

IV^e CONGRÈS
CONFÉDÉRATION DES ÉDUCATEURS ET DES ÉDUCATRICES
PHYSIQUES DU QUÉBEC

**L'IDENTITÉ CORPORELLE AU CENTRE DU
DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE
PERSONNELLE.**

par: Dr Jeannine Guindon, Ph.D.

Sherbrooke, le 17 novembre 1994

L'IDENTITÉ CORPORELLE AU CENTRE DU DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE PERSONNELLE.

Le thème que vous avez choisi pour votre IV^e congrès est significatif et révélateur des préoccupations qui animent la profession d'éducateurs et d'éducatrices physiques dans le contexte actuel.

Une profession qui forme la personne de tout âge, enfant, adolescent, adultes, dans tous les milieux où elle se retrouve.

Une profession qui se transforme, qui est en cheminement, en démarche de croissance, qui se tourne vers l'avenir. Cette évolution prend la forme d'un questionnement. Et ce questionnement fait surgir la prise de conscience d'une certaine insatisfaction devant la situation où se retrouve actuellement la pratique professionnelle, pour faire naître un nouveau défi à relever. Ce défi se concrétise, d'une part, par la perception de nouveaux besoins qui surgissent des conditions changeantes du milieu et d'autre part, par la découverte d'interventions appropriées pour y répondre.

Ces deux journées de réflexion qui débutent offrent une occasion très favorable pour mettre en évidence les acquisitions passées et les replacer dans le contexte actuel avec des besoins nouveaux qui se profilent à l'horizon.

Les observations porteront sur les conditions changeantes affectant la pratique professionnelle, les besoins nouveaux non répondus, les champs d'application à peine entrevus. Toutes les considérations qui découleront de vos échanges serviront à entrevoir l'avenir et à le planifier en effectuant les transformations appropriées pour vous permettre d'apporter votre contribution essentielle au mieux-être des personnes dans notre société actuelle.

En parcourant les programmes où sont décrits les divers ateliers offerts, nous constatons que plusieurs points sont abordés.

- Ils concernent d'une part :
 - la démarche de croissance de la personne, son développement global ou sa formation fondamentale,
 - l'autonomie par la participation engagée des élèves, pour les responsabiliser face aux conséquences de leurs actes,
 - tout en insufflant la joie de vivre activement,
 - dans une démarche d'apprentissage
 - par problème ou par compétence.

- D'autre part, l'intervention pédagogique de l'éducateur ou de l'éducatrice est soulignée ainsi:
 - on signale le contact privilégié avec l'élève,

- l'importance de l'observation des jeunes
- pour préparer des mises en situation d'apprentissage adaptées au niveau du jeune en action
- selon une progression pédagogique
- par des interventions pédagogiques appropriées.

Même si ce survol n'est pas exhaustif, il est suffisant pour faire surgir en moi les expériences les plus significatives dans le domaine de l'éducation physique durant les diverses phases de ma vie professionnelle.

Après trois ans d'enseignement au primaire, j'ai été réquisitionnée durant la guerre de 39-45, pour enseigner au niveau secondaire dans la province d'Ontario. Je me suis spécialisée en éducation physique au Collège d'éducation de l'Université de Toronto, pour enseigner durant la période d'éducation physique à des jeunes filles du secondaire. En relisant cette expérience professionnelle à plus de cinquante ans de distance, je perçois maintenant comment cette formation a influencé ma conception de la croissance humaine intégrale.

L'importance à attacher à l'éducation corporelle a acquis ensuite une évidence d'autant plus flagrante que nous poursuivions la rééducation de jeunes mésadaptés socio-affectifs ou de jeunes délinquants en fondant la profession de la psychoéducation.

Pour souligner cette découverte d'importance, rapportons une seule constatation découlant de nos nombreuses observations au début du processus de rééducation des adolescents récidivistes qui étaient confiés à Boscoville.

Après avoir favorisé la mise en situation d'apprentissages adaptés aux besoins particuliers de ces adolescents pour qu'ils parviennent à se sentir bien dans leur peau, - ce qui les aidait à se sentir bien dans le milieu de Boscoville – nous observions le contact privilégié qui s'établissait inmanquablement avec celui qui assumait la tâche de l'éducation physique. Durant trois années consécutives, l'éducateur a été changé. Malgré leurs personnalités fort différentes, le même phénomène persistait.

Après un sondage informel auprès des adolescents, les réponses convergeaient dans le même sens. "Lui, il veut mon bien. C'est pour moi qu'il fait cela puisque c'est pour que je me sente bien dans ma peau." "Il porte attention à la façon dont je vis mon corps." "C'est tout à fait gratuit, il n'en retire aucun profit."

Dans la création d'une relation privilégiée avec quelqu'un, l'intérêt réel porté à son bien-être corporel est une façon propice d'intervenir pour susciter une mutualité. Cette mutualité est à la base de la naissance d'un lien significatif entre l'éducateur et l'éduqué. Cette mutualité qui se construit entre l'éducateur ou l'éducatrice et le jeune ou l'adulte dont il assume la formation est indispensable pour engager la participation de l'autre et pour alimenter son intérêt dans la démarche d'apprentissage entreprise ensemble.

Pour développer l'autonomie chez le jeune, la démarche d'apprentissage doit offrir les défis appropriés à relever de façon progressive, pour que le jeune puisse participer en prenant des décisions libres, responsables et adéquates dans le sens de l'objectif proposé pour atteindre le but poursuivi.

Mentionnons, au passage, ce qui peut rendre nos interventions inefficaces lorsque nous ne pouvons pas repérer chez le jeune le registre d'énergie sur lequel il fonctionne. Par exemple:

- si le jeune n'a pas le goût de faire des exercices physiques,
- s'il est anxieux face à la période d'activités physiques par manque de confiance dans son organisme,
- s'il vient de vivre une charge affective, due à une déception, à une contrariété ou à une altercation avec un autre, le jeune est en proie à une énergie mobile où il cherche une satisfaction immédiate quel qu'en soit les conséquences. Il ressent une hostilité qui le porte à passer à l'acte sans aucune réflexion sur la portée de ses gestes. Le jeune ne sera pas en mesure de prendre des décisions libres et responsables, avec son énergie autonome, sans l'intervention ponctuelle de l'éducateur qui l'aide à "reprendre pied" en lui rappelant les exercices qui sont susceptibles de l'intéresser le plus.

Si, par ailleurs, le jeune se sent contraint, ou obligé de subir l'exercice physique, s'il ressent cette démarche d'apprentissage comme imposée par la figure d'autorité, si une telle activité est l'occasion de se comparer aux autres dans son rendement qui le déçoit, où les résultats sont évidents aux yeux des autres, où la compétition suscite en lui une rivalité qui le paralyse, il fera un retrait stratégique pour ne pas poursuivre l'éducation physique.

Dans une telle situation, l'éducateur doit savoir offrir un défi approprié à ce que le jeune est en mesure de relever, un défi qui l'amène par une pratique renouvelée à prendre intérêt à maîtriser les techniques qui lui sont accessibles pour parvenir au but recherché.

Les recherches que nous avons poursuivies durant une quinzaine d'années, avec l'aide de nombreux psychoéducateurs sur le terrain auprès des jeunes en rééducation nous ont fait découvrir une approche connue sous le nom de **l'actualisation des forces vitales humaines**.

Dans cette approche, nous privilégions la démarche d'apprentissage de la personne en lui faisant découvrir les décisions appropriées qu'elle a prises lorsqu'elle a atteint l'objectif qu'elle poursuivait lorsqu'elle a relevé le défi envisagé. Plutôt que d'attacher de l'importance au rendement obtenu, au résultat atteint, nous centrons notre intérêt sur la démarche même de la personne dans ses prises de décisions appropriées. Nous attirons l'attention du jeune par des questions susceptibles de lui faire découvrir comment il a procédé pour obtenir ce qu'il voulait. Si nous voulons que le jeune conserve les fruits de cette expérience réussie, il est important de lui fournir l'occasion de raconter ce qu'il a fait à quelqu'un d'autre. Ce dernier doit s'intéresser à son récit - c'est ce qu'on nomme une dyade de relecture - et l'aider, en le questionnant de façon appropriée, à voir vraiment comment il l'a fait, c'est-à-dire à découvrir les décisions prises. Il y parvient en revenant:

- sur ce qu'il voulait (son objectif),
- sur les choix adéquats ainsi que les renoncements qu'il s'impose à la suite d'un discernement judicieux dans sa manière de procéder pour atteindre l'objectif voulu,
- sur le temps ou la durée nécessaire pour y parvenir.

C'est à ce prix que le jeune apprend à conserver comment il a procédé. Ainsi, il peut en arriver à anticiper comment faire dans des exercices physiques proposés dans l'avenir.

En procédant de cette façon, l'éducateur favorise l'apprentissage de l'autonomie personnelle chez le jeune. Il porte intérêt à ses prises de décisions et ainsi il contribue à faire grandir son intérêt pour l'activité physique puisqu'il suscite dans le jeune le désir de refaire l'expérience réussie par une pratique renouvelée qui lui fait acquérir graduellement une maîtrise des techniques employées.

Par l'observation continue des jeunes en exercice, l'éducateur apprend à détecter les moments opportuns pour intervenir de façon ponctuelle lorsque surgit une difficulté. C'est en posant des questions appropriées qu'il aide le jeune à déceler les éléments de la situation d'apprentissage dont il ne tient pas compte. L'éducateur doit renoncer à les lui dire pour laisser le jeune les découvrir par lui-même.

Cette maîtrise graduelle des façons de faire contribue à faire vivre au jeune, une confiance dans son organisme, une affirmation de lui-même en acte qui est à la base d'une certaine valorisation de soi, c'est-à-dire un début d'estime de soi.

Il devient quelqu'un à ses propres yeux. Il acquiert ainsi une certaine autonomie corporelle où les points de repère de ses décisions sont en lui - dans sa façon de vivre son corps. Le seul domaine où nous sommes seuls concernés, n'est-ce pas notre corps?

Pour l'éducateur et l'éducatrice qui assument la formation en éducation physique des personnes, il serait souhaitable qu'ils puissent répondre à la question suivante: "**Qui suis-je dans la façon de vivre mon corps?**" Apprendre à vivre en harmonie avec son corps en faisant preuve d'un certain équilibre par une répartition adéquate de ses énergies qui donne lieu à une gérance dans l'organisation de son temps est la plus sûre garantie d'une ouverture aux autres et d'un épanouissement de soi-même.

Mais dans notre contexte de vie actuelle où les pressions extérieures de toutes sortes conduisent souvent à l'épuisement professionnel, une accumulation des effets du stress peut provoquer une tension psychique capable d'affecter le fonctionnement de l'organisme. Si rien n'est fait pour l'en empêcher, la tension se loge dans le corps et se convertit en symptômes psychosomatiques.

ABORDONS LES CONSÉQUENCES DU STRESS.

Sous l'effet des pressions extérieures, le stress affecte l'organisme dans ses différents systèmes. On a longtemps associé le système nerveux aux problèmes de tension. Mais la pratique professionnelle nous fait découvrir maintenant que le premier système à exercer son influence sur les autres est le système musculaire. Sous l'effet des tensions psychiques et des charges affectives, la musculature se contracte et peut provoquer par exemple des maux de dos, et des raideurs de toutes sortes.

Cette contraction de la musculature peut influencer le fonctionnement des autres systèmes. Le système respiratoire peut produire des essoufflements ou des spasmes. Le système circulatoire peut se manifester par une hypertension, des maux de tête ou des migraines. Le système cardiovasculaire peut modifier les battements du cœur. Le système digestif entraînera des brûlures ou des ulcères, sans parler du système hormonal et du derme qui peuvent également être affectés.

Une autre conséquence du stress peut se manifester par la modification des rythmes de base. Une personne pourra souffrir de somnolence ou d'insomnie, d'un manque d'appétit ou d'une faim accrue, ou encore d'un dérèglement du rythme d'élimination.

Comment faire face au stress.

Comment peut-on faire face au stress?

La personne peut apprendre à devenir son propre pourvoyeur de soins et à maintenir un équilibre de vie. Elle devient ainsi de plus en plus présente à elle-même et cet engagement face à soi doit être considéré comme une décision importante. Paradoxalement, cette fidélité dans l'engagement envers soi s'avère la plupart du temps plus difficile à vivre que la fidélité dans l'engagement envers son travail et envers les autres.

Nous pouvons apprendre à actualiser nos forces vitales humaines au cœur même de situations souvent très difficiles. Quels indices peuvent nous permettre de reconnaître cette actualisation de nos forces vitales?

- Nous **poursuivons l'objectif** de prendre en charge notre santé physique et psychique.
- Nous découvrons comment cet objectif nous permet de vivre le **sens donné à notre vie.**
- Nous **trouvons des moyens** pour organiser notre **temps** et pour équilibrer nos énergies.
- Nous apprenons à **percevoir** et à **discerner les choix et les renoncements** que requiert la poursuite de nos buts.
- À travers la **pratique** quotidienne, nous développons une compétence dans la **maîtrise** de nos moyens.
- Devant les **obstacles**, nous faisons preuve d'une fidélité qui nous **ouvre** de plus en plus à nous-mêmes et aux autres.

Pour saisir comment combattre le stress par un équilibre harmonieux, l'exemple d'un budget financier peut être éclairant. Un budget exige l'équilibre entre les revenus et les dépenses. Un excès des dépenses sur les revenus entraîne un déficit. Ainsi en est-il dans le domaine des énergies physiques et psychiques. L'épuisement survient lorsque les dépenses dépassent les revenus.

Les dépenses d'énergie proviennent de trois sources. En ordre de progression, signalons:

- les activités physiques,
- la concentration psychique,
- et principalement les charges affectives, c'est-à-dire les malaises provenant des émotions liées au stress.

Quant aux revenus d'énergie, ils proviennent aussi de trois sources. En ordre de progression, signalons:

- la détente qui repose après une activité physique,
- la récupération qu'apportent les exercices physiques tels la marche ou la natation permettant d'éliminer la fatigue causée par la concentration psychique,
- et enfin les exercices physiques intenses qui procurent la décontraction musculaire capable de déloger les tensions issues des charges affectives.

La personne qui apprend à équilibrer son budget d'énergie saura décider des alternances appropriées. Ainsi, elle préviendra les déficits. Elle s'assurera même des réserves d'énergie qui lui permettront de faire face aux situations de stress. Elle saura également décider de se procurer des détente. De cette manière, elle s'accordera en temps opportun des satisfactions sensorielles qui la mettront à l'abri des comportements impulsifs et faciliteront son ouverture aux autres.

Cette identité corporelle est à la base des autres facettes de l'identité de soi en regard du sens que chacun choisit de donner à sa vie. Pour résumer le cheminement approprié permettant de construire une autonomie personnelle, voici la séquence des étapes à franchir:

- Construire la confiance en soi en la découvrant d'abord dans son organisme corporel.
- Cette découverte prépare la personne à s'affirmer dans ses façons de travailler et lui procure une estime de soi.
- Cette estime de soi l'aide à reconnaître sa contribution personnelle dans sa pratique professionnelle.
- La reconnaissance de son apport original favorise une souplesse dans ses rapports avec l'autorité, dans sa collaboration avec les autres et dans la formation assumée auprès des personnes.
- La confiance en soi fait accéder à une réelle ouverture à son entourage et aux autres et lui permet de découvrir chaque personne dans ce qu'elle a d'unique avec ses forces vitales, malgré ses limites, au-delà de toutes les barrières qui pourraient se dresser. Pensons ici aux conflits engendrés par les différences de comportement, d'idée, de race, de couleur, de langue, de religion ou de culture.

Dans de telles dispositions, l'éducateur ou l'éducatrice trouvera les moyens d'approfondir sa formation humaine et ainsi il ou elle poursuivra son engagement professionnel encore plus librement au cœur même des pressions et des difficultés rencontrées.

La croissance humaine est un cheminement continu. Elle se traduit par des transformations dans la représentation différenciée que la personne se fait d'elle-même et aussi par voie de conséquence dans la représentation qu'elle se fait de l'entourage et des autres. Cette croissance permet de dénouer des crises, de relever des défis, en particulier les défis propres aux différentes phases de la vie adulte.

Depuis les dix dernières années mes recherches se portent plus particulièrement sur la découverte et l'identification du défi spécifique à relever propre à chaque nouvelle décennie, c'est-à-dire, à « tous les 10 ans » dans la démarche de croissance de l'autonomie psychique de la personne.

L'éducateur et l'éducatrice physique qui choisit de poursuivre sa pratique professionnelle chez les adultes peut tirer profit de cette approche pour orienter de façon de plus en plus appropriée ses modes d'intervention auprès de cette clientèle. De fait, la prise de conscience des défis particuliers que chaque décennie recèle aide à préciser les façons d'intervenir auprès des adultes en respectant leurs phases de croissance continues.

Résumons brièvement ces défis:

- Durant la **vingtaine**, la performance dans ses réalisations en activité physique prend de l'importance aux yeux de la personne de cet âge.
- Tandis que dans la **trentaine**, ce sera plutôt le sens que peut avoir l'exercice physique dans son organisation de vie pour lui permettre de faire face aux priorités qu'il identifie dans les réalisations entreprises.
- Dans la **quarantaine**, l'exercice physique peut contribuer à ses yeux comme un moyen qui incarne l'engagement face à soi-même pour assurer « seul » le sens qu'il donne à son cycle de vie, laissant ainsi de côté les attentes face à l'entourage et aux autres.
- Dans la **cinquante**, l'adulte, tel un coureur, atteint un second souffle, il réfléchit sur les fruits que l'éducation physique lui a fait récolter et il veut transmettre aux autres l'importance de l'activité physique dans la croissance des générations qui suivent.
- Dans la **soixante**, au moment où on prend conscience des limites de ses forces, on perçoit l'importance de l'exercice physique pour assurer une récupération d'énergie et une disponibilité pour rendre service aux autres, sans que ce soit au détriment de sa propre santé.

- Le **septuagénaire**, qui regarde avec les yeux du présent dans le rétroviseur de son itinéraire, peut prendre conscience de l'importance de l'activité physique adaptée à ses phases de vie adulte ce qui lui permettra de conserver sa souplesse et son énergie pour contribuer à maintenir sa santé physique et psychique.
- **L'octogénaire**, considérant l'ensemble de son parcours, éprouve un sentiment d'accomplissement de son existence et s'il veut maintenir son autonomie, c'est par une participation engagée à des activités physiques appropriées, compte tenu des limites de ses capacités physiques, qu'il pourra vivre avec sérénité le défi de sa dernière phase de vie et faire de la mort, « sa mort » dans une décision libre de partir – de faire le passage à une autre vie s'il a la foi – lorsque l'heure sera venue...

Jeannine Guindon

17 novembre 1994