

Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten
Association des thérapeutes en psychomotricité
Associazione dei terapeuti della psicomotricità

**psychomotorik schweiz**
psychomotricité suisse
psicomotricità svizzera



La psychomotricité
Bien plus que du mouvement

«Dès que l'homme naît, il est en mouvement; dès que l'homme naît, par son mouvement il agit sur l'entourage; dès que l'homme naît, par son activité, il agit avec son corps soit comme appel, soit comme refus. (...) Le nourrisson dès sa naissance communique donc avec le monde par son corps et ses mouvements (...), à partir du moment où il commence à se mouvoir et à se déplacer, le corps et la motricité ne seront pas seulement des déplacements, mais déjà des conquêtes du monde.»

Julian de Ajuriaguerra

Neuropsychiatre et psychanalyste; précurseur de la psychomotricité

Une réponse à de nombreuses situations

Peine à gérer ses émotions, retard de développement, mal-être corporel, difficultés motrices ou relationnelles... La psychomotricité offre une réponse adaptée dans bon nombre de situations. C'est une chance à saisir à tout âge de la vie!

Qu'est-ce que la psychomotricité?

La psychomotricité est destinée aux enfants, aux adolescents et aux adultes ayant des difficultés sur les plans moteur, comportemental, relationnel ou émotionnel. Elle observe comment les perceptions, les sentiments et la pensée d'une personne interagissent et ont une influence sur le plan corporel, en particulier sur le mouvement. Le corps en mouvement est donc au centre du travail en psychomotricité. Au-delà du corps, la psychomotricité considère la personne dans sa globalité, c'est-à-dire qu'elle tient également compte de la vie psychique de celle-ci ainsi que de son environnement physique, social et culturel.

À quoi sert la psychomotricité?

La psychomotricité stimule les ressources de la personne, l'aide à mieux prendre conscience de son corps et permet de développer:

- les habiletés motrices,
- l'autonomie,
- les compétences sociales,
- la confiance en soi et envers les autres,
- la capacité à gérer ses émotions,
- l'équilibre entre corps et esprit,
- le plaisir d'être en mouvement.

Mise en œuvre à titre préventif, la psychomotricité permet d'améliorer la qualité de vie des individus et de prévenir des retards de développement dès le plus jeune âge.

La psychomotricité améliore le bien-être et la qualité de vie de la personne.

Pour les enfants et les adolescents

Entre thérapie et prévention

La psychomotricité traite les bébés, les enfants et les adolescents qui connaissent des difficultés au cours de leur développement. Il peut s'agir par exemple d'un manque de coordination et d'habileté, d'un comportement problématique, d'un déficit d'attention ou de difficultés d'apprentissage. Par le biais du jeu et du mouvement, la psychomotricité accompagne l'enfant dans ses difficultés en s'appuyant sur ses compétences. Elle l'aide à avoir confiance en soi et lui permet de se développer de façon harmonieuse.

La prévention rend fort

La psychomotricité est aussi proposée à titre préventif dans certaines crèches, jardins d'enfants et écoles. Elle vise à stimuler le développement et les compétences des enfants. Elle permet également de dépister suffisamment tôt d'éventuelles difficultés ou retards qui nécessiteraient une prise en charge spécifique. C'est particulièrement important chez le jeune enfant, puisqu'un traitement précoce peut éviter que les difficultés ne s'installent et ne se répercutent sur le développement global de l'enfant.

La psychomotricité permet de prévenir les troubles du développement.



Favoriser un développement harmonieux

Avant l'entrée à l'école

Le jeune enfant s'exprime, explore son environnement et entre en relation en bougeant. Mouvement, construction de la pensée et vie affective se trouvent donc en étroite relation et s'influencent mutuellement tout au long du développement de l'enfant. Un retard dans l'une de ces sphères peut compromettre l'ensemble du développement. La psychomotricité, avec son approche globale, s'avère particulièrement efficace dans ce genre de cas.

Durant la scolarité

L'école est une étape importante dans la vie de l'enfant. Être écolier réclame de nombreuses aptitudes, comme se concentrer plusieurs heures, trouver sa place dans un groupe ou s'orienter seul dans un environnement nouveau. Si la majorité des enfants franchit cette étape sans difficultés, pour certains, le chemin est moins aisé. Un enfant particulièrement maladroit, par exemple, peut devenir le sujet de moqueries de la part de ses camarades. Exclu par les autres, cet enfant risque de se sentir dévalorisé et mal dans sa peau. Ses compétences scolaires s'en trouveront affectées. La psychomotricité offre une réponse adaptée à ce type de situation.

La psychomotricité renforce la confiance en soi par le jeu et le mouvement.



Pour les enfants et les adolescents

Infos pratiques

Comment se déroule un traitement?

Pour déterminer si une thérapie est indiquée, la thérapeute en psychomotricité effectue le bilan psychomoteur de l'enfant, une sorte de photographie de son développement actuel. La décision d'entamer un traitement revient ensuite aux parents. Sur la base du bilan, la thérapeute et les parents fixent ensemble les objectifs de la thérapie. Des échanges réguliers et une bonne collaboration entre les personnes concernées sont essentiels pour le bon déroulement du traitement.

Les séances de psychomotricité varient d'un thérapeute à l'autre, mais elles ont toutes les mêmes éléments centraux: le mouvement, le monde symbolique et le jeu. C'est pourquoi les salles de psychomotricité s'apparentent souvent à de véritables cavernes d'Ali Baba.

Plus de détails sur le bilan psychomoteur et les séances de thérapie:

www.psychomotricite-suisse.ch > [Enfants et adolescents](#) > [Avant l'entrée à l'école ou](#) > [Durant la scolarité](#)

Où trouver une offre en psychomotricité?

L'offre en psychomotricité pour les enfants et les adolescents varie d'un canton à l'autre. Elle est en général largement répandue dans les écoles publiques. Dans plusieurs cantons, des institutions spécialisées, des crèches, des hôpitaux, des services de santé et des thérapeutes indépendants proposent également de la psychomotricité.

Adresses des lieux de thérapie: www.psychomotricite-suisse.ch > [Psychomotricité](#) > [Consultations](#)

Qui paie le traitement en psychomotricité?

La prise en charge financière diffère d'un canton à l'autre. Le mieux est de vous renseigner auprès:

- de la personne de contact de Psychomotricité Suisse au sein de votre canton,
- d'un ou d'une thérapeute exerçant en privé dans votre région.

Personnes de contact: www.psychomotricite-suisse.ch > [Association](#) > [Adresses](#) > [Sous-sections](#)

Liste des cabinets privés: www.psychomotricite-suisse.ch > [Psychomotricité](#) > [Consultations](#)

«La psychomotricité n'a pas résolu toutes mes difficultés motrices, mais je suis maintenant mieux connectée à mon corps. Cela a été un soutien incroyable, alors que je vivais des moments compliqués sur le plan personnel.»

Isabelle (47 ans)

«Grâce à la psychomotricité, Léo a pu extérioriser des peurs qu'il ne parvenait à exprimer ni physiquement ni verbalement. Il a gagné en aisance corporelle et a désormais davantage confiance en lui.»

Virginie, maman de Léo (7 ans)



Pour les adultes

Augmenter sa qualité de vie

La psychomotricité s'adresse aussi aux adultes, quel que soit leur âge. Elle a lieu sous forme de séances en individuel, en groupe ou en couple et est proposée à deux titres différents:

Thérapie psychomotrice

La thérapie psychomotrice traite les personnes qui souffrent de difficultés motrices ou de mal-être corporel, en lien avec des troubles émotionnels, cognitifs ou de la perception. Ces difficultés, parfois dues à des lésions ou un mauvais fonctionnement du corps, peuvent affecter la sphère des relations professionnelles, personnelles ou intimes. Avec la psychomotricité, les personnes concernées apprennent à mieux comprendre leurs difficultés et la façon dont celles-ci se manifestent sur le plan corporel. Elles développent des techniques et des savoir-être qui favorisent la disparition des troubles.

Développement personnel

Le développement personnel en psychomotricité s'adresse à toute personne qui souhaite, au travers du mouvement et de l'écoute de son corps, tisser une relation harmonieuse avec elle-même et son entourage. La psychomotricité permet de mieux connaître et interpréter les signaux émis par le corps et les émotions qui y sont liées. Elle favorise ainsi un meilleur équilibre personnel et renforce la confiance en soi.



Infos pratiques

Comment se déroule un traitement?

Lors de la première rencontre, la cliente fait part de sa demande et de ses attentes au thérapeute. Tous deux passent en revue les éléments importants de l'histoire de la cliente. Le thérapeute peut ensuite proposer des entretiens ou un temps d'observation sur quelques séances, afin de mieux comprendre le fonctionnement de la personne sur les plans moteur, sensoriel, émotionnel, cognitif et social, et d'identifier ses ressources et ses difficultés. La cliente et le thérapeute fixent ensuite ensemble les objectifs de la thérapie. Ils font régulièrement le point sur l'efficacité du traitement.

Où trouver une offre en psychomotricité?

La thérapie psychomotrice a lieu en cabinet privé, en milieu hospitalier ou en milieu institutionnel, comme des maisons de retraite ou des foyers pour personnes en situation de handicap mental. Dans les hôpitaux, le traitement est généralement prescrit par le médecin.

Les activités de développement personnel sont proposées principalement par les cabinets privés de psychomotricité.

Lieux de thérapie et cabinets privés: www.psychomotricite-suisse.ch > [Psychomotricité](#) > [Consultations](#)

Qui paie le traitement en psychomotricité?

La prise en charge financière diffère d'un canton à l'autre. Le mieux est de vous renseigner auprès:

- de la personne de contact de Psychomotricité Suisse au sein de votre canton,
- d'un ou d'une thérapeute exerçant en privé dans votre région.

Personnes de contact: www.psychomotricite-suisse.ch > [Association](#) > [Adresses](#) > [Sous-sections](#)

Liste des cabinets privés: www.psychomotricite-suisse.ch > [Psychomotricité](#) > [Consultations](#)

La psychomotricité permet de trouver un meilleur équilibre personnel.

Une profession sans cesse en mouvement

Les thérapeutes en psychomotricité pratiquant en Suisse sont titulaires d'un diplôme d'une haute école (bachelor). Celui-ci est reconnu par la Conférence suisse des directeurs de l'instruction publique (CDIP).

Tout au long de leur carrière, les thérapeutes en psychomotricité suivent des formations continues et participent à des supervisions avec d'autres professionnels afin de perfectionner leur pratique. Ils garantissent ainsi la qualité de leurs prestations.

Les thérapeutes en psychomotricité sont tenus au secret professionnel. Ils traitent donc de façon confidentielle toutes les informations qui leur sont transmises.

Pour en savoir plus

Le site de Psychomotricité Suisse, l'association professionnelle des thérapeutes en psychomotricité diplômés, offre de nombreuses explications illustrées d'exemples: www.psychomotricite-suisse.ch

Le secrétariat de Psychomotricité Suisse est à disposition pour toute question: 031 301 39 80 ou info@psychomotricite-suisse.ch



Impressum

Éditeur

Psychomotricité Suisse

Concept et rédaction

Psychomotricité Suisse

relatif, Lausanne

Graphisme

dezember und juli gmbh, Wernetshausen

Photographies

Psychomotricité Suisse

Lorenz Walter Photography, Wetzikon

Impression

Geiger Druck AG, Berne

© Psychomotricité Suisse

Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten
Association des thérapeutes en psychomotricité
Associazione dei terapeuti della psicomotricità



psychomotorik schweiz
psychomotricité suisse
psicomotricità svizzera

Psychomotricité Suisse
Genfergasse 10
3011 Berne

Tél. 031 301 39 80
info@psychomotricite-suisse.ch

www.psychomotricite-suisse.ch