions de l'environnement.
- L'intelligence se développe par l'activité sensorielle et motrice de l'enfant, au contact des autres, des objets, de l'espace et de l'univers sonore.
- Le développement socio-affectif s'effectue à travers les activités sensorielles et motrices au contact des autres personnes et l'environnement. Le développement de la confiance en soi ou de l'estime de soi et la conquête de l'autonomie, notamment, s'effectuent à travers l'acquisition des habiletés motrices. En devenant de plus en plus conscient de ses capacités, l'enfant acquiert les bases nécessaires à son esprit d'initiative et de créativité.

Soulignons également l'importance du mouvement pour assurer le bien-être physique et psychique : bouger constitue un moyen de libérer les tensions et d'équilibrer les énergies (figure 1.1.).

1.4. L'éducation psychomotrice

L'éducation psychomotrice vise le développement global de l'enfant à travers l'activité corporelle, et elle a comme finalité le développement de l'autonomie corporelle.

Dans les ouvrages où il est question de psychomotricité, on parle de développement global de la personne par le mouvement, et on reconnaît qu'il existe une interrelation des domaines cognitif, sensorimoteur et socio-affectif. Cependant, à part les exercices proposés pour développer la perception et la motricité, on fournit en général peu de données sur le type d'intervention qui permet d'éduquer l'enfant à travers l'activité corporelle.