

# Compétences dans l' INTERACTION

## *L'apport de MH Kinaesthetics*

**MH Kinaesthetics** est un système de formation qui explique pourquoi et comment le *mouvement en soi* de tout individu agit sur ses processus d'apprentissage, de comportement et de santé. Ce modèle propose également un cursus de formation pratique pour améliorer les compétences individuelles dans le mouvement, par le développement d'une sensibilité différenciée du mouvement et l'entraînement à *l'attention en soi*; il permet l'expérimentation, la recherche et la découverte à travers des expériences en soi et aussi interactives avec autrui. Il offre ainsi de larges perspectives d'adaptation dans les diverses interactions humaines privées ou professionnelles ; il s'inscrit dans une démarche et un apprentissage multidisciplinaires puisque le modèle concerne toutes les activités humaines et que toute activité est mouvement.

Les recherches en cybernétique du comportement sont à la source de cette analyse et de cette compréhension :

- ❖ «*Nous, êtres vivants, réglons tout ce que nous faisons –c'est-à-dire nos activités privées et professionnelles – durant toute la vie, à travers l'art et la manière dont nous bougeons en nous-mêmes.*» Les systèmes moteurs de l'homme et le *mouvement en soi* ont durant toute la vie une signification fondamentale dans les activités de vie même, autant pour le contrôle du comportement que pour la régulation des processus d'apprentissage et de santé.
- ❖ «*les êtres humains apprennent le mouvement en suivant le mouvement en soi et celui d'autrui (body and social tracking).*» C'est essentiellement à travers le contact corporel que ces aptitudes se développent.

**Quelques activités :**

- Bébé sera d'autant plus compétent dans sa façon de se mouvoir sur deux pieds qu'il aura fait des expérimentations de son poids dans la pesanteur dans les innombrables positions plus basses, avec les parents ou les personnes de référence et dans diverses situations.
- Une personne vieillissante se percevra d'autant plus sûre sur ses jambes et tombera moins souvent lorsqu'elle aura elle-même élargi ses capacités à se mouvoir dans des positions basses, apprenant à se débrouiller avec son poids non seulement debout sur les deux pieds mais aussi assise etc... c'est la prophylaxie la plus efficace !
- Le jeune enfant qui aura beaucoup expérimenté et donc appris par soi-même (c'est en faisant et en reconnaissant nos erreurs que nous progressons) à travers ses interactions familiales sera plus à même de trouver des solutions efficaces dans son quotidien.
- Une personne confrontée à un handicap aura plus de possibilités de se débrouiller dans son corps quand elle aura au préalable développé différents schèmes de mouvement.
- Un employé de bureau ayant appris à se mouvoir de façon différenciée et efficace dans les situations quotidiennes, aura des idées à se proposer pour éviter tendinites et cervicalgies.
- Une personne dirigeante aura plus d'atouts en main pour réguler ses tensions et gérer les situations difficiles lorsqu'elle aura une compréhension pratique fondée sur le mouvement en soi dans l'art de suivre et/ou mener ses collaborateurs.

**La clé pour l'accès à une vie plus consciente et responsable peut être celle de l'entraînement à l'attention en soi. L'être humain a besoin d'exploiter des possibilités pour expérimenter et découvrir, pour analyser et chercher, pour développer les compétences propres et interactives.**

## **Les interactions dans le domaine de la santé**

- Un soignant aura plus d'outils adéquats en main dans l'interaction avec une personne déficiente lorsqu'il aura lui-même développé une sensibilité fine du mouvement et une aptitude à s'adapter à ses patients oh combien différents!... différents non seulement dans leur pathologie, mais aussi dans leurs anatomies - leurs capacités propres à se mouvoir - leurs façons toutes personnelles de fonctionner dans le temps, l'espace et l'effort.
- Les soignants et les thérapeutes, ensembles avec tous les autres acteurs du lieu de travail peuvent élargir leurs capacités à échanger savoir-faire et aptitudes professionnelles spécifiques: la confiance en soi, l'assurance en ses propres compétences dans le mouvement et en la capacité d'apprendre jouent un rôle essentiel.

**L'interaction « soignant soigné », qu'elle soit verbale et/ou par le mouvement, requiert une attitude attentionnée, précise, juste et efficiente, orientée vers le soutien de l'apprentissage corporel. La distance digne et professionnelle dans le toucher corporel peut s'apprendre à travers :**

- l'écoute perceptive intérieure de la tension musculaire
- l'utilisation de la propre aisance de mouvement du soignant dans la guidance d'autrui
- le contact osseux
- l'ajustement du mouvement dans le temps –l'espace et l'effort
- la construction progressive et judicieusement partagée de cet effort du *tirer et pousser*
- dans la qualité d'adaptation aux schèmes de mouvement.

**Tels une maman ou un papa face aux différents enfants, le soignant/thérapeute est confronté à un dilemme important : comment gérer dans le moment instantané toute cette panoplie d'interactions dans les diverses activités quotidiennes ? Nos convictions propres déterminent le plus souvent nos actions. Si nous sommes d'avis que la personne/l'enfant que nous assistons ne perçoit pas grand-chose ou encore ne sait pas faire certaines activités, nous nous organiserons en fonction de cette estimation et prendrons probablement un rôle de meneur et de décideur : l'agencement de l'interaction est déjà préprogrammée pour une forme unilatérale.**

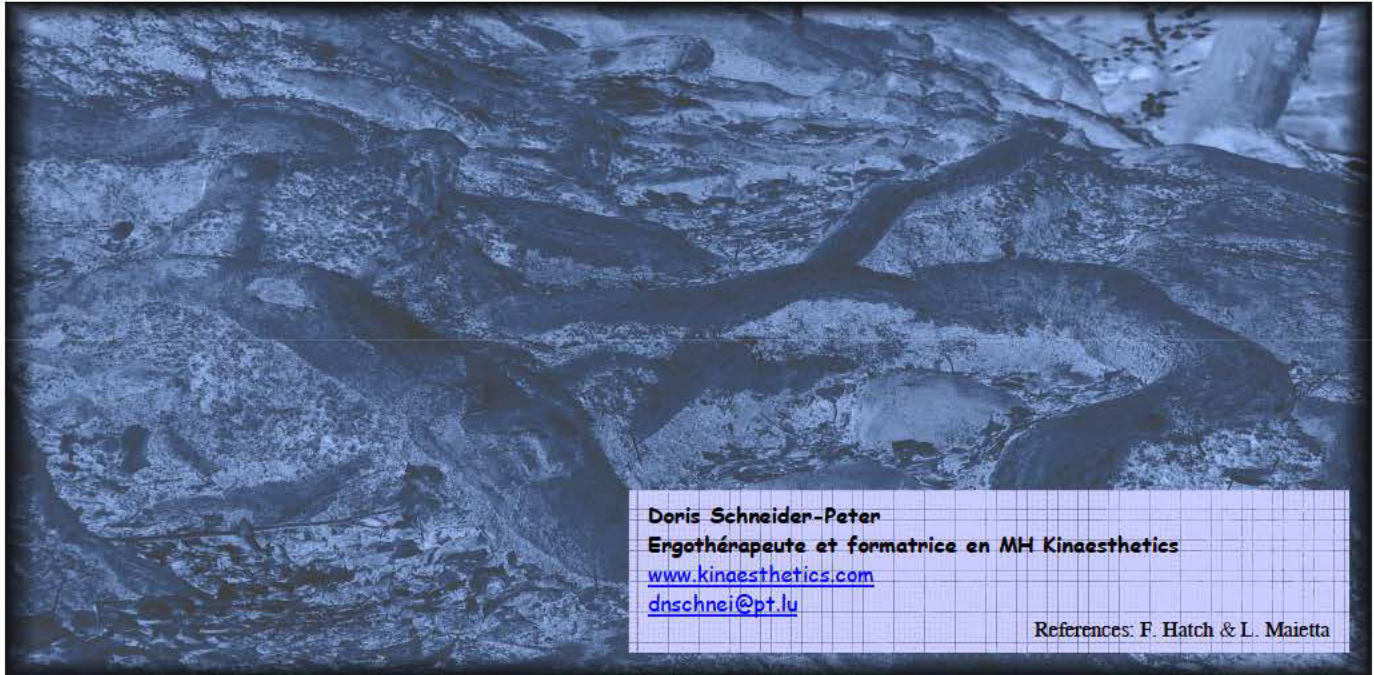
Les personnes impliquées dans les interactions thérapeutiques ou soignantes, les aidants informels et les accompagnateurs nécessitent une haute compétence dans le *mouvement en soi*, dans la capacité à agencer des formes d'échanges simultanés communs, dans le savoir-faire et l'organisation pour permettre à d'autres de se réapprendre, de réessayer leurs corps, de trouver des nouveaux chemins eux-mêmes, de développer de nouveaux schèmes de mouvement en eux-mêmes, à travers leurs propres capacités corporelles. Chacun dans son rôle a besoin de développer sa confiance en son propre potentiel d'expérimentation. Chaque être humain comprend les notions à assimiler de façon différente. Chaque personne bouge dans sa manière toute particulière. Tout homme exécute les activités différemment des autres. Toute homme apprend individuellement et par soi-même.

**Ainsi ce couple « soignant soigné » agissant ensemble (! pléonasme) peut fonctionner dans une nouvelle qualité interactive; l'un apprend surtout à développer ses capacités de mouvement et de débrouillardise en soi, à trouver un chemin par soi-même – ou encore à se laisser mobiliser de façon appropriée pour qu'il ait une chance de mieux se percevoir ; l'autre développe son aptitude à guider le soigné avec des critères clairs et à développer des stratégies de soutien efficient, ceci tout en préservant et soutenant sa santé à soi : le patient est un être apprenant et devrait être un vrai partenaire d'apprentissage, même lorsque ses capacités résiduelles sont minimales. C'est ainsi qu'il peut aussi soutenir ses fonctions vitales même lorsque ses possibilités de mouvement sont minimales.**

Interagir dans l'échange soignant ou thérapeutique, c'est savoir agencer la guidance et l'accompagnement grâce à tous nos sens et surtout par celui du système sensoriel du mouvement !



**La vraie autonomie est celle que l'on se construit en soi-même et par soi-même, pour plus d'assurance et de confiance en soi. Quelquefois dans la vie, nous sommes dépendants d'autres personnes - quand nous sommes des bébés, des enfants, des malades ou accidentés, vieux ou encore lorsque nous apprenons de nouvelles prouesses sportives ou de tout autre domaine : c'est là que la qualité professionnelle de la guidance et de l'accompagnement que l'on nous propose devient primordiale pour une interaction digne et respectueuse.**



Décembre 2009

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.