

# Gymnastique Sensorielle et Ergomotricité

## Enquête auprès d'aides à domicile en formation

### Quels effets un mois plus tard ?

Brigitte DIDOT-RIGAUX & Karine GRENIER

Ces résultats sont issus d'une recherche de master 2 en psychopédagogie perceptive analysant les effets d'une pratique de gymnastique sensorielle proposée dans le cadre d'une formation de 2 jours en ergomotricité auprès d'un public d'aides à domicile. Ils questionnent l'intérêt d'une **approche perceptive du corps pour trouver des solutions gestuelles adaptées** à leurs enjeux professionnels.

Après avoir réalisé un état des lieux de la situation des personnels en formation, et identifier les impacts d'une pratique de gymnastique sensorielle sur leur rapport à leur corps, à leur travail et à leur état global à l'issue de la formation, nous avons repéré **les apprentissages et les transferts réalisés dans leurs gestes professionnels et quotidiens un mois après**. Quelques effets significatifs à court terme sont présentés ici.

## Méthodologie

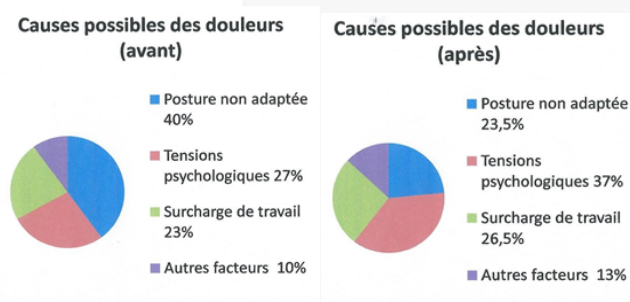
L'étude est conduite sur trois groupes différents de personnels d'associations d'aides à domicile de la région Lorraine (N=26 femmes ; M=39,5 ans,  $\sigma=12$  ; M=29 mois d'ancienneté,  $\sigma=31,6$ ).

Trois questionnaires (Q1 avant la formation, Q2 après la formation, Q3 un mois plus tard) ont été développés avec une alternance de questions fermées (échelles de type Likert et Osgood en 5 points, oui/non, choix multiples) et de questions ouvertes.

L'analyse des données est basée sur une combinaison d'analyses quantitative et qualitative, associant une **analyse descriptive et statistique des données quantitatives et semi-quantitatives** à une **analyse qualitative** des réponses aux questions ouvertes.

## Résultats

### Des changements au niveau de l'identification des causes des douleurs ?



Les causes des douleurs (QCM) liées à une posture non adaptée passent de 40% à 23,5%. Ce résultat va dans le sens des changements observés concernant la gestion de leur posture. Les stagiaires déclarent avoir moins de douleurs liées à une posture non adaptée.

### Des effets somato-psychiques ?

« Lorsque vous appliquez ce que vous avez appris lors de l'exécution de vos gestes professionnels êtes-vous en relation avec un sentiment de... » (Échelle en 5 points : 1=pas du tout ; 5=tout à fait)

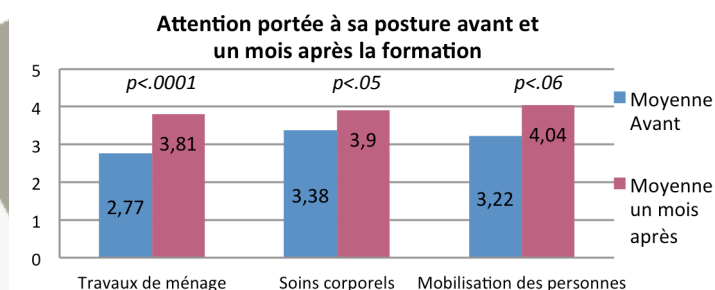
Sentiments	Moyenne	Ecart type	Indice de significativité
Confiance	M= 3,99	$\sigma=0,62$	$p<.0001$
Implication	M= 3,96	$\sigma=0,8$	$p<.0001$
Sécurité	M=3,80	$\sigma=0,79$	$p<.0001$
Solidité	M=3,65	$\sigma=0,75$	$p<.0001$

Lors de l'application des exercices appris aux gestes professionnels, des sentiments de confiance, d'implication, de sécurité, de solidité, continuent à être ressentis de manière significative.

Au-delà du transfert aux gestes professionnels, nous observons un transfert du vécu, leur donnant à vivre des manières d'être essentielles pour un mieux-être au travail.

### Des apprentissages au niveau professionnel ?

« Aujourd'hui, êtes-vous attentif-ve à votre façon de vous tenir (à vos postures ou à la façon de faire vos gestes) quand vous effectuez des tâches physiques ? » (Échelle en 5 points : 1=pas du tout ; 5=tout à fait)



Il y a un réel changement en termes de gains au niveau de l'attention que les stagiaires déclarent porter à leur posture lors de tâches professionnelles entre leurs réponses avant et un mois après la formation.

## Conclusion

Cette recherche montre la pertinence de la gymnastique sensorielle comme outil de perception corporelle pour la prévention des risques physiques et psychosociaux dans les milieux professionnels. Ces résultats m'ont confortée dans ma conviction de l'intérêt de cette pratique pour enrichir les protocoles de l'ergomotricité. J'ai sur cette base, développé de nouvelles procédures d'échauffement en entreprise.

Bois, D. (2009). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Gendrier, M. (2004). Gestes et mouvements justes : guide de l'ergomotricité pour tous. Les Ulis : EDP Sciences.