

Thérapie psychomotrice

La psychomotricité est une méthode thérapeutique destinée aux enfants, aux adolescents et aux adultes ayant des difficultés sur le plan moteur, comportemental, relationnel ou émotionnel. Elle étudie les interactions entre perception, sentiments, pensée, mouvement et comportement. Elle observe la façon dont ces interactions se manifestent sur le plan corporel et influencent le mouvement. Le corps en mouvement constitue donc la base 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.



Percevoir

L'enfant intensifie la perception consciente de son propre corps et de son environnement. Cela améliore sa capacité d'orientation et de concentration.



Penser

Par la planification et l'action, l'enfant apprend à comprendre son milieu et ses lois. Des représentations de soi-même et de son environnement se forment. Le soi et l'environnement deviennent saisissables. Cela nourrit la confiance.



Bouger

L'enfant améliore la qualité de sa motricité globale, fine et de la graphomotricité par des activités variées. En jouant il exerce sa réactivité, son équilibre, son endurance et ses coordinations. Il augmente ainsi son habileté et sa capacité d'action. Cela a un effet positif sur sa confiance en soi.



Sentir

Dans le mouvement et les jeux s'expriment les émotions et l'imaginaire. L'enfant apprend à reconnaître la joie tout comme la frustration, et à faire avec.



Rencontrer

Bouger et jouer ensemble crée des liens. La personne apprend à reconnaître ses limites et celles des autres. Les comportements et les conflits sont rendus conscients. Des confrontations constructives sont développées.

Les cinq niveaux d'expérience constituent la base du développement psychomoteur chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte.

La psychomotricité stimule les ressources de la personne, l'amenant à mieux se connaître et à trouver en elle-même la clé de son développement. Elle améliore l'équilibre entre corps et esprit et contribue ainsi au bien-être physique, psychique et social de l'individu.

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

Psychomotricité Suisse est l'association professionnelle suisse des thérapeutes en psychomotricité diplômés. Elle fédère quelque 800 membres sur tout le territoire national.

Plus d'informations sur la thérapie psychomotrice sont à disposition sous:
www.psychomotricite-suisse.ch