

Le développement psychomoteur aquatique chez l'être humain.

Louise Villetard

Évoquer le développement psychomoteur aquatique de l'être humain est une tentative de décrire les constructions psychomotrices particulières du corps humain lorsqu'il est confronté à ce milieu.

L'analyse de ces constructions, la lecture du corps se réfère à :

- L'idée que l'unité psychomotrice est composée de trois pôles internes ; l'organisation architecturale (squelette et charpente musculo tendineuse) ; l'organisation de la tonicité, l'organisation de la psyché qui s'articulent et constituent le Sujet humain. Cette unité psychomotrice se structure et perdure au cours de tout notre espace-temps de vie.
- Le développement de cette unité s'épanouit au sein d'une dynamique complexe entre :
 - Le milieu biologique, support de nos structures corporelles et de nos actions.
 - Le milieu physique, dans lequel on vit, offre une multitude d'informations venant à la frontière de notre organisme ;
 - Le milieu humain, indispensable à la survie du petit d'homme et à l'adulte. L'Autre a une fonction majeure à la compréhension de l'espace et de son corps par le biais de la communication (tonique-émotionnelle, gestuelle et langagière). (ROBERT-OUVRAY ; WALLON). L'Autre est celui qui présente l'espace potentiel dans lequel l'enfant pourra partir à la conquête de soi et du monde (WINICOTT)
 - Une quatrième dimension agit sur les trois autres simultanément : le temps. Une des données temporelles indispensables pour l'enfant est la durée. Les aspects décrits dans cette intervention s'inscrivent sur une durée de plus ou moins 6 années à raison d'une rencontre hebdomadaire avec l'eau en piscine.

Dans le contexte du milieu aquatique, nous retrouvons ces quatre paramètres.

Le milieu physique sollicite l'organisme humain par les systèmes sensoriels qui captent des signaux plus ou moins continus et orientés. Les signaux qui bombardent le corps de manière permanente composent le *flux gravitaire*. La pesanteur est perçue par notre système vestibulaire. Il va influencer nos constructions de postures vers la verticalité. La masse d'eau développe une force antigravitaire relative . Cette opposition de force va faire ressentir puissamment, l'état d'équilibre et de déséquilibre du corps. Chaque posture adoptée par le corps dans l'eau va résulter d'un équilibre subtil et variable entre ces deux forces.

Le *flux tactile* aquatique agit sur l'ensemble de la surface de la peau au même instant avec une pression uniforme différente de l'air. Il donne des indications sur l'entité corporelle interne et externe, sur l'unicité du corps. Si le corps et ou l'eau sont en mouvement, l'uniformité de la pression sur le corps est variable et permet de se situer par rapport à l'espace : il y a plus de pression d'un côté du corps, l'eau exerce la résistance au mouvement.

D'autres subtilités tactiles vont être sensibles : entre les parties du corps immergées, et celles non immergées sèches ou mouillées.

L'ensemble des sons que constitue le *flux auditif* va permettre de nettement différencier les deux milieux air-eau et ainsi se situer dans l'espace. Les combinaisons air-eau permettent de discerner les clapotis, les vaguelettes, les vagues, les gargouillis dans les bondes... Dans l'eau, notre système auditif perçoit les sons avec beaucoup moins de netteté et à condition que le son soit émis à une très courte distance. La fonction d'alerte par le son est inopérante dans l'eau.

Les perceptions olfactives sont quasi inexistantes dans l'eau . IL ne semble pas y avoir de *flux olfactif*. Mais l'eau dégage des odeurs au contact de l'air.

L'eau a du goût et le *flux gustatif* associé ou non au flux olfactif oriente le mouvement pour aller vers la source de ces flux.

Les signaux lumineux émanant du milieu aquatique sont innombrables. Les flux visuels donneront des informations sur la surface de l'eau et ses variétés, mais aussi des informations quand la personne sera immergée.

Tous les scintillements, facettes aux luminosités changeantes, translucidité brillante, les reflets multiples et en mouvements sont des sources de fascination pour l'activité oculaire. La surface de l'eau donne des informations en terme de limite air /eau, mais est aussi une surface que la capacité visuelle peut franchir surtout si la luminosité « passe » ce seuil où la profondeur va offrir aussi un spectacle attirant pour l'œil. La perception visuelle si l'organe œil est dans l'eau n'a pas les mêmes qualités en particulier dans l'appréciation des distances, l'œil a une importance dans l'intensité de la perception : il peut être plus ou moins ouvert, plus ou moins dirigé vers la luminosité, et surtout il peut bouger même si le corps n'est pas mobile. Les flux visuels participent à la régulation de la posture du corps et son orientation, ils permettent de comprendre que l'on peut être mobile dans l'espace. (Bullinger 1995)

Ces flux ont pour effets de stimuler, de solliciter un niveau de vigilance et un recrutement tonique. Le bébé, l'enfant tente de réguler tout cela en interne par ses postures, ses réponses motrices, ses émotions. Une régulation externe y sera associée par le contact corporel avec la personne qui a soin de lui. C'est ainsi qu'il trouve un équilibre psychomoteur.

L'ENFANT AU COURS DE LA PREMIERE ANNEE DE VIE APPREND SON CORPS ET CONSTRUIT SA VERTICALITE

Lui proposer l'espace aquatique est une expérience formidable qui vient enrichir ses capacités de régulation sensorimotrice dans le respect de ses caractéristiques corporelles.

Pour que l'enfant ne soit pas submergé par les flux sensoriels la régulation par le dialogue tonico-émotionnel avec le parent est d'une importance majeure. La sécurisation, l'accordage dans le portage, la mise en parole de ce milieu permettent à l'enfant de percevoir les flux, d'en discerner les éléments, de structurer ses réactions toniques, émotionnelles, motrices, de rechercher son équilibre, de construire des représentations. Au travers de ces échanges, il y a à la fois assimilation d'autrui et action sur autrui. Cette dynamique est intensément activée chez les deux partenaires du fait de la prégnance de nos limites corporelles dans l'eau en termes de vie ou de mort.

Cette capacité progressive à ériger son corps grâce à l'équilibre tonique entre muscles agonistes et antagonistes autour du rachis est affinée lorsque le corps est dans l'eau. La poussée d'Archimède provoque des basculements corporels, tant qu'une *équilibration verticale* parfaite des volumes corporels dans l'eau ne sera pas trouvée par les expérimentations de l'enfant.

Toutes ces recherches sensorimotrices et toniques vont identifier le rachis comme Axe corporel.

La conscience de l'axe corporel sera le point d'appui des fonctions instrumentales à venir.

L'axe corporel, le rachis, les sensations d'équilibre vertical sont associés dans la lutte contre la pesanteur et constituent un repère fondamental de la structuration psychomotrice :

- Il offre une sécurité physique et psychique
- Il donne de la liberté à la gestualité en libérant les membres supérieurs de la dimension de déplacement.
- Il est le référentiel du placement du corps dans l'espace : à partir de l'axe central, il y a la loi d'organisation corporelle : devant, derrière, le haut le bas, droite-gauche le debout, le couché, le penché.... , la sensation d'aplomb ou non, et ultérieurement, les repérages extérieurs au corps loin, prêt, l'assemblage des volumes et leurs orientations entre eux.

- Il permet le maintien de la communication quasi en permanence avec l'horizontalisation du regard et le maintien de la tête offrant les mimiques du visage à la vue des autres.
- Dans l'eau, c'est la sensation puissante de l'axe et de la manière avec laquelle il est possible de le maintenir qui constitue une grande partie des recherches de l'enfant en concomitance avec ce qu'il fait sur terre pour le même sujet.
- C'est l'un des vecteurs du processus d'autonomisation.

C'est le portage adapté de l'adulte par le maintien de l'orientation verticale du corps du bébé, qui va favoriser les aménagements toniques et posturaux, une liberté à jouer et sentir sans crainte le milieu eau.

Au cours de cette première année, l'enfant forge une reconnaissance affectée de ce milieu grâce aux perceptions des différents flux. Il va être en capacité d'exprimer ses choix quant à l'intensité de ses explorations, le plaisir qu'il en retire tant pour lui-même qu'au travers du désir de l'autre.

Lorsqu'il aura acquis suffisamment d'informations, il tentera peut-être *l'immersion*. C'est vivre au même instant des sensations en provenance de tous les flux sur la totalité du corps y compris la tête. Il nous informe et se prépare en fermant les yeux avant le passage du fil de l'eau puis dessous ouvre les yeux, la bouche, les mains, se repère dans l'espace subaquatique proche et retrouve sa verticale.

L'immersion c'est, traverser la surface, c'est passer le fil de l'eau sans « disparaître ». C'est éprouver la pérennité de l'unité corporelle dans la continuité de la relation à l'autre sans un contact corporel direct. La qualité de la relation est faite d'une certaine aliénation et peut nous convaincre de ce « pouvoir davantage » qui incite à la découverte de situations nouvelles. Les parents, les animateurs contiennent les éléments imaginaires de cette situation comme ils le peuvent. IL y a une évaluation mutuelle à savoir si l'autre est prêt à tenter et bien vivre l'immersion.

Il y a un réel enjeu à vivre l'immersion, c'est faire l'expérience de l'unité corporelle dans un contexte qui rend cette expérience brève et favorable, riche d'informations. Ultérieurement l'enfant ajustera en fonction de ses actions la durée, les dimensions spatiales sous aquatiques...bien vivre l'immersion est très largement dépendante d'un avant, pendant et après où l'accompagnateur et ses émotions a une influence certaine sur la qualité de l'intégration de ce moment.

Je reprends les termes de Claudie Pansu : « la situation émotionnelle que provoque l'immersion est prise en charge par l'adulte, l'enfant est sécurisé consolé s'il a mal vécu cette situation, ou bien conforté dans son action s'il a ressenti plaisir et satisfaction. La réponse tonique et verbale de l'adulte est à ce moment-là importante et va permettre à l'enfant de juger ce qu'il vient de vivre et le conduit à reproduire cette expérience si le comportement de l'adulte le sécurise »

L'immersion peut être vécue par le bébé ou plus tard. Il n'y a pas d'âge recommandé, par contre l'envie exprimée par l'enfant est indispensable pour qu'il l'intègre dans son bagage psychomoteur.

AU COURS DE LA SECONDE ET TROISIEME ANNEE DE VIE, L'ENFANT AMELIORE LA MAITRISE DE SON EQUILIBRATION VERTICALE,

Il organise les schèmes fondamentaux pour devenir acteur sur le milieu : recherche des appuis, pédalages, impulsions, manipulations...

Ceci se fera au fur et à mesure que l'enfant prend conscience de ses possibilités gestuelles et leurs effets sur l'eau.

Le « *pédalage* » est la principale construction gestuelle qui prend forme, il va devenir le référentiel de déplacement aquatique comme la marche sur terre.

Il fait appel au même schéma moteur : un mouvement alternatif des membres inférieurs, avec le corps globalement en position verticale. Le déplacement est orienté vers l'avant, c'est le regard qui précise la direction.

Les membres inférieurs sont propulseurs, les membres supérieurs sont équilibrateurs et augmentent parfois l'appui en fin d'action pour sortir de l'eau ou saisir un objet.

Le pédalage est une construction originale pour chacun des enfants. Il est le résultat de l'interaction du corps avec l'eau. Il prend en compte

- Les particularités corporelles : morphologie, taille, organisation des poids du corps, des volumes, la tonicité,
- Les motivations,
- Les particularités de l'eau et son environnement (piscine, rivière, mer..)

avec lesquelles il va s'organiser : le fluide oppose une résistance aux mouvements rapides et en même temps facilite l'ampleur et les orientations variées. Elle provoque des appuis fuyants : le mouvement ralenti, donne du temps pour mémoriser les sensations et organiser les réactions motrices. L'eau déséquilibre et entraîne la flottaison. Voilà une combinaison complexe de paramètres dont il faut tenir compte pour construire le pédalage. Ceci se fera au cours des jeux de l'enfant. Les principaux effets que l'on peut citer : le pédalage permet « d'aller vers », si l'enfant est soutenu légèrement par le parent sous le bassin. Si l'enfant pénètre dans l'eau en sautant, il glisse jusqu'à une certaine profondeur, il s'équilibre puis le pédalage intervient pour remonter le corps, tête vers le haut, vers la surface. Selon l'expérience de l'enfant et sa maturité, il pourra tenir la tête hors de l'eau ou devra être aidé par son parent pour l'émersion complète. Ultérieurement le pédalage permettra à l'enfant de maintenir une flottaison adaptée à son projet d'action.

L'enfant va également explorer les impulsions corporelles initiées par les membres inférieurs. Les *sauts* de toutes sortes et leurs effets sur la « chute » dans l'eau, les sensations créent ainsi : les « claques », les éclaboussures, aller plus profond, la gestion de la qualité tonique du corps permettant une bonne continuité de l'action débutée dans l'air et se poursuivant dans l'eau. Toutes ces expérimentations et répétitions sont nécessaires à l'enfant pour accéder à des réalisations gestuelles de plus en plus complexes. La dynamique ludique partagée avec les parents aide l'enfant à prendre conscience de l'espace dont il a besoin pour agir et comment celui-ci doit être aménagé pour qu'il y trouve un bénéfice sensoriel, émotionnel, communicationnel.

L'accès au *langage parlé* influe sur la dynamique de l'enfant dans sa manière de négocier son activité ludique avec ses parents, et ouvre souvent une autre direction dans ses expérimentations.

L'enfant prend de la distance avec « mouvoir son corps dans l'eau ». Des mots vont venir qualifier l'eau : ça mouille, ça coule dans la rigole, ça déborde, ça se transforme en gouttelettes, en vagues, l'objet flotte, coule, remonte.... Quelle relation avec mon corps ? Est-ce que c'est pareil ou pas pareil pour moi ? Quelles sont mes potentialités propres ? Qu'est ce que j'aime entreprendre ? Puis-je faire tout seul ?

Toutes ces actions de manipulations sont le reflet des constructions représentatives de ses questionnements. Vont naître ses premières créations où il tente d'associer plusieurs éléments qu'il souhaite explorer d'une autre manière : une histoire de capitaine de vaisseau...l'arche de Noé, la tempête.... C'est l'entrée dans de nouvelles constructions psychomotrices faites de combinaisons complexes.

DE LA QUATRIEME ANNEE A LA SIXIEME ANNEE DE VIE, L'ENFANT VA JOUER AVEC TOUTES LES DIMENSIONS DE L'ESPACE QUE L'EAU REND ACCESSIBLE.

L'enfant dispose d'un répertoire de postures, de mouvements, d'émotions. Son corps a grandi et peut développer une puissance plus stable qu'auparavant. Il sait qu'à tout moment il peut reprendre une posture bien maîtrisée ou un appui sécurisant. Il peut explorer, se déplacer « plus loin ». Jusqu'où puis-je aller ? Comment m'y prendre sans trop me fatiguer et ainsi pouvoir jouer longtemps ?

Il connaît les caractéristiques de l'eau, celles qu'il aime exploiter ou non. Il va faire des choix selon l'idée qui mène son action. Il va utiliser subtilement "agir sur et dans l'eau" ou "se laisser agir par l'eau" par exemple s'immerger activement et se laisser remonter passivement par l'eau.

Des expérimentations de *combinaisons gestuelles* apparaissent, associant successivement différentes postures connues de l'enfant : sauter, s'immerger, s'équilibrer, aller vers un support.

Mais si l'environnement spatial amplifie les possibilités d'exploration de l'espace air-eau cela transforme partiellement le reste : sauter d'un plot en hauteur, a pour effet d'aller plus profond dans l'eau, l'équilibration est semblable, mais la durée pour aller vers ou bien remonter vers la surface est différent. Est-ce agréable à vivre ? Perturbant ? Quels aménagements dans la manière de bouger ? Autant de nouvelles questions à résoudre, mais passionnantes. Surtout si elles se vivent au travers de situation imaginaire qui donne de la liberté dans les solutions que l'enfant trouve : traverser une rivière où il y a des crocodiles ne se réalise pas de la même manière que si on est un poisson qui danse dans l'eau ou...

Au cours de ces situations, l'enfant va s'autoriser à quitter la posture verticale temporairement pour y revenir à la fin de son action. Le rachis comme axe corporel sur lequel s'étaye la construction du schéma corporel et de l'image du corps est un référent interne actif. L'enfant va pouvoir s'appuyer sur cette axialité corporelle tout en s'abstenant que certains organes sensoriels contrôlent le déroulement de l'action.

C'est ainsi que l'enfant va tenter de faire des entrées dans l'eau en glissant la tête la première, ou bien effectuer des rotations complètes dans l'eau sans que l'œil contrôle le déplacement dans l'espace. L'accès à la profondeur peut être initié par une orientation tête en bas, ou corps en biais, par des glissades, en faisant des vrilles dans plusieurs directions.... Parmi toutes ces orientations, il y en a une qui permettra ce que nous appelons le plongeon. Il s'agit d'un renversement de l'axe corporel sur l'axe vertical. Une autre orientation sera l'horizontalité où s'exerce de manière culturellement codée la nage. L'activité psychomotrice développée par l'enfant s'intéresse à *toutes les dimensions spatiales*. Ceci d'autant plus dans l'eau puisque sa masse autorise toutes les positions farfelues possibles et imaginables sans danger pour l'enfant et sans déployer une puissance musculaire extraordinaire. C'est au contraire la finesse du mouvement et son orientation dans l'espace-eau qui permet des rotations et autres pirouettes avec un minimum d'énergie. La résistance au mouvement offre du temps au cours de l'action et aide à l'intégration des sensations pour régler la posture.

Toutes ces positions du corps dans l'espace autre que dans l'orientation verticale amènent de nouvelles sensations (référée à tous les flux sensoriels), nécessite de nouveaux repères pour contrôler son geste dans l'espace et dans le temps.

Par les gestes pensés à l'avance, la parole énoncée pour exprimer son idée, l'enfant s'affirme sujet agissant et "libre" de ses actes. Tout cela avec relativité puisqu'il se confronte à des frustrations diverses : ses propres limites corporelles, les caractéristiques au milieu air et eau, l'écart qu'il y a entre l'idéal forgé dans l'imaginaire et les réalisations auxquelles il accède.

Toutes ces recherches de mobilisations possibles dans le grand espace aquatique sollicitent encore l'enfant dans sa construction propre.

Dans tout ce parcours de l'enfant, la *place de l'émotion* est d'importance. Pouvoir partager dans l'immédiateté l'agréable ou le désagréable des sensations du corps, permet de faire un lien entre sensation, réaction tonique et émotion. Cette mise en relation autorise le repérage d' "invariants" et ouvre le chemin vers la représentation. Elle est un organisateur important du développement. « *L'émotion doit servir ' de transition entre le pur automatisme qui reste subordonné aux incitations successives du milieu et la vie intellectuelle qui procédant par représentation et symboles, peut fournir à l'action d'autres motifs et d'autres moyens du moment présent et de la réalité concrète* » (Wallon)

Dans le milieu aquatique, la puissance permanente des sollicitations des flux sensoriels, la portée symbolique très riche et variée, la confrontation à la loi de ce milieu et ses effets sur la vie ou la mort, mobilise beaucoup la dimension émotionnelle et c'est tant mieux pour le développement de l'enfant. L'eau n'autorise pas de faux-semblant et cela demande au cours des séances de 'parler-vrai' pour que la confiance s'instaure et soit favorable pour que l'enfant devienne l'acteur de ses actions, de ses anticipations, de ses projets réels et imaginaires. Cette dimension va possible grâce à la présence des parents dans la complicité des activités ludiques développées dans l'eau.

L'histoire du développement psychomoteur aquatique ne se termine pas vers la sixième année d'autres processus se construisent encore. Cependant, le travail clinique m'autorise à dire que pour les personnes, quel que soit leur âge, qui abordent l'eau plus tard, il leur est nécessaire de réactiver les processus décrits ci-dessus pour bien vivre l'eau et poursuivre leur chemin de vie.

Louise VILLETARD,
Psychomotricienne D.E.
Formatrice D.U
Spécialisée dans l'animation et les
thérapies psychomotrices avec l'eau

Bibliographie :

Blanco ; Busquet ; Vigneron ; Thomas ; Villetard. : L'eau et moi, l'eau émoi. (1998)
S.Robert-Ouvray (1993) Intégration motrice et développement psychique, Paris, Ed EPI
Winnicott, (1971) de la pédiatrie à la psychanalyse. Paris, Payot
Winnicott (1971) jeu et réalité, Paris, Gallimard
Le secret décor/des corps : structures et étayage psychique, Revue thérapie psychomotrice et recherches n° 104D 1995
Eau et handicap : Revue thérapie psychomotrice et recherches n° 120 - 1999
C Pansu , (1999), l'eau et l'enfant, paris