Master 2 en Sciences de l'Education

Parcours Education Tout au Long de la Vie

Laboratoire EXPERICE

Gladys DEBIEUX

Numéro d'étudiant : 18911875

L'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnel.le.s petite enfance.

Directeur de recherche : Francis LESOURD

- Année universitaire 2020-2021 -

INSTITUT D'ENSEIGNEMENT A DISTANCE - PARIS 8

Session de juin 2021Université Paris 8 Saint Denis - 2 rue de la Liberté - 93526 Saint-Denis cedex

Remerciements

Merci à mon tuteur pour son accompagnement durant ces trois années.

Merci à mon conjoint pour son soutien.

Merci à Laure pour ses précieuses relectures.

"*L'expérience instruit plus sûrement que le conseil."*
Gide cité par (Feldman p. 31)

« *Il faut penser le corps.*
Le penser, certes,
mais aussi et peut-être avant tout le connaître,
le sentir, l'apprivoiser, le mettre au travail, (…). »
(Lesage)

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES **3**

INTRODUCTION **5**

PARTIE I – ETAT DE LA QUESTION **8**

1. Le travail des professionnelles petite enfance 8
   1.1 L'univers de la petite enfance 8
   1.2 Les différents modes d'accueil et établissements petite enfance 8
   1.3 Les différentes professions et formations 13
   1.4 Travailler en petite enfance 16
2. Les pratiques psychocorporelles 34
   2.1 Vue d'ensemble des pratiques psychocorporelles 34
   2.2 Présentation de quelques pratiques psychocorporelles 36
3. L'expérience psychocorporelle : un objet de recherche à penser 42
   3.1 Définition(s) et les différentes formes de l'expérience 42
   3.2 L'expérience dans les pratiques psychocorporelles 46
4. Apports potentiels de l'expérience dans les pratiques psychocorporelles 56
   4.1 Développer une écoute de soi et élargir sa conscience de soi 57
   4.2 Une approche préventive de la santé au travail 63
   4.3 Améliorer ses relations aux autres 67
   4.4 Contribuer au processus de formation de soi - Bildung 71
5. Conclusion partie I 75

PARTIE II - OBJET DE RECHERCHE - PROBLEMATISATION ET METHODOLOGIE **76**

1. Choix de l'objet de la recherche et problématique 76
   1.1 Origine de mon questionnement 76
   1.2 Du projet à la recherche et des imprévus de la recherche 78
   1.3 Le rapport à mon objet de recherche et conscientisation de mon implication 82
2. Choix méthodologiques et épistémologiques de la recherche 83
   2.1 Situer et circonscrire la problématique de la recherche 84
   2.2 Pistes de recherche 85
   2.3 Type de recherche et choix de la méthodologie 85
   2.4 La constitution de mon champ théorique de référence 86
3. L'enquête de terrain et le recueil des données 88
   3.1 Présentation du terrain de recherche et de mes dispositifs 88
   3.2 Collecter des données 92
   3.3 L'analyse des données 99
4. Conclusion partie II 100

PARTIE III - RÉSULTATS ET ANALYSE **101**

1. Présentation et analyse des résultats 101
   1.1 Apports en lien avec la conscience de soi : corporelle, psychique et émotionnelle 101
   1.2 Apports en lien avec la promotion de la santé 105
   1.3 Apports en lien avec le savoir-être auprès des enfants accueillis 111
   1.4 Apports en lien avec les interactions entre adultes 115

1.5 Apports en lien avec la formation de soi ... *120*
1.6 Autres pistes de réflexion amenées par les participantes ... *129*

2. Synthèse et bilan de l'analyse ... 131
3. Bilan de la recherche et perspectives ... 135

CONCLUSION ... 138

SIGLES ... 142

BIBLIOGRAPHIE ... 143

1. Livres et articles ... 143
2. MOOC ... 154
3. Mémoires et thèses ... 154
4. Sitographie ... 155

ANNEXES ... 156

1. Esquisse d'une objectivation participante ... 156
2. Mails et autres écrits concernant mes trois dispositifs-terrain ... 160
2.1 Mail pour les groupes d'échanges ... *160*
2.2 Mail pour les ateliers de pratiques psychocorporelles en visioconférence ... *161*
2.3 Mail avec les indications pour s'inscrire au forum ... *163*
2.4 Message sur le forum : A lire et à approuver ... *163*
2.5 Mail pour demande d'interview ... *166*

3. Le guide d'entretien ... 167
3.1 Le démarrage de l'entretien ... *167*
3.2 Les questions ... *167*
3.3 La clôture de l'entretien ... *169*

4. Entretien Amandine ... 170
5. Entretien Béatrice ... 181
6. Entretien Caroline ... 186
7. Entretien Daphné ... 193
8. Entretien Elodie ... 201
9. Entretien Fanny ... 209
10. Entretien Géraldine ... 216
11. Entretien Hortense ... 227
12. Quelques messages postés sur le forum ... 234

INTRODUCTION

Ma recherche porte sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance[1] et s'origine dans mon expérience professionnelle. Psychomotricienne[2], diplômée en juin 2004, bien qu'ayant exercé dans d'autres champs, j'ai majoritairement travaillé dans l'univers de la petite enfance et depuis dix ans, j'y exerce également comme formatrice. Les premières années, j'ai principalement consacré mes réflexions sur le développement psychomoteur du jeune enfant puis sur la place et le rôle du psychomotricien dans les structures petite enfance qui n'étaient alors pas définis et qui restent, à ce jour, encore mal délimités et connus. Son champ d'action se situe au niveau éducatif et préventif. Son rôle est multiple et se décline différemment selon ses modalités d'exercice (en libéral ou salarié), suivant le projet de l'établissement et son temps de présence sur la structure. Son rôle principal est l'accompagnement des professionnelles petite enfance pour soutenir la démarche réflexive et contribuer à leur formation. En 2018, je souhaitais m'engager dans une formation afin de mettre au travail mes différentes postures et une réflexion aussi bien sur les apprentissages formels qu'informels ; d'où mon inscription au master en Sciences de l'Education, parcours Education Tout au Long de la Vie. J'intervenais alors à plusieurs niveaux dans la formation de ces professionnelles : formation initiale, formation continue et accompagnement régulier et au long cours au sein même de leur lieu de travail.

Prendre soin de jeunes enfants requiert des savoirs[3], savoir-faire[4] et savoir-être[5] multiples. Pour autant cette activité professionnelle est restée longtemps méconnue, non analysée. Les formations initiales permettent aux étudiantes d'acquérir certains de ces savoirs et savoir-faire

---

[1] La petite enfance s'étend de la naissance à six ans. Les professionnelles de ce secteur d'activité étant majoritairement féminines, j'ai choisi d'utiliser le féminin pour les désigner dans ce mémoire.

[2] Profession paramédicale régit par un décret de compétences dont le travail se décline selon quatre axes : prévention, éducation, rééducation et thérapie. Le Diplôme d'Etat s'obtient après trois années d'étude avec une alternance entre cours théoriques, stages et expérimentations de médiations corporelles et de pratiques psychocorporelles.

[3] La notion de savoir désigne l'ensemble des informations acquises en accumulées.

[4] La notion de savoir-faire est en lien ici avec la pratique aisée des activités professionnelles. Elle renvoie à la capacité à réaliser une tâche spécifique dans le cadre de cette activité professionnelle.

[5] La notion de savoir-être correspond à l'aptitude à se comporter adéquatement dans un contexte donné, ici professionnel et à penser et agir selon des valeurs. Il s'agit d'une manière d'être. Cette notion est donc en lien avec celles d'attitude et de posture.

qui se transforment peu à peu en compétences professionnelles. La formation continue, via des sessions ponctuelles et/ou un accompagnement au quotidien, contribuera à les élargir et approfondir. En effet, en fonction des établissements et des moyens alloués, des professionnels peuvent accompagner ce processus au quotidien (dans des proportions plus ou moins importantes) : médecins, psychologues, psychomotriciens notamment. Mais qu'en est-il de l'apprentissage des savoir-être ?

Leur métier est exigeant aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Durant mes années d'exercice, j'ai pu observer leurs conditions de travail et le changement sociétal et politique qui les impactent. J'ai notamment fait le constat que l'accumulation de ces différentes contraintes mettaient souvent à mal leur organisation psychocorporelle et qu'une grande majorité d'entre elles avait une conscience corporelle peu développée. Ainsi, au fil des années, j'ai cherché à développer des projets pour les soutenir, prendre soin d'elles, leur permettre de se sentir mieux dans leur travail. En tant que psychomotricienne, j'ai naturellement mis en place des temps de pratiques psychocorporelles. Les différents projets se sont construits avec les professionnelles et ont évolué en fonction de leurs demandes, de leurs retours, des différentes structures sur lesquelles j'intervenais. J'ai ensuite rédigé, développé, valorisé de tels projets auprès des différentes directions et institutions où j'ai exercé. Cette recherche s'inscrit donc dans la continuité d'une réflexion débutée il y a plusieurs années de manière informelle et de mes travaux antérieurs lors de la rédaction de mon mémoire pour le Diplôme d'Etat de psychomotricien « *du sens et des sens pour se représenter son corps – de l'apport de la sensorialité à la construction des représentations du corps chez le jeune enfant en structure d'accueil petite enfance* » et du dossier réalisé dans le cadre du Diplôme Universitaire en psychopathologie du bébé « *l'écoute psychomotrice en structure d'accueil petite enfance* ». Le mémoire était plus axé sur le développement du jeune enfant et le dossier plus sur une réflexion sur la spécificité de l'écoute du psychomotricien en structures d'accueil petite enfance.

Cette recherche sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance, je l'ai débuté en septembre 2018 en M1, mais pour des raisons familiales et de santé, je n'ai pu la poursuivre au cours de l'année universitaire 2019-2020 en M2. J'ai donc repris celle-ci en octobre 2020 à la suite d'une année de congés parental et ayant effectué une rupture conventionnelle avec mon employeur. Ainsi, je n'exerce plus dans les crèches et le contexte sanitaire lié au Covid-19 complexifie grandement des projets non prioritaires au sein

des établissement petite enfance. J'ai donc dû réfléchir à un nouveau dispositif pour « faire du terrain ». J'ai notamment créé des ateliers de pratiques psychocorporelles en visioconférence.

De nombreuses recherches ont été menées sur le lien entre les pratiques psychocorporelles et la santé mais moins en ce qui concerne l'apport dans le cadre professionnel. Et au sein des pratiques psychocorporelles ce sont surtout le Yoga et la méditation qui sont concernées par les recherches. Ainsi j'ai souhaité interroger l'apport des pratiques psychocorporelles au travail de professionnelles petite enfance selon différents angles et à travers différentes disciplines. Je me suis interrogée sur l'apport au niveau de la promotion à la santé et plus particulièrement en lien avec la prévention des Troubles Musculo-squelettiques (TMS) et Risques Psycho-Sociaux (RPS). Et je me suis questionnée sur un éventuel apport des pratiques psychocorporelles au savoir-être des professionnelles petite enfance. Pour finalement me demander quelles sont les conditions pour que ces pratiques deviennent expérience signifiante pour elles.

Afin de rendre compte au mieux ma recherche, mon mémoire est organisé selon trois grandes parties. La première partie constitue l'état de la question et présente le travail des professionnelles petite enfance, les pratiques psychocorporelles et amorce une réflexion sur l'expérience dans les pratiques psychocorporelles. La deuxième partie présente ma recherche, de son émergence à sa formulation actuelle ainsi que la méthodologie. Elle comprend également la conscientisation et l'analyse de mon implication. La troisième partie présente les entretiens effectués et leur analyse ; ainsi qu'une discussion à partir des éléments précédents et propose des ouvertures possibles pour la suite de cette recherche.

PARTIE I – ETAT DE LA QUESTION

Dans cette première partie, je vais faire l'état de la question concernant mon sujet de recherche. Dans un premier temps, je vais présenter le travail des professionnelles petite enfance puis définir les pratiques psychocorporelles et aborder la notion d'expérience.

1. Le travail des professionnelles petite enfance

1.1 L'univers de la petite enfance

La petite enfance correspond à la période allant de la naissance à l'âge de six ans. En France, bien que dans le langage courant « professionnelles petite enfance » désignent souvent que les professionnelles de l'accueil des moins de trois ans, l'univers de la petite enfance comprend aussi : l'école maternelle, l'animation, le monde hospitalier (maternité, pédiatrie), les services de la PMI (Protection Maternelle Infantile) et de l'ASE[6] (Aide Sociale à l'Enfance) (Martin, 2020). Dans le cadre de cette recherche, je me suis concentrée sur les Assistantes Maternelles, les professionnelles en Etablissements d'Accueil de Jeunes Enfants et les professionnels exerçant en école maternelle.

1.2 Les différents modes d'accueil et établissements petite enfance

Je vais présenter brièvement et aussi clairement que possible les principaux modes d'accueil. Toutefois, c'est chose compliquée car l'offre est très variée et il existe de nombreuses subtilités, de nombreuses lois et certains points changent assez régulièrement. Ce travail n'est donc pas exhaustif, il a uniquement pour objectif de peindre un tableau suffisant pour que le lecteur puisse comprendre le contexte dans lequel se déroule ma recherche. Somme toute, la loi ASAP (Accélération et de Simplification de l'Action Publique) du 7 décembre 2020 va également changer, dans une certaine mesure, certains points dans les mois à venir.

[6] Les établissements d'accueil mère-enfant, les pouponnières à caractère social, les foyers de l'enfance, les maisons d'enfants à caractère social et les villages d'enfants.

1.2.1 L'Assistante Maternelle Agréée

L'Assistante Maternelle Agréée accueille des enfants à son domicile et est employée directement par les parents. C'est la PMI qui effectue les visites à domicile pour l'obtention de l'agrément, valable cinq ans[7] et définit alors le nombre d'enfants qu'elle pourra accueillir (la limite maximale étant de quatre mineurs accueillis en même temps).

Les Maisons d'Assistantes Maternelles consistent en un regroupement de deux à quatre AM au sein d'un local dédié à l'accueil des enfants. Pour valider l'ouverture, la MAM doit disposer d'un projet pédagogique et d'une charte d'accueil. Chaque Assistante Maternelle reste la référente et responsable des enfants dont elle a la charge et les parents restent leur employeur[8]. Ce dispositif semble connaitre son plein essor actuellement.

Les Relais d'Assistantes Maternelles (RAM) [9] jouent un rôle essentiel dans la rupture de l'isolement professionnel des Assistantes Maternelles. A l'origine, les missions[10] étaient de les accompagner dans l'exercice de leur métier et de participer à leur professionnalisation sous de nombreuses formes dont l'animation d'ateliers pour les enfants, des entretiens individuels, des conférences et des aides au départ en formation. Depuis 2011, ils ont également pour missions d'accompagner les familles dans leurs recherches de mode d'accueil ou dans leur rôle d'employeur[11]. Ils sont animés par une professionnelle de la petite enfance, souvent Educatrice de Jeunes Enfants ou infirmière.

1.2.2 Les accueils collectifs

Bref historique

C'est en 1770, qu'un pasteur organise une garderie de nourrissons pour aider les familles accaparées par leur travail. En 1840, la création des crèches charitables se fait dans une visée de moralisation et de normalisation de la classe ouvrière et pour permettre aux femmes de

---

[7] https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N20383
[8] Cette structure peut être gérée comme une association loi 1901 ou comme société civile immobilière (SCI).
[9] Ces structures peuvent être gérées par les collectivités (mairie(s), communauté de communes) ou une association ou une mutuelle.
[10] Les missions sont fixées par la CNAF (Caisse Nationale d'Allocations Familiales).
[11] Leurs missions se sont également étendues aux auxiliaires parentales qui gardent les enfants au domicile des parents (GAD : gardes à domicile). Prochainement, la loi ASAP va transformer les RAM en RPE : Relais Petite Enfance.

travailler et diminuer les taux d'avortements. La devise est de *« secourir à moindre frais, l'enfant, sa mère, sa famille par le travail sans humiliation et moraliser en secourant »* (Prost, et al., mai 2003). Du fait d'une baisse démographique, à partir de 1870, l'Etat intervient alors dans la mise en place des premières crèches municipales, mais l'hygiène et les conditions matérielles y sont lamentables. A partir de 1945, les crèches sont sous le régime de la pédiatrie et l'accent est alors mis sur l'hygiène pour lutter contre les microbes, les infections et la mortalité. Les parents n'avaient alors pas le droit de rentrer dans les établissements. En 1968, la revendication des femmes d'être mère et femme en même temps, mènent à la création des crèches parentales. De plus, des travaux commencent à faire émerger une autre représentation du jeune enfant et les modes de garde vont alors évoluer dans leurs missions et leurs fonctionnements. La préoccupation n'est plus seulement orientée sur la protection de la santé physique de l'enfant, mais aussi sur son éveil. De fait le mot accueil remplace celui de garde et une démarche de professionnalisation débute.

> *« Ces équipements considérés comme de "simples modes de garde" dans les années soixante régis avant tout par les règles d'hygiène et de sécurité, sont devenus dans la décennie suivante, des lieux "d'éveil", puis de "socialisation" au cours des années quatre-vingt, de "prévention" dix ans plus tard et, aujourd'hui, il est demandé à ces mêmes structures de "soutenir la fonction parentale", d'accueillir et d'accompagner les parents !* » (Epstein p. 7)

Les Etablissements d'Accueil des Jeunes Enfants de nos jours

Aujourd'hui ces établissements proposent un accueil pour des enfants de trois mois à six ans. Mais dans les faits, c'est principalement entre trois mois et trois ans. Leur gestion peut dépendre du secteur public, associatif ou privé. Il en existe plusieurs types :

- l'établissement d'accueil collectif à gestion parentale est géré par des parents regroupés en association, loi 1901. Les enfants sont accueillis par un personnel qualifié avec une implication des parents qui peut prendre des formes variées allant de la simple gestion à assurer des temps de présence auprès des enfants.
- l'établissement d'accueil collectif régulier accueille, pendant la journée et de façon régulière, les enfants dont le ou les parent(s), exerce(nt) une activité professionnelle ou assimilée (formation ou recherche d'emploi).
- l'établissement d'accueil collectif occasionnel reçoit à temps partiel ou de manière occasionnelle des enfants de moins de trois ans. Certains établissements accueillent également des enfants entre trois et six ans en dehors des temps scolaires.

• l'établissement multi-accueil, quant à lui, associe un accueil régulier et un accueil occasionnel. Cette formule permet une plus grande adaptabilité du contrat en fonction des besoins des parents.

• l'établissement d'accueil familial est nommé ainsi car l'enfant est accueilli au domicile d'une Assistante Maternelle agréée, toutefois cette fois c'est le gestionnaire de la structure d'accueil qui est l'employeur de celle-ci et non le parent. De plus, accompagnés de leur Assistante Maternelle, les enfants vont ponctuellement dans les locaux de la structure d'accueil pour des activités proposées par l'équipe encadrante.

Aperçu du fonctionnement des établissements d'accueil collectif et multi-accueil

Je vais citer quelques caractéristiques, qui sont, me semble-t-il, nécessaires pour contextualiser au mieux ma recherche. Bien qu'il y ait des variations selon les établissements, les horaires d'ouverture sont calés sur la vie professionnelle des parents. Les horaires d'ouverture les plus communs sont de 7h30 à 19h[12]. L'ensemble de ces structures sont fermées le weekend et durant quelques vacances scolaires. Généralement cinq semaines pour les crèches privées et plus pour les municipales. La taille des établissements est variable allant de la microcrèche accueillant 10 enfants à la crèche hospitalière accueillant plus de 100 enfants. Ensuite, « l*'effectif du personnel encadrant directement les enfants est d'un professionnel pour 5 enfants qui ne marchent pas, et d'un professionnel pour 8 enfants qui marchent. (...)* [13]» De nombreux autres paramètres entrent en compte pour l'organisation de la structure : la surface des locaux, la présence ou non d'un espace extérieur, l'architecture, la présence ou non des parents, la répartition des enfants (tous ensemble en microcrèche, en plusieurs unités pour les autres : par tranche d'âge ou en âge dit « mélangés », l'effectif réel des professionnelles, l'accompagnement éventuel par des personnes ressources (psychologue, psychomotricien…) …

Leurs missions

> *« Les établissements et services d'accueil des jeunes enfants ont pour missions d'accompagner les parents dans leur fonction d'éducation, de les aider à concilier leur vie familiale, leur vie professionnelle et leur vie sociale, de favoriser le développement, l'éveil et la socialisation des*

---

[12] Les crèches hospitalières, par exemple, qui sont des crèches dans l'hôpital avec vocation notamment d'accueillir les enfants du personnel de l'hôpital, les horaires sont élargis à une plage horaire pouvant aller de 5h à 22h.

[13] Article R. 2324-42 modifié par Décret du 7 juin 2010 (cité plus haut) et Article R. 2324-43 du Code de la santé publique https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide-ministeriel-eaje_pmi_avril-2017.pdf

enfants de moins de six ans, tout en veillant à leur bonne santé et en assurant leur sécurité psychique et physique. » [14]

Ainsi, ces établissements doivent accueillir tous les enfants, quel que soit leur origine, leur culture familiale, leur éventuel handicap ou maladie chronique. Ils concourent à favoriser leur développement. La législation impose la rédaction d'un projet pédagogique dans lequel les professionnelles exposent leur cadre théorique et les moyens mis en œuvre pour mener à bien leurs missions. Au travers de celui-ci nous pouvons percevoir le statut donné par l'équipe au jeune enfant.

« *Les différentes observations du travail dans les crèches nous ont conduit à identifier deux modèles de fonctionnement, l'un se référant à l'univers de l'école maternelle et impliquant, pour les professionnelles, de mettre en œuvre de nombreuses activités pour préparer les enfants à l'école et à ses exigences, l'autre d'inspiration clinique, opérant au contraire sans stimulation directe des professionnelles.* » (Ulmann, et al., 2011)

1.2.3 L'école maternelle

Bref historique

Au dix-huitième siècle, l'âge d'entrée à l'école varie entre cinq et sept ans. En 1770 est créé la première salle d'accueil par le pasteur Oberlin afin de protéger les enfants des dangers de la rue. En 1815, Mme Mallet crée quant à elle une salle dite d'asile dans la même optique. Il y a alors peu de moyens financiers alloués, peu de matériel et une instruction morale et religieuse y est dispensée. C'est en 1881, que l'école maternelle telle que nous la connaissons aujourd'hui se développe sous l'égide de Pauline Kergomard qui en est la première inspectrice générale. Elle est conçue dès le départ pour accueillir les enfants dans un cadre mixte (ce qui n'était pas alors le cas de l'école élémentaire). Pour autant, elle n'est pas obligatoire. En mars 1882, c'est la loi Jules Ferry qui a promulgué l'instruction obligatoire pour les enfants à partir de six ans. Depuis la rentrée 2019, l'instruction est obligatoire dès trois ans[15]. Il est à préciser que c'est l'instruction qui est obligatoire et non l'école ; ainsi un enfant peut suivre une Instruction En Famille (IEF). Les parents ont la primauté du choix du mode d'instruction, choix inscrit dans la déclaration universelle des droits de l'homme de 1948.

---

[14] Guide pour la création de lieux d'accueil des jeunes enfants, rédigé par la CNAF, le Ministère de l'emploi et de la solidarité, le Ministère délégué à la famille et à l'enfance

[15] article 11 de la loi du 26 juillet 2019 pour une école de la confiance

Le fonctionnement de l'école maternelle

La grande majorité des écoles maternelles en France sont publiques et dépendent des communes. Elles accueillent alors gratuitement les enfants de trois à six ans. Classiquement organisées en fonction de l'âge des enfants, les classes sont alors nommées petite, moyenne et grande section. Selon le nombre d'enfants par tranche d'âge ou selon le projet de l'établissement, il peut exister des classes avec plusieurs niveaux. L'effectif d'une classe varie généralement entre 20 à 30 enfants.

Les missions de l'école maternelle

> « *La formation dispensée dans les classes enfantines et les écoles maternelles favorise l'éveil de la personnalité des enfants, stimule leur développement langagier, sensoriel, moteur, cognitif et social, développe l'estime de soi et des autres et concourt à leur épanouissement affectif.* »[16]

De ce fait, les différents sites officiels en lien avec l'Education Nationale mentionnent que la mission principale de l'école maternelle est de donner envie aux enfants d'aller à l'école pour apprendre et d'y trouver un lieu d'épanouissement où ils vont notamment apprendre à vivre ensemble. Pour cela, les enseignements sont organisés selon cinq domaines d'apprentissage : « *mobiliser le langage dans toutes ses dimensions* » ; « *agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique* » ; « *agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques* » ; « *construire les premiers outils pour structurer sa pensée* » et « *explorer le monde* ».

1.3 Les différentes professions et formations

1.3.1 Les Assistantes Maternelles agréées

C'est en 1977 que Simone Veil, alors ministre de la Santé, crée officiellement le statut d'Assistante Maternelle. A savoir, que ce mode d'accueil représente encore le premier mode d'accueil en France en termes de nombre d'enfants accueillis. En 2004, une convention collective va encadrer et structurer le métier avec la volonté de professionnaliser l'activité et de leurs donner des droits en tant que salarié. Une des conditions à l'obtention de l'agréement est la passation d'une formation[17], d'une durée de 120 heures, organisée et financée par les services

[16] https://eduscol.education.fr/610/presentation-de-l-ecole-maternelle
[17] https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F798

du Conseil Départemental. La formation porte principalement sur des connaissances en lien avec l'accueil et le développement du jeune enfant, les gestes de premiers secours et des informations administratives et juridiques sur leur profession.

1.3.2 Les Accompagnants Educatifs Petite Enfance et A(T)SEM

Les Accompagnants Educatifs Petite Enfance et les Agents (Territoriaux) Spécialisés des Ecoles Maternelles ont le même diplôme à savoir le CAP[18] d'Accompagnant Educatif Petite Enfance (AEPE)[19]. Il s'agit d'un diplôme de niveau V qui est ouvert à tous sans conditions d'accès. Il dépend de l'Education Nationale car il trouve son origine dans la formation du personnel encadrant les enfants en écoles maternelles (1991). La récente réforme via une refonte de la formation et un changement de nom vise à une revalorisation de leur profession avec notamment l'ajout du terme « éducatif » pour préciser qu'elles ne font pas que l'entretien des locaux et l'accompagnement lors des repas, siestes et des changes ou accompagnements aux toilettes.

Les Accompagnantes Educatifs Petite Enfance exercent, désormais, principalement en EAJE. Selon les établissements elles sont encore souvent appelées animatrices, aide auxiliaire de puériculture ou assistante petite enfance… Les Agentes (Territoriaux) des Ecoles Maternelles, dans les écoles publiques sont employées par la commune. Ils *« sont chargés de l'assistance au personnel enseignant pour l'accueil et l'hygiène des enfants des classes maternelles ou enfantines ainsi que de la préparation et la mise en état de propreté des locaux et du matériel servant directement à ces enfants.* ». Ainsi, parmi les missions qui peuvent leur être affectées, nous retrouvons la surveillance des enfants dans la cour de récréation et les lieux de restauration, la préservation de l'hygiène des locaux, l'accompagnement des enfants au passage aux toilettes, au lavage de mains, à l'habillage et déshabillage, à la surveillance de sieste, la mise en œuvre d'activités pédagogiques prévues par le professeur des écoles (sous la responsabilité de celui-ci), l'animation de temps périscolaires ou d'accueils de loisirs. Selon les municipalités et écoles il y a un pourcentage plus important des missions d'entretiens des locaux ou d'accompagnement des enfants ou un équilibre entre les deux.

---

[18] Certificat d'Aptitude Professionnel - Diplôme de niveau infra baccalauréat
[19] Nommé CAP Petite Enfance avant le changement de référentiel en 2019

1.3.3 Les Auxiliaires de Puériculture

C'est en 1974 que le diplôme d'Auxiliaire de Puériculture (AP) voit le jour, parallèlement à celui d'Infirmière puéricultrice. La formation comprend 600 heures théoriques et 24 semaines de stage. Le diplôme est également un diplôme de niveau V de l'Education Nationale mais il dépend du ministère de la Santé et nécessite un concours d'entrée, qui est sans conditions préalables. Cette formation est plus orientée vers le médical et les soins que le CAP AEPE et elle prépare à exercer en structures d'accueil collectif du jeune enfant, mais aussi en maternité et autres structures médicalisées. Les AP vont également de plus en plus vers les crèches car l'offre d'emploi y est majoritaire. Elles ont la charge du quotidien et du bien-être des enfants : hygiène, repas, sommeil et éveil et elles ont également la capacité d'observer et recueillir certaines données relatives à l'état de santé de l'enfant.

1.3.4 Les Educatrices de Jeunes Enfants

Le Certificat d'Aptitude Professionnelle de jardinière d'enfants est créé en 1963 et en 1973 voit le jour, le diplôme d'Etat d'Educatrice de Jeunes Enfants (DEEJE). La formation dure trois ans et nécessite le baccalauréat pour y accéder. Elle comprend 1500 heures théoriques et 60 semaines de stage. L'objectif de la formation est d'acquérir des savoirs et compétences pour développer une action sociale, éducative et préventive dans le champ de la petite enfance. Une grande réforme des études et du diplôme est en cours. Les Educatrices de Jeunes Enfants sont des travailleuses sociales spécialisées dans la petite enfance. Elles s'attachent à veiller et créer les conditions d'un accueil favorable afin de favoriser le développement des enfants. Elles ont également un rôle au niveau du soutien et de la guidance à la parentalité et d'accompagnement des autres professionnels ayant un CAP AEPE et un diplôme d'AP. Elles peuvent évoluer vers un poste de direction d'une structure petite enfance.

1.3.5 Les puéricultrices

La puéricultrice est une infirmière ou une sage-femme qui s'est spécialisée, lors d'une formation d'un an, dans le soin à l'enfant de 0 à 15 ans. Elle peut ensuite accéder notamment à des postes de direction de structures petite enfance. Pour obtenir ce Diplôme d'Etat (reconnu bac +4), il faut passer par un concours d'admission puis suivre une formation comprenant 800 heures d'enseignement théorique et 710 heures de stage.

1.3.6 Les professeures d'école

Le professeur des écoles exerce, en école primaire, auprès d'enfants âgés de 2 à 11 ans. C'est un professionnel de la pédagogie dont le rôle est d'éveiller chez les enfants leurs intérêts pour le monde qui les entoure, d'initier les enfants par le jeu à la lecture, l'écriture et les mathématiques. Il se doit de suivre un programme défini par le ministère de l'Éducation Nationale. La fonction de professeur des écoles nécessite d'être à l'aise avec le français, les nouvelles technologies (surtout en cette période de crise sanitaire), les mathématiques, les arts plastiques, la musique et l'éducation physique…

Après une licence, il doit obtenir un master MEEF (Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation) premier degré.[20] Puis il doit passer le CRPE (Concours de Recrutement de Professeur des Ecoles) qui est un concours qui se déroule par académie, en fin de première année de master. Une fois le concours réussi, les étudiants deviennent des professeurs stagiaires et sont fonctionnaires. Durant l'année suivante, ils suivent, en alternance, leur formation en deuxième année de master et leur stage à temps partiel dans l'école où ils ont été affectés.

Dans le public, le professeur des écoles ne choisit pas le lieu où il va exercer. Il démarre généralement sa carrière dans l'académie où il a passé le concours. C'est seulement après plusieurs années d'exercice qu'il peut demander une mutation dans une région de son choix. Les principales évolutions de carrière sont de devenir enseignant spécialisé, formateur de professeurs des écoles, psychologue scolaire ou directeur d'école.

1.4 Travailler en petite enfance

Je souhaite dans un premier temps évoquer en quoi consiste travailler auprès de jeunes enfants et ensuite expliciter les points de tensions qui y sont liés. Il me semble d'autant plus essentiel de mettre ces points par écrit que ce sont des professions souvent méconnues et que les professionnelles peuvent avoir une difficulté à conceptualiser leur travail.

[20] https://www.jobintree.com/metier/professeur-ecoles-505.html

1.4.1 Des professions sous ou sur-valorisées, dans tous les cas souvent méconnues

Socialement, dans une grande ambivalence, ces emplois sont autant dévalorisés que valorisés. La dimension dévalorisée consiste à penser qu'il suffit d'être une femme pour s'occuper d'enfants et qu'il n'y a pas besoin de diplôme[21] car cela relève majoritairement de compétences naturelles (Ulmann, et al., 2011). D'ailleurs, ce champ professionnel est quasi exclusivement féminin. Les hommes aussi ont à souffrir de préjugés car pour certaines personnes c'est étonnant ou même inquiétant qu'un homme veuille s'occuper de jeunes enfants, surtout de moins de trois ans. L'idée est qu'il faut des qualités de patience, de douceur par exemple et non des compétences professionnelles. « *Il semble donc que l'importance des actes quotidiens auprès des enfants (faire des changes, servir les repas, prendre la température, porter l'enfant, etc.) soit complexe à expliciter, ce qui rend difficile la valorisation des pratiques (Valentim - 2010).* » (Ulmann, et al., 2011). De fait, cette activité, perçue pendant longtemps comme du maternage et associée à des tâches domestiques, n'a pas fait pas l'objet de réelles études sur les compétences professionnelles. Bien que nécessaire pour la société pour permettre aux parents d'aller travailler, cette activité est perçue plus comme une occupation qu'une véritable profession.

Pour les professeures des écoles, de nombreuses idées reçues sont encore véhiculées et participent à la dévalorisation de leur profession. Par exemple, le fait qu'elles sont souvent en vacances et qu'elles travaillent peu d'heures par semaine ; le temps auprès des enfants étant perçu comme le temps de travail effectif. Si leur emploi du temps comprend en général 24 à 26 heures d'enseignement auprès des enfants, pour autant, le travail ne s'arrête pas là. Le professeur des écoles doit, notamment, élaborer des contenus pédagogiques en lien avec les directives ministérielles, évaluer l'acquisition des compétences des élèves, mettre en place différents projets au cours de l'année, participer à des réunions, des conseils d'école et être en lien avec les parents et les rencontrer collectivement ou individuellement. Ainsi dans une étude[22] réalisée en 2013, il est révélé que les professeurs du premier degré travaillent en moyenne 44 heures par semaine.

---

[21] Hormis pour les professeures des écoles.

[22] Les enseignants du premier degré public déclarent travailler 44 heures par semaine en moyenne | Ministère de l'Education Nationale de la Jeunesse et des Sports

Quant à la dimension valorisée voire enjolivée de ces emplois, elle met en avant leur utilité sociale car l'accueil des enfants permet aux parents d'aller travailler et contribue à prendre soin des futures générations. L'école maternelle permet en plus le début de l'instruction. Les professionnelles sont alors considérées comme des spécialistes, voire des expertes et sont « *dégagés de leur costume étriqué de « substituts maternels* » (Rayna, 2008).

> "*Ainsi quand le travail avec les enfants n'est pas dénié comme travail puisque n'exigeant pas de compétence spécifique, il est surinvesti, mais disparaît tout autant sous des propos généraux et bienveillants qui ne s'ancrent sur aucune réalité professionnelle. Dans les deux cas, les professionnelles ne s'y retrouvent pas et dans les deux cas il est difficile de dire ce qu'il en est.* " (Ulmann, et al., 2011 p. 26)

Jusqu'en 2011, leur activité professionnelle et les compétences à mobiliser n'ont fait que très peu l'objet de recherches (González, et al., 2005), (Ulmann, et al., 2011). De plus, ces recherches sont d'une grande complexité au niveau méthodologique du fait de l'entrelacement des « *dimensions éducatives, affectives et domestiques* » (González, et al., 2005). En outre, le travail émotionnel « *(...) tend à être occulté par le processus de professionnalisation lorsque celui-ci ne valorise que l'acte technique visible, donc mesurable (Benelli et Modak).* » (Ulmann, et al., 2011) L'autre difficulté pour valoriser cette activité professionnelle est le fait qu'elle « « *ne produit pas d'objet en dehors de [elle-même] » (Molinier - 2003) et se déploie hors du regard des parents, sans autres indices d'une performance que les signes émis par l'enfant (mécontentement, plaisir, etc.), qui n'est pas toujours en mesure de dire par lui-même ce qu'il éprouve ou ce qu'il a vécu.* » (Ulmann, et al., 2011)

> « *Ainsi, parce qu'elle est une combinaison délicate et complexe de compétences techniques et relationnelles, parce qu'elle a pour moyen et pour objet la relation intime avec l'enfant, l'activité des professionnelles de la petite enfance est pour une large part non prescrite et non prescriptible.* » (Ulmann, et al., 2011)

1.4.2 Les principales caractéristiques de l'activité professionnelle en petite enfance

Je vais peindre le travail en petite enfance à travers les principales caractéristiques de leur activité ; à savoir : accueillir, prendre soin des jeunes enfants, identifier et répondre à leurs besoins, être présente physiquement et psychiquement et créer un environnement adéquat et

propice au développement du jeune enfant. Elles[23] ont également un rôle au niveau de la prévention et la détection des risques de maltraitance que je ne développerai pas dans cette recherche.

Accueillir

Dans le sens qui nous importe dans cette recherche, accueillir signifie « *recevoir quelqu'un d'une certaine manière* » ; *« être là lorsqu'il arrive, aller le chercher* » et « *accompagner* »[24]. De fait, le mot ne caractérise ni les mêmes actions, ni ne mobilisent les mêmes compétences que celui de garde. La garde demande seulement d'assurer sa sécurité physique, de veiller à ce qu'il ne lui arrive rien ; tandis que l'accueil nécessite en plus d'offrir à l'enfant un environnement physique et humain qui soit favorable à son développement dans toutes ses composantes. Ainsi, accueillir le jeune enfant correspond au fait de le recevoir avec égards, bienveillance et dans des conditions lui permettant de grandir en toute confiance.

Il s'agit également d'accueillir ses Parents[25] ; c'est-à-dire d'établir une relation de confiance avec eux, mais aussi d'être disponible pour les écouter, pouvoir répondre à certaines de leurs questions concernant le développement de leur enfant et son accompagnement, c'est également penser autant que possible à une continuité entre le domicile familial et le lieu d'accueil (et ce d'autant plus que l'enfant est petit). Ainsi, peu à peu, la notion de « *coéducation* » apparait (Rayna, 2008). La communication entre parents et professionnelles revêt alors une dimension capitale et centrale. En effet, les professionnelles s'accordent désormais sur le fait qu'accueillir un jeune enfant ne peut se faire sans accueillir ses parents. Et parmi les missions dévolues aux professionnelles petite enfance il y a celle de « soutien à la parentalité[26]. » Mais cette notion est mal définie et reste ambiguë (Rayna, 2008) et donc souvent soumise à interprétation.

> « *Je suis petit mais important. J'ai le droit d'être respecté, et mes parents aussi ; dans tous les lieux où je suis accueilli, avec ou sans eux. Et j'ai le droit de ne pas avoir peur et de ne pas avoir mal quand on me soigne. Les gens qui travaillent dans ces lieux où je reste un peu, mais*

---

[23] Le législateur n'exige pas ce rôle des Assistantes Maternelles.
[24] https://dictionnaire.lerobert.com/definition/accueillir
[25] J'emploie le terme parent au sens large, c'est-à-dire au sens de figures d'attachement principales, ceux qui ont la responsabilité et prennent soin de l'enfant au quotidien.
[26] A noter, toutefois, que pour cette mission le législateur a des attentes au niveau des institutions et non des professionnelles, donc les Assistantes Maternelles agréées indépendantes ne sont pas directement concernées.

où je ne fais que passer, devraient savoir que j'ai un nom, que j'ai une histoire, que j'ai un avenir, que je ne suis pas un prix de journée, et que mes parents ne sont ni des visiteurs, ni des gens qui n'y connaissent rien. » (Korczak, 1979)

Être présente physiquement, psychiquement et émotionnellement

Être présente, observer les enfants et être à leur écoute, c'est d'abord être et accepter de se laisser toucher physiquement, psychiquement et émotionnellement par eux. Il s'agit donc de ne pas les enfermer dans des théories ou concepts, de ne pas projeter notre vision du monde d'adulte, ne pas leur imposer notre culture… C'est oser la rencontre en toute sincérité et authenticité. Parce qu'il est reconnu, respecté en tant que sujet, l'enfant pourra, peu à peu, se découvrir et en faire autant dans ses relations avec ses pairs. La façon dont les professionnelles sont présentes auprès des enfants est une dimension essentielle de leur travail et conditionne en grande partie le bien-être de ces derniers.

Ainsi, elles doivent être suffisamment disponible physiquement, psychiquement et émotionnellement, ce qui nécessite notamment, d'avoir cette attention pour chaque enfant, tout en gardant une vision d'ensemble sur le groupe et un état de vigilance pour assurer leur sécurité. Cette capacité s'acquiert avec le temps et demande beaucoup d'énergie attentionnelle. Ainsi, même quand la professionnelle est assise et semble, de l'extérieur, regarder vaguement le groupe, elle effectue un travail essentiel qui favorise la base de sécurité nécessaire pour que chaque enfant déploie sa confiance en soi et son autonomie et conditionne en grande partie les interactions entre enfants. Il ne faut donc pas associer immobilité corporelle et immobilité psychique et émotionnelle. Les professionnelles observent chaque enfant et répondent à leurs sollicitations selon le besoin par un sourire, un regard, des mots, des gestes, une action. Et pour mieux comprendre l'importance de cette qualité de présence, Anne-Marie Fontaine utilise la métaphore du « phare ». Elle évoque que quand les professionnelles sont des « *phares allumés, posés qui regardent jouer tranquillement les enfants, leurs jeux sont modifiés, plus longs, avec plus d'interactions positives avec les autres enfants. Lorsque les adultes sont accaparés par des tâches matérielles ou des conversations, qu'ils sont des phares éteints, les enfants jouent moins ou de façon plus solitaire.* » (Fontaine, 2018 p. 36).

Prendre soin : entre savoir-faire et savoir-être

Ces professions sont souvent associées à la famille des métiers dits du « care » car les relations humaines y sont au centre et même au cœur. C'est un mot anglais qui est assez difficile à

traduire en français car il n'a pas d'équivalent et qui exprime à la fois la précaution, l'attention, le souci de l'autre et la responsabilité. De ce fait, prendre soin, n'est plus seulement dispenser des soins d'hygiène ou médicaux (nourrir, habiller, désinfecter une plaie…) mais bien désormais une notion philosophique, politique et sociale qui fournit aux professionnelles des outils pour penser les manières de prendre soin aussi bien à l'échelle individuelle que collective. Il s'agit donc de prendre soin d'Autrui, et ici de jeunes enfants, de veiller à leur sécurité physique et affective en respectant leurs différences, leurs besoins et leur rythme de développement.

La référence des gestes techniques est souvent l'univers médical (sauf pour les professeures des écoles). « *Le geste bien fait et l'observation distancée du comportement des enfants peuvent donc être interprétés comme des modalités de travail destinées à retenir les affects qui traversent la relation aux enfants.* » (Ulmann, et al., 2015). Mais pourquoi vouloir se distancier, être exempt d'affects envers les enfants alors que la théorie de l'attachement, notamment, nous dit qu'ils en ont besoin pour se développer ? S'il est désormais évident que les professionnelles petite enfance n'accueillent pas et ne prennent pas soin des enfants comme le feraient leurs parents et ne développent pas des liens affectifs de même nature ; les connaissances actuelles sur l'attachement nous prouvent qu'une certaine affectivité est nécessaire pour prendre soin des enfants.[27]

Quant aux professeures des écoles, bien que l'univers médical ne soit pas la référence, l'Education Nationale prône qu'ils doivent s'occuper d'élèves et non d'enfants et que les émotions n'ont pas leur place dans la relation éducative.

Identifier et répondre aux besoins des jeunes enfants

Prendre soin nécessite donc de la part de la professionnelle de savoir identifier les besoins de chaque enfant afin d'y répondre adéquatement. Et il ne s'agit plus seulement des besoins physiologiques mais bien de tous ses besoins y compris de sécurité affective, d'estime et de reconnaissance, d'appartenance et d'accomplissement. Au-delà de leur vigilance permanente,

[27] D'ailleurs René Spitz avait mis en évidence ce qu'il avait nommé l'hospitalisme. Et Geneviève Appel et Myriam David ont révolutionné la façon de prendre soin des enfants en pouponnière en France en expliquant tout le travail du docteur Emmi Pikler à la pouponnière de Loczy en Hongrie.

elles doivent aussi avoir la capacité d'observer plus particulièrement un enfant ou une situation et décrypter et comprendre les intentions de l'enfant. Il est alors indispensable pour la professionnelle d'observer et de saisir les moindres gestes et productions vocales des enfants qui seraient significatifs (Ulmann, et al., 2015). Communiquer avec de jeunes enfants nécessite de comprendre comment ils communiquent et de se mettre à leur hauteur, le plus souvent possible, aussi bien physiquement, que psychiquement et émotionnellement. Les professionnelles portent alors une attention à ce qui passe par une attitude, un regard, une mimique, un son, un silence, un mouvement, un comportement... Elles sont attentives au maximum de détails pour avoir une vision plus globale de ce qui se joue pour l'enfant, tout en évitant l'écueil des projections adultomorphistes et les jugements hâtifs[28]. Et pour les professionnelles prenant soin des bébés, l'interaction avec eux « *passe par la mise à nu de ses propres affects*. » (Ulmann, et al., 2015).

Accompagner le développement de l'enfant et favoriser son éveil via un environnement adéquat

Nous savons que le développement du jeune enfant n'est pas qu'une histoire de génétique. Même si la génétique pose des bases, l'environnement physique et humain dans lequel vit l'enfant joue un rôle essentiel. De plus, il s'avère même que certains gènes seront actifs ou non selon l'environnement (épigénétique). Il s'agit donc de leur offrir un environnement physique et humain propice au développement de leurs potentialités et de veiller à leur bien-être global. Il est alors judicieux de proposer à l'enfant des situations ludiques et de soins lui permettant d'être acteur de son développement. La professionnelle est alors accompagnatrice, en soutien de ses intentions en quelque sorte. Et elle assure sa sécurité affective, notamment, en étant une figure d'attachement car l'enfant a besoin d'être en lien avec un adulte qui le sécurise « (…) *par le contact physique ou la proximité pour les plus petits ou seulement par le contact visuel pour les plus grands* » (Fontaine, 2018 p. 35). Attachement et exploration vont de pairs ; l'attachement étant la condition nécessaire à l'exploration. C' « *est une condition sine qua non de l'épanouissement de l'autre besoin, celui de jouer sans stress pour explorer l'environnement physique et humain*. » (Fontaine, 2018 p. 35).

[28] La connaissance des spécificités du développement du jeune enfant évitera notamment d'avoir des idées erronées.

L’importance du jeu dans le développement du jeune enfant est indéniable et tout le monde s’accorde sur le fait que les jeunes enfants passent beaucoup de temps à jouer. Même à l’école se pose aussi la question de la valeur du jeu face à celle des temps d’apprentissages. Ces questions fondamentales et les réponses qu’y apportent les professionnelles vont définir la façon dont elles construiront leurs projets et aménageront des espaces pour favoriser le jeu en fonction du nombre d’enfants, du lieu et de son architecture. Elles doivent garder à l’esprit que chaque élément aura des répercussions sur les explorations de enfants et l’équilibre de la dynamique du groupe. Ainsi, la quantité et la qualité du matériel mis à disposition, leur agencement et la place des professionnelles devront être pensés et ajustés pour atteindre un équilibre propice à la découverte.

Les neurosciences affectives confirment que la petite enfance est une période où les enfants sont peu en mesure de réguler leurs émotions. Pour les accompagner, ils ont alors besoin d’adultes bienveillants, faisant preuve d’empathie. Ils ont besoin d’être reconnus en tant qu’êtres humains, en tant qu’individus avec des besoins, des préférences, des envies, des joies, des peines… De nombreuses études, dont le docteur Gueguen fait une synthèse dans ses ouvrages, mettent en évidence que les jeunes enfants ne font pas des caprices et aident à comprendre pourquoi ils sont soumis régulièrement à des tempêtes émotionnelles aussi bien dans la colère, que dans la joie ou la tristesse. Les enfants ont alors besoin, non pas que l’adulte intervienne pour stopper ces tempêtes émotionnelles mais pour l’accueillir et lui permettre de prendre appui sur lui pour s’apaiser et comprendre ce qui se passe en lui, à ce moment-là. Les professionnelles doivent aussi, au quotidien, accompagner les enfants quand il se cognent, se blessent ou chutent, quand ils ont peur. Ce qui passe par accueillir les émotions de l’enfant sans les juger, sans les minimiser et avoir une attitude adaptée. Il leur revient de mettre des mots sans plaquer un discours enfermant ou jugeant mais qui permet à l’enfant de comprendre ce qui se passe en lui et pour lui. Cela signifie que l’adulte ne doit pas se laisser submerger et encore moins emporter par les émotions du jeune enfant. Mais comme l’adulte ne peut être sûr de ce que vit l’enfant, il va lui proposer des hypothèses en lui décrivant ce qu’il voit, entend, ressent ; sans l’enfermer dans une signification. Il est également essentiel que le professionnel sache que les émotions sont des réactions physiologiques de notre organisme et qu’elles sont nécessaires à notre survie et à notre socialisation. Donc il ne faut pas chercher à stopper la manifestation de l'émotion, mais comprendre ce que cette émotion exprime, ce qu’elle sous-tend comme besoin à assouvir. Si on stoppe l'émotion sans répondre au besoin, le jeune enfant se retrouve dans une

situation de malaise voire de mal-être. Et si cela se répète dans le temps, il risque, entre autres, de se couper de ses émotions, de ne pas apprendre à répondre à ses besoins, d'être en difficulté pour comprendre les émotions des autres. Il s'agit aussi de contenir les émotions du jeune enfant, de lui permettre de les exprimer sans qu'elles le mettent à mal, ne le blessent ou blessent quelqu'un d'autre.

Nous mesurons alors toute la responsabilité qui incombe aux professionnelles petite enfance qui prennent soin des jeunes enfants et nous mesurons à quel point leur travail nécessite des compétences spécifiques. Si les nouvelles connaissances sur le développement du jeune enfant peuvent apporter un soutien à leur travail, nous pouvons aussi concevoir l'anxiété et parfois le mal-être voire la culpabilité dont peuvent faire preuve certaines professionnelles investies quand elles n'ont pas les moyens de faire un travail qualitatif.

1.4.3 Des professions et professionnelles en tension

Ces métiers impliquent une charge physique, émotionnelle, psychique et éthique conséquente. Les professionnelles petite enfance ont un travail peu reconnu et valorisé et sont en tension dans différents domaines. Leur mode d'exercice va changer selon le cadre professionnel dans lequel il s'inscrit : en tant que libérale ou salariée et le type d'institution ; associative, privée ou publique[29]. De plus, la politique actuelle, qui pourrait se résumer ainsi : toujours plus avec encore moins, ne va pas dans le sens d'une amélioration.

Des tensions physiques, psychiques et émotionnelles

> « *Vous dites : C'est épuisant de s'occuper des enfants.*
> *Vous avez raison.*
> *Vous ajoutez : Parce que nous devons nous mettre à leur niveau. Nous baisser, nous pencher, nous courber, nous rapetisser.*
> *Là, vous vous trompez. Ce n'est pas tant cela qui fatigue le plus, que le fait d'être obligé de nous élever jusqu'à la hauteur de leurs sentiments. De nous élever, nous étirer, nous mettre sur la pointe des pieds, nous tendre. Pour ne pas les blesser.* » (Korczak, 2013)

29 « *Ne pas prendre en compte ce changement de cadre, ou le relativiser, contribue donc à maintenir dans l'ombre les compétences des personnes exerçant ces fonctions, comme si les pratiques professionnelles n'étaient pas indexées au cadre dans lequel elles s'exerçaient.* » (Ulmann, et al., 2011)

Les contraintes physiques sont nombreuses, nous pouvons notamment citer : être souvent au sol ou sur du mobilier à hauteur d'enfants, se baisser régulièrement, les nombreuses manutentions de meubles, l'entretien des locaux, le portage des enfants, les horaires de travail souvent alternants (avec rotation des horaires entre les professionnelles en EAJE, grande amplitude de travail pour les AM)[30], l'irrégularité du rythme de travail, le débordement du temps de travail[31], parfois les odeurs (selles, vomis…), le bruit (rires, paroles, cris, pleurs…). De plus, les professionnelles se retrouvent, en plus, fréquemment dans des situations où elles doivent être en double tâche ; par exemple donner à manger à un enfant, dans une relation privilégiée, tout en étant suffisamment présente et attentive aux autres enfants en train de jouer. « *Cette situation génère structurellement des tensions, accrues parfois en raison de manques de personnels, parce qu'elle mobilise simultanément l'attention sur deux activités antithétiques…)* » (Ulmann, et al., 2011). Ces contraintes sont d'autant plus fortes quand les conditions se dégradent dû à l'institution ou à la politique.

Les professionnelles doivent assurer la sécurité des enfants, à la fois physique et psychique. Comment faire en sorte que l'enfant ne se blesse pas tout en lui laissant suffisamment de possibilités d'exploration et en lui permettant de faire ses expériences ? Elles doivent donc sans cesse estimer les situations entre lui laisser prendre des risques mesurés et ne pas le laisser se mettre en danger. Comment permettre aux enfants de se socialiser entre pairs sans heurts et blessures ? De plus *« les enfants ont besoin de soins psychiques qui engagent les affects des professionnelles.* » (Ulmann, et al., 2011 p. 75). Enfin, les jeunes enfants pour apprendre ont besoin d'expérimenter et de répétition, ce qui signifie que les professionnelles doivent savoir faire preuve de patience et d'avoir la capacité de répéter de très nombreuses fois par jour

---

[30] Dans la majorité des EAJE, elles ont des horaires avec un planning à rotation par semaine. Ainsi, une semaine une professionnelle peut débuter à 7h30 et la semaine suivante à 9h, voire 11h. Ces horaires pouvant changer parfois du jour au lendemain du fait de l'absence d'une collègue. Il est alors parfois difficile de concilier une vie de famille, des prises de rendez-vous avec un agenda aussi fluctuant. Et pour celles qui sont mères, parfois elles doivent rester à s'occuper d'enfants et ne peuvent pas facilement partir pour aller chercher leur propre enfant malade car il faut un certain nombre de professionnels sur la crèche en fonction du nombre d'enfants présents (quota défini par l'Etat). Les AM, elles, ont des horaires soumis aux horaires des professions des parents des enfants accueillis et ne peuvent passer le relais si un parent est en retard le soir et qu'elle a un rendez-vous personnel. Quant aux pauses, en EAJE, elles ont souvent une pause de vingt minutes à une heure pour manger, mais l'heure exacte est définie en fonction de leur heure d'arrivée le matin. Ainsi chaque semaine selon leur roulement, leur pause repas n'est pas à la même heure, aucune régularité donc pour leur organisme. « *A. Lambert note que les effets négatifs des horaires non standards sur la famille et le bien-être sont d'autant plus forts qu'il y a une faible prévisibilité et une impossibilité de choix.* » (Mias, et al., 2020 p. 83)

[31] Quelquefois non rémunéré.

(semaines, mois et années), sans s'énerver, sans hausser le ton, les mêmes choses. Elles doivent en conséquence maintenir un état de vigilance et de présence constant et sont donc dans l'impératif de construire en permanence des réponses ajustées à des situations toujours singulières. Bien que la professionnelle se doit d'être dans une relation authentique avec l'enfant, elle est tenue parfois de retenir la spontanéité de certains de ses gestes, actes ou mots pour rester dans le cadre professionnel défini (Ulmann, et al., 2011). Trouver la juste proximité pour chaque enfant pour répondre à ses besoins, tout en étant dans une démarche collective, est une tâche complexe et fatigante. Et elle doit sans cesse, en quelque secondes, se demander comment y répondre au mieux. Ainsi, individualiser l'accueil d'un enfant parmi d'autres et avoir une disponibilité suffisante pour chacun est un réel défi permanent qui nécessite, notamment, pour les professionnelles, de trouver un équilibre entre la nécessité du respect des besoins individuels de chaque enfant et l'organisation collective du quotidien. Cet équilibre complexe à déterminer et mettre en place nécessite que les professionnelles aient des connaissances suffisantes sur le développement du jeune enfant et leurs besoins et sur des pratiques éducatives sur l'accueil du jeune enfant en collectivité.

En outre, elles entendent parfois beaucoup de pleurs au cours d'une journée et elles sont régulièrement dans le contact physique proche avec les jeunes enfants, d'autant plus avec les bébés. Pour mettre à distance cette charge émotionnelle et s'en protéger, certaines professionnelles se cachent/s'enferment derrière une technicité de soins, de nombreuses activités proposées aux enfants et une hyperactivité quasi constante (Ulmann, et al., 2011 p. 73). Cette charge émotionnelle a besoin de trouver des temps et lieux pour être déposée, exprimée. Les réunions, les temps d'analyse de pratiques et les formations sont des ressources pour ce travail, mais ne suffisent pas toujours et toutes ne peuvent en bénéficier. C'est donc un travail intense, soumis à de nombreuses contraintes. Ainsi, ces professionnelles sont souvent amenées à engager des ressources personnelles mais qu'elles ne sont pas toujours en mesure de mobiliser ou pas sur du long terme. D'ailleurs, pour Magalie Bachelier[32] *« la pénibilité du*

[32] Présidente d'Accent petite Enfance, collectif des acteurs de l'Economie Sociale et Solidaire et directrice d'Enjeux d'Enfance.

travail en crèche n'est pas assez prise en compte et très largement sous-estimée. Idem pour l'absentéisme dont le taux est très élevé dans le secteur. » [33]

Des tensions et contraintes temporelles

Les journées s'enchaînent selon un rythme bien précis et ordonné. Les professionnelles semblent vivre sous la pression de l'horloge institutionnelle (organisation de la structure) et sociétale (calée sur le rythme de la vie professionnelle des parents) et d'autre part sur les activités pour les enfants : jeu, repas, soins corporels, sommeil… Les transitions entre celles-ci sont toujours des temps délicats pour les jeunes enfants qui ont besoin d'être accompagnés aussi dans ces moments-là. L'organisation fait que souvent elles doivent ranger en présence des enfants, voire effectuer des tâches d'entretien en même temps que de s'occuper des enfants. Ce sont souvent les temps les plus compliqués pour les enfants et les plus complexes à accompagner pour les professionnelles. Certains enfants peuvent vider les boites qu'une professionnelle vient juste de ranger, la tâche est alors à recommencer. Pour autant, les professionnelles, en toutes circonstances, doivent être calmes et rester attentives au rythme de chaque enfant tout en étant vigilantes aux horaires sociaux. Elles se retrouvent donc en tension entre ces deux pôles. De plus, les enfants ne sont pas dans la même temporalité, ils sont dans le présent alors que les adultes sont souvent dans l'anticipation des actions à venir.

En outre, il est parfois difficile en EAJE de disposer de temps pour prendre du recul, pour souffler et encore plus pour réfléchir. Les professeures des écoles ont plus de facilité à ce niveau mais les possibilités de formation sont faibles. En dehors de leur temps de pause, elles n'ont peu voire pas de moments pour souffler et les Assistantes Maternelles peuvent se retrouver sans pause si les enfants accueillis ne font pas la sieste en même temps (Ulmann, et al., 2011).

Des professionnelles en tension dans leur relation aux parents

Les Parents sont souvent perçus de manière ambivalente par les professionnelles : appréciés quand ils font confiance et redoutés quand ils manifestent des attentes importantes et un fort niveau d'exigence (Ulmann, et al., 2011). Au-delà de leurs besoins en termes de garde, de plus

[33] https://lesprosdelapetiteenfance.fr/vie-professionnelle/conditions-de-travail/recrutement-et-turn-over-en-petite-enfance-une-situation-preoccupante/le-turn-over-revelateur-du-malaise-dans-les-eaje

en plus de parents souhaitent également un certain degré d'éveil et de socialisation pour leur enfant. Ils sollicitent également des temps d'échanges avec les professionnelles, avec d'autres parents, réclament d'être écoutés et soutenus dans leur vécu parental (Rayna, 2008). Certains des parents lisent des ouvrages sur le développement de l'enfant, assistent à des conférences… D'autres sont en grande demande d'informations et de soutien de la part des professionnelles petite enfance. Et l'accueil de parents en situation de précarité augmente.

Depuis quelques années, dans les EAJE, les notions d'« accompagnement de la parentalité », de « soutien à la fonction parentale » sont omniprésentes. Mais elles restent toutefois mal définies. Est-ce que cela consiste en une valorisation des compétences des Parents ou à les éduquer et leur transmettre comment s'occuper de leurs enfants ? Entre ces deux positions extrêmes, toutes une variété de pratiques existe. Et en pratique cela se passe comment ? « *Et ce, par le dialogue singulier parent-professionnel ou en suscitant la dynamique interactive des parents entre eux ?* » (Rayna, 2008). Les Assistantes Maternelles, elles, se retrouvent seules face aux questionnements et exigences des parents. Les professeures des écoles ont généralement peu de temps informels avec les Parents, ce qui implique de prendre rendez-vous avec eux et, tout de suite, formalise la rencontre.

La relation que la professionnelle construit avec les parents aura une influence consciente et/ou inconsciente sur sa manière d'accompagner l'enfant ; « *(…) le regard des parents, réel ou symbolique, est constamment présent dans l'espace de travail des professionnelles* » (Ulmann, et al., 2011 p. 45). Or, la relation aux parents s'avère délicate et même fragile selon que l'on considère que les compétences des professionnelles petite enfance sont « *en continuité ou en rupture avec les compétences parentales (et surtout maternelles)* » (Ulmann, et al., 2011 p. 45). Faut-il s'en différencier ou s'en rapprocher ? « *Ce qui se joue ici est le partage de la fonction éducative entre parents et professionnelles de la petite enfance.* » (Ulmann, et al., 2011). Cela amènera à deux possibles extrêmes : soit vers une coopération entre parents et professionnelles ; soit cela créera une compétition symbolique entre eux au détriment souvent de la qualité d'accueil pour l'enfant. « *Dans les faits, les attitudes observées ne sont pas toujours tranchées et se positionnent souvent sur un continuum allant de la compétition à la coopération* » (Ulmann, et al., 2011 p. 59). Seules les professeures des écoles semblent exemptes de cette question.

Les professionnelles doivent assurer la sécurité des enfants or il arrive que certains enfants se blessent ou qu'ils soient blessés par un autre malgré toute l'attention soutenue et une vigilance permanente de celles-ci. Il y a alors parfois une crainte de la réaction du parent et d'être jugées mauvaises professionnelles de ce fait.

Des tensions entre formation et terrain

Ces professions sont en pleine mutation du fait des savoirs[34] sur le développement du jeune enfant, ainsi que de l'évolution des attentes sociétales et d'une exigence accrue à l'égard de leur travail. Cependant, jusqu'il y a deux ans, les formations avaient peu évoluées et certaines connaissances des programmes étaient obsolètes. Désormais le développement est perçu comme un processus global et cumulatif ; ainsi les compétences sensorimotrices, cognitives, affectives et sociales se développent de manière interdépendante. De ce fait l'OCDE « *recommande aux pays de se forger, pour tous les services d'accueil et d'éducation, « d'une vision unifiée fondée sur le développement holistique et l'intérêt supérieur du jeune enfant » (OCDE, 2007)* » (Galtier, 2013). Toutefois, il est à noter qu'en France le champ de la petite enfance reste encore éclaté entre plusieurs tutelles et que peine à se constituer un « *champ multidisciplinaire de l'éducation de la petite enfance* », (Rayna, 2008), contrairement à d'autres pays où « *(…) existent dans les universités des départements d'early childhood education, entraînant une visibilité de la petite enfance plus grande que chez nous (…)* » (Rayna, 2008). Ceci implique notamment une multiplicité de professionnelles avec différents profils et formations et un manque flagrant de continuité et de passerelles entre elles. Et le rapport Giampino (Giampino, 2016) qui évoque le travail éducatif auprès des 0-3 ans comme une « *prime éducation* » a seulement contribué à une réforme de chaque formation. Nous sommes toujours dans une séparation assez stricte entre les modes d'accueil et l'école, avec une indécision récurrente sur la place des enfants de deux à trois ans.

Dans certaines formations, la professionnalisation passe par « *des techniques de travail élaborées en référence au monde du soin »* (Ulmann, et al., 2015) mais dans une ultra-technicisation et « *une certaine technocratisation des actes professionnels pour y mettre à*

[34] Les savoirs émergent de nombreux champs disciplinaires : pédiatrie, puériculture, psychologie, pédopsychiatrie, sciences de l'éducation, neurosciences, sociologie, éthologie…

distance les affects » (Ulmann, et al., 2011). Or ce n'est pas la même chose de changer une couche à un poupon qu'à un bébé. Les formations sont encore trop souvent *« hors sol », c'est–à-dire très loin des réalités de travail que vont rencontrer ces futurs professionnels »* (Ulmann, et al., 2015). De ce fait, une fois sur le terrain elles se retrouvent en tension entre ces protocoles standardisés et impersonnels et leur subjectivité ainsi que celle de chaque enfant. Il est impossible de s'occuper d'enfant sans établir une relation avec eux et, de fait, ça implique forcément une dimension affective. L'attitude professionnelle ne sera alors pas de vainement éloigner les affects, mais de les accepter, de les conscientiser et d'avoir une réflexion et une prise de recul à leur sujet. Ainsi, bien que centrale et essentielle, la question des affects n'est pas, ou très rarement, évoquée ni mise en travail (Ulmann, et al., 2015).

> « *Former des professionnels ne peut donc se résumer aux seuls enseignements contribuant à l'exécution des tâches mais nécessite aussi de les faire réfléchir aux buts, sens, paradoxes, subtilités, tensions… des résultats attendus. Cette compréhension forme à l'élaboration d'une pensée sur le travail et à la possibilité d'en faire valoir les fondements.* » (Ulmann, 2015).

Des tensions entre cultures professionnelles[35] et entre professionnelles

En EAJE, nous retrouvons différents diplômes gérés par différentes tutelles qui ne se concertent pas lors de la création des référentiels de formation. Il peut exister des tensions entre ces différentes professions. La principale étant entre les AEPE et les AP. Dans les textes de lois de l'exercice en EAJE, les AEPE ont longtemps été considérés comme personnel « non diplômés » (c'était écrit ainsi dans les textes de loi). Tandis que les AP sont considérés comme « diplômée » alors que le niveau de leur diplôme est équivalent à celui des AEPE. Les salaires sont alignés là-dessus et les responsabilités attribuées aussi et même si parfois le rôle est similaire auprès des enfants, les AP profitent d'une image plus valorisante. De plus, dans les textes de loi, il est aussi dit que pour l'ouverture et la fermeture d'un EAJE, il faut au minimum deux professionnels dont une « diplômée » et qu'au cours de la journée les enfants doivent être accueillis par au moins 40% de professionnelles « diplômées ». On comprend alors la dévalorisation du CAP AEPE alors que souvent pour ces personnes cela fut très compliquée d'obtenir ce diplôme après un parcours scolaire ou de vie complexe. Désormais les textes ont

[35] « *Le culturel n'est pas le monopole douteux des Inuits ou des Dogons, il n'est pas le privilège des traditions rurales du Bocage, il est aussi au cœur de la pensée médicale, et des pratiques ou des institutions qu'elle génère.* » (Le Breton, 2016)

évolué dans leur nomination mais sur le terrain les professionnelles continuent à le percevoir et vivre ainsi[36]. Nous retrouvons aussi régulièrement des tensions entre l'approche des infirmières puéricultrices et des EJE. Dans les deux situations nous identifions des tensions entre une approche sanitaire avec pour référence le monde médical et une approche éducative et sociale. Ce qui nous ramène à l'histoire de ces établissements. Jusqu'en 2000, la politique petite enfance pour les moins de trois ans était centrée sur une approche sanitaire, puis a commencé à émerger une volonté d'avoir également une approche et des objectifs éducatifs (Moisset, 2019). Il est à noter que la professionnelle construit son identité professionnelle en lien avec sa formation et aux approches du développement du jeune enfant qui y sont enseignées en interaction avec ses appartenances personnelles, sociales et cultuelles. La diversité des diplômes, des statuts et des représentations de l'accompagnement du développement du jeune enfant qui en découlent complexifie l'organisation du travail (Ulmann, et al., 2011) et la reconnaissance de ces professions. D'où l'importance d'une harmonisation des formations pour plus de cohérence au sein des équipes et une non-dualité des approches éducatives et sanitaires.

Une autre source de tensions potentielles entre professionnelles exerçant en EAJE, ainsi qu'en école maternelle, est en lien avec le travail en équipe et la qualité du management. Les temps d'échange, de réunions, d'analyse des pratiques, les formations vont également être des ressources. En EAJE « *(…) les occasions de rencontres et d'échanges entre les professionnelles sont rares et difficiles à mettre en place, à la fois en raison de l'intensité du travail et de l'impossibilité à réellement échanger au cours de l'activité, mais aussi du fait de l'organisation du travail* » (Ulmann, et al., 2011).

En tension entre leurs valeurs et des législations nombreuses et parfois contradictoires

Les professionnelles qui travaillent en petite enfance ont de plus en plus en tête qu'il est indispensable de penser l'organisation au service de l'enfant. La majorité d'entre elles ont à

[36] Article R. 2324-42 modifié par Décret du 7 juin 2010 : « Le personnel chargé de l'encadrement des enfants est constitué : 1° Pour quarante pour cent au moins de l'effectif, des puéricultrices diplômées d'Etat, des éducateurs de jeunes enfants diplômés d'Etat, des auxiliaires de puériculture diplômés, des infirmiers diplômés d'Etat ou des psychomotriciens diplômés d'Etat ;
2° Pour soixante pour cent au plus de l'effectif, des titulaires ayant une qualification définie par arrêté du ministre chargé de la famille, qui doivent justifier d'une expérience ou bénéficier d'un accompagnement définis par le même arrêté. »
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide-ministeriel-eaje_pmi_avril-2017.pdf

cœur de mener à bien toutes leurs missions dans une démarche de bienveillance et de bientraitance envers chaque enfant.

> La bientraitance est : « *une démarche impliquant avant tout, malgré les séparations et les ruptures, de respecter la continuité du développement de l'enfant dans son histoire, non plus à court terme, mais envisagée dans un projet d'avenir, et de l'aider à construire son identité dans la sécurité affective et l'épanouissement de toutes ses possibilités.* » (Rapoport, 2006 p. 21)

Alors que les valeurs de ce champ professionnel sont de plus en plus fortes, le manque de considération de l'Etat à l'égard de leur travail ne cesse de s'accroitre. D'un côté, les professionnelles s'engagent de plus en plus dans une démarche de qualité et de bientraitance ; de l'autre les instances gouvernementales ne cessent de diminuer les moyens alloués. La pression administrative pèse de plus en plus sur les gestionnaires qui se retrouvent dans une spirale sans fin comprenant de plus en plus de paperasse administrative et les subventions se réduisent les unes après les autres, entrainant des coupes budgétaires importantes pour le fonctionnement des structures. La vision comptable qui envahit notre société s'étend à présent au champ d'action de la petite enfance et de l'éducation, là où il ne devrait être question que d'investissement. Il est alors évident que les intérêts divergent : les professionnelles militent pour un travail de qualité centré sur des valeurs humanistes peu voire pas quantifiables là où les instances décisionnaires visent la rentabilité, la productivité et le moindre coût financier. Pour les EAJE, la mise en place en 2000 de la Prestation de Service Unique (PSU) puis, en 2006, la modification des taux d'encadrement sont deux mesures qui illustrent ces propos et qui ont mis encore plus à mal le travail des professionnelles[37]. Les enjeux financiers, politiques et managériaux deviennent des obstacles cruciaux à la notion de qualité d'accueil.

La crise sanitaire du covid-19, vient rajouter une complexité supplémentaire. Les périodes de confinement et de rupture de l'accueil pour les EAJE, l'accueil avec le port du masque, le retour à un hygiénisme intense, la suspension des projets qui donnaient du sens à leurs pratiques

---

[37] « *L'optimisation des places existantes se traduit par une poussée gestionnaire (via la prestation de service unique) compréhensible dans une période de restriction budgétaire, mais qui ne semble pas trouver de butée sur ce qui constituerait les conditions minimales (quelle régularité d'accueil, quel temps d'accueil minimal des enfants ? etc.) d'un bon accueil. Quant à la création de places elle se fait via la promotion de nouveaux modes d'accueil (mam, micro-crèches, jardins d'éveil) qui traduisent plus ou du moins autant un certain opportunisme (via la baisse des taux d'encadrement, la plus forte proportion de professionnels non diplômés auprès des enfants) qu'une ouverture réfléchie des possibles en matière d'accueil des jeunes enfants.* » (Moisset, 2019)

professionnelles bousculent l'équilibre précaire et viennent questionner le sens de leurs pratiques, mais aussi des directives données. Les professeurs des écoles, eux, ont dû réaménager leur classe, repenser la continuité éducative, travailler selon de nouvelles modalités, à distance, avec leurs propres moyens. Le retour en classe s'est fait avec les masques pour les adultes, et pour les enfants, des interdictions à outrance et sans sens pour eux ont été instaurées. Des règles d'hygiène qui alourdissent le travail des A(T)SEM ont également été mises en place. Les guides ministériels successifs (plus de dix en un an) imposent des consignes liées à la crise sanitaire en totale opposition aux directives liées au plan Vigipirate : ouvrir les fenêtres pour aérer au maximum mais les fermer pour la sécurité par exemple... Comment penser et être serein dans un tel contexte et avec de telles injonctions contradictoires ?

C'est un défi énorme pour ces professionnelles d'assurer leurs missions toujours plus nombreuses et complexes avec des ressources humaines, matérielles et financières souvent insuffisantes et qui continuent de diminuer. Elles doivent faire face à des injonctions, on l'a vu, parfois contradictoires et sont ainsi placées dans un statut de simple exécutant (Rayna, 2008). Le mal-être des professionnelles en EAJE se révèle notamment à travers le turn-over, la pénurie de personnel dans certaines régions et la difficulté de certains instituts de formation d'EJE à remplir leurs promotions. Certaines crèches, en région parisienne, ne peuvent ouvrir faute de personnel. Les professeurs des écoles en arrêt maladie sont actuellement difficilement remplacés par manque de personnel également.

> "*Du côté des professionnelles directement en relation avec les enfants dans les crèches, les propos tenus lors des entretiens manifestent le sentiment d'un travail impossible donc imparfait par rapport à une idéologie forte du développement de l'enfant.* " (Ulmann, et al., 2011 p. 27)

Ainsi, certaines professionnelles se retrouvent dans une souffrance psychique importante du fait qu'elles n'ont pas les moyens de travailler selon leurs valeurs. Elles ne trouvent plus de sens à leur vocation, entre épuisement et désillusions. Certaines changent de lieux, d'autres de professions et se reconvertissent. Les principales raisons invoquées par les professionnelles qui les font partir sont « *les conditions de travail (22,4%), le salaire (18,5%) et le management (16,2%)* » (Lelièvre, 2019). D'autres poursuivent, malgré tout et mobilisent alors des ressources personnelles. Cette mobilisation nécessite des forces et des énergies qu'elles n'ont pas forcément ou qu'elles ne savent pas exploiter ; de fait, certaines finissent par s'épuiser. Elles poursuivent leur travail à leurs dépens, particulièrement sur le plan de la santé.

Les gouvernants successifs commandent des rapports aux experts mais n'en tiennent pas compte dans leurs décisions[38]. En réaction à cette politique de la quantité au détriment de la qualité sont nés des collectifs dont le plus connu et actif est « pas de bébés à la consigne ». Et en 2020, vient de se créer le Syndicat National des Professionnelles Petite Enfance (SNPPE)[39].

> « *Face au burn-out, au « manque à penser » comme « à l'activisme d'un psychisme maltraité des professionnels », pour reprendre l'expression de René Clément, des contrepoids viennent d'émerger de toutes parts dans le domaine de la petite enfance, avec les mouvements Pas de bébé à la consigne, Pour une prévention prévenante et, plus récemment, le Collectif Construire ensemble, la politique de l'enfance.* » (Rapoport, 2016 p. 11)

2. Les pratiques psychocorporelles

Le terme pratiques psychocorporelles (PPC) est un terme vaste, encore mal défini et qui désigne de nombreuses pratiques différentes. Afin de mieux cerner le sujet de ma recherche, je vais apporter certaines précisions sur lesquelles se baser et décrire brièvement quelques pratiques.

2.1 Vue d'ensemble des pratiques psychocorporelles

Les pratiques psychocorporelles regroupent des approches « *partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, et plus largement comme méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventive* » (Célestin-Lhopiteau, 2015 p. 13). Les plus anciennes sont issues de pratiques traditionnelles, telles que le Yoga, le Qi gong, la méditation. Parmi les plus récentes, la majorité ont été conçues dans une visée thérapeutique telles que la relaxation Jacobson. Tandis que d'autres ont été conçues dans une visée préventive et éducative. Il est à noter que les pratiques thérapeutiques ont été, depuis, aussi réaménagées dans une optique préventive et éducative. La différence entre thérapie et éducation réside d'une part dans le positionnement du praticien et d'autre part dans l'intention et les objectifs du pratiquant.

---

[38] Une réforme en cours prévoit de changer le taux d'encadrement à la baisse dans les EAJE et l'augmentation du nombre d'enfants accueillis chez les AM alors que cela va à l'encontre des préconisations des experts. Cette réforme prévoit aussi la réduction de la surface par enfant qui est déjà plus réduite en région parisienne. Pour résumé : plus d'enfants au mètre carré et moins de professionnelles. Le législateur n'a donc rien retenu du rapport des 1000 premiers jours présidé par Boris Cyrulnik.

[39] https://snppe.fr/

Bien que la littérature soit très nombreuse sur les pratiques psychocorporelles, en fait il s'agit surtout d'écrits sur une pratique précise et/ou portant sur leur apport dans un cadre thérapeutique. De plus, en dehors de la pleine conscience et de la méditation, il existe peu d'études scientifiques les concernant. Dans le cadre ce master, je m'intéresse seulement à ces pratiques dans une approche préventive et éducative.

Les pratiques psychocorporelles ont pour point commun, le respect de soi-même, la non-compétitivité et le non-jugement. Elles se différencient donc des pratiques sportives qui recherchent la décharge énergétique, le bien-être immédiat et surtout la performance. Elles favorisent la prise de conscience de son corps et de celui des autres comme entité inscrite dans un espace-temps. Elles partent d'un travail de re-centration sur soi et placent le sujet au centre de sa démarche. Le professionnel assurant les séances n'est qu'un accompagnateur. Elles consistent en une réelle éducation de soi où la personne, prise en compte dans sa globalité et dans son unicité, est invitée à être l'observatrice d'elle-même. Elles permettent également de mieux solliciter ses ressources et d'adapter ses habitudes de vie pour améliorer son quotidien, d'aller vers un bien-être général. Ainsi, elles concourent à l'entretien et la promotion de sa santé.

> « *Toutes ces approches peuvent constituer un socle sur lequel déployer une créativité qui n'est plus seulement expressivité. On entre alors dans une dimension poïétique, qui bouscule les catégories de pensées pour en faire émerger de nouvelles.* » (Lesage, 2012 p. 35)

Un autre point essentiel est qu'elles se basent sur une approche holistique de l'être humain et abolissent la division et dualité corps-esprit. Certes le corps est une réalité biologique, toutefois il ne se résume pas à une mécanique biologique, même complexe.

> *" Rejetant le dualisme corps/esprit (puisque le phénomène même de la perception le dément), ces pratiques visent à une transformation holiste du sujet, dans laquelle les dimensions de l'amélioration esthétique, morale et spirituelle sont si intimement entrelacés qu'il est dans les faits, impossible de les séparer."* (Shusterman, 2007 p. 66)

Les notions de corps et d'esprit sont complexes et ont été étudiées par de nombreux auteurs depuis l'Antiquité et dans de nombreuses disciplines. Chacun de ces champs théoriques a sa

définition du corps[40] et de l'esprit. Pour autant, aucune n'a le monopole du savoir sur le corps ou sur l'esprit. Ce sont des points de vue selon là où l'on se situe, comment on regarde, qui apportent un éclairage, mais il ne s'agit pas de la Vérité. Ces travaux étant d'une telle quantité, qu'il m'est impossible d'en retranscrire un résumé dans ce mémoire, je vais donc évoquer seulement certains auteurs qui s'inscrivent dans une vision uniciste du corps et de l'esprit. Le courant phénoménologique à cet égard a permis de considérer le corps non plus comme un objet mais comme l'expression de notre être au monde et comme support de notre identité. Le corps est ce par quoi le sujet a accès aux choses, tout comme il est ce par quoi le sujet a le sentiment d'exister. *"Ainsi, je suis un corps autant que j'ai un corps"* (Shusterman, 2007 p. 13). Il s'agit d'un corps habité, d'un corps en relation, d'un corps substrat, lieu et véhicule des émotions et des pensées, d'un corps qui nous met en relation avec notre environnement humain et matériel.

> « *Ainsi, le corps n'est pas seulement une collection d'organes et de fonctions agencées selon les lois de l'anatomie et de la physiologie. Il est d'abord une structure symbolique, une surface de projection susceptible de rallier les formes culturelles les plus larges.* » (Le Breton, 2016)

Dès lors pour pouvoir se penser pensant, il faut d'abord se sentir, avoir une conscience de soi et se penser existant.

> « *Pour cela, la conscience doit être définie en un sens phénoménologique, comme référence à un objet, c'est-à-dire comme être-au-monde et le corps, non comme un de ces objets, mais comme véhicule de cet être-au-monde.* » (Bernard, 1995)

2.2 Présentation de quelques pratiques psychocorporelles

Il existe de très nombreuses pratiques psychocorporelles, je n'en présenterais ici que quelques-unes. Je m'attacherais à décrire celles que j'utilise le plus, dans le cadre de mes ateliers et celles qui sont le plus pratiquées et connues actuellement en France. Je précise également que je n'ai retenu que des pratiques qui se situent bien dans une unicité corps-esprit et non des pratiques qui prônent le primat du corps sur l'esprit. Cette recherche ne prétend donc en aucun cas être représentative d'un courant, d'un phénomène, ni de toutes les pratiques. En effet, il ne s'agit pas d'en dresser une liste exhaustive, ni même d'en déterminer une classification précise ou

---

40 « *Le corps ne peut être ni compris, ni défini de manière univoque. Le découpage en notions autour du corps a une valeur heuristique. Partant de ce prédicat, de nombreuses sciences ont choisi de creuser leur sillon à partir de certains concepts, laissant de côté d'autres dimensions du corps.* » (Nizard, 2019)

encore d'en retracer l'historique. L'enjeu de cette partie est uniquement d'apporter un éclairage sur mon objet de recherche[41].

2.2.1 Relaxation

La relaxation recherche via une détente physique, liée au relâchement des tensions musculaires une détente psychique et émotionnelle. L'état de relaxation amène une modification du niveau de conscience : la personne est dans un état intermédiaire entre veille et sommeil. Elle demeure consciente tout en étant détendue et apaisée. *« Les méthodes de relaxation, en introduisant les notions de relâchement et de détente, s'appuient essentiellement sur les notions de tension liée au tonus* » (Durand de Bousingen, 1961 p. 9). Il existe des méthodes dites « actives » (plus dans le mouvement) et des méthodes dites « passives » (plus vers l'immobilité). Trois grands courants sont également à distinguer : le courant oriental (*e.g.* zen) ; le courant neurophysiologique (*e.g.* Jacobson) et le courant psychanalytique (*e.g.* Schultz).

Méthode Vittoz

Le docteur Roger Vittoz est un médecin suisse qui utilise d'abord l'hypnose puis s'inspire de techniques orientales et soigne par la « *rééducation du contrôle cérébral* » (Vittoz IRDC, 2009). Il donne au corps et aux sensations un rôle essentiel ; il favorise l'éveil sensoriel et la présence à soi. Il travaille sur l'alternance des fonctions d'émissivité et de réceptivité du cerveau.

Relaxation progressive de Jacobson

Edmund Jacobson est un médecin américain qui commence en 1908, à l'université d'Harvard, ses recherches sur les conséquences physiologiques des émotions et de la nervosité. Sa méthode de relaxation neuromusculaire repose sur le principe de l'influence du contrôle somatique sur la réponse psychique. Cette méthode est dite « progressive » car la prise de conscience des sensations perçues lors des contractions et décontractions musculaires sont détaillées muscle par muscle, dans un programme détaillé. Un travail autour du tonus musculaire est effectué ici.

---

[41] Pour citer quelques-unes dont je m'inspire également : méthode Orlic, relaxation de Soubiran, relaxation de Bergès, relaxation coréenne, cohérence cardiaque, Snoezelen, antigymnastique de T. Berthetat, gymnastique holistique d'Ehrenfried, Qi-gong, Tai-chi-chuan.

Training autogène de Schultz

Le training autogène de Schultz est une méthode d'entrainement à l'autohypnose. En tant que médecin, il s'intéressait à l'hypnose et à la psychanalyse. Cette relaxation psychocorporelle est basée sur le principe de l'autosuggestion. Le pratiquant est guidé dans ses mouvements par la voix du professionnel qui l'amène peu à peu à une détente profonde par le relâchement de tous les muscles du corps. La technique de visualisation positive est utilisée pour se concentrer sur son ressenti et l'expérimentation des sensations de chaleur et/ou de lourdeur, principalement, dirigées dans chaque partie du corps.

Sophrologie

Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol, s'intéresse particulièrement à la conscience et aux états de conscience. Pour développer sa méthode, il s'est notamment appuyé sur l'hypnose, les approches orientales et plusieurs méthodes de relaxation. Il crée le mot « sophrologie », en 1960, en associant trois racines du grec ancien : « *sos* » désignant la sérénité, l'équilibre, l'harmonie, « *phren* » signifiant membrane d'un organe, enveloppe et de « *logos* » voulant dire science. Elle se veut être l'étude des moyens permettant d'obtenir la sérénité. Elle consiste notamment à pratiquer des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de détournement d'attention. Aujourd'hui, il existe plusieurs courant au sein de la sophrologie.

2.2.2 Education somatique[42]

Ce courant, né dans les années 1920-1950, se centre sur le processus du mouvement et non sur la performance de celui-ci. Ainsi la conscience du corps est au centre de cette démarche.

Eutonie

Gerda Alexander a créé cette méthode alors qu'elle était atteinte d'un rhumatisme articulaire. Elle souhaitait vivre le mieux possible, tout en dépensant le moins d'énergie. Il s'agit d'une pratique basée sur l'écoute et l'observation des sensations. Par le biais d'explorations simples, la perception de ce qui se passe en soi et autour de soi est favorisée. Elle invite à ressentir la structure des os, des muscles, de la peau, la forme du corps, ses possibilités articulaires et

---

42 " *Les disciplines d'éducation somatique offrent des exercices d'attention représentationnelle permettant de traiter ces problèmes liés à une mauvaise perception et à un mauvais usage du corps dans le comportement habituel et spontané - comportement que Merleau-Ponty tient pour premier et dont il célèbre la miraculeuse infaillibilité dans l'action normale.*" (Shusterman, 2007 p. 92)

musculaires… C'est en 1957, que Gerda Alexander invente le terme eutonie, qui vient du grec « eu » signifiant bien et de « tonos » désignant la tension, le tonus, pour désigner sa démarche. *« Par son action sur le tonus qui sous-tend les conduites motrices et par la conscience réelle et concrète du corps qu'elle suscite, l'eutonie entraîne une modification du comportement de la personne, de sa relation avec son environnement »* (Carron, 2001). En eutonie, il n'y a pas de modèle à reproduire, l'accompagnant guide par la voix, il ne montre pas. La seule règle est de se respecter, notamment en ne dépassant pas ses limites. Elle s'attache à la valeur de l'expérience vécue, la recherche de liberté d'expression par le corps et à son rythme propre. Le matériel ponctuellement utilisé est simple : des petites balles, des baguettes de bambou, un tapis de sol, une demi-bûche en bois, des sacs de marron et des petits sacs lestés.

Feldenkrais

Moshe Feldenkrais, docteur en sciences physiques et grand sportif, fut blessé à un genou à 25 ans. Il n'eut alors de cesse d'explorer les possibilités du corps à se rétablir à la suite d'un traumatisme. Il part du postulat qu'un fonctionnement moteur incomplet ou entravé a des incidences qui peuvent être néfastes sur les fonctions biologiques, dont la respiration et la digestion mais aussi sur notre comportement. Il a développé une méthode exploratoire où le sujet recherche le mouvement sans efforts, sans contraintes ; tout cela dans la lenteur, la fluidité et la douceur de l'exécution des mouvements. Il insiste sur l'importance d'effectuer durant les séances de petits mouvements faciles et agréables. Il privilégie la qualité du mouvement par ces petits mouvements qui seront plus tard supports de plus grands mouvements, plus rapides et plus complexes. *"Je pense, et je crois avec raison, que les stimuli sensoriels sont plus proches de notre fonctionnement inconscient, subconscient ou autonome que toute compréhension consciente. Au niveau sensoriel, la communication avec l'inconscient est plus directe, donc plus efficace et moins déformée qu'au niveau verbal."* (Feldenkrais, 1997 p. 16)

Body Mind Centering (BMC)

Bonnie Bainbridge Cohen, de formation ergothérapeute et diplômée en Thérapie Neurodéveloppementale et en Analyse du Mouvement Laban, a pratiqué et enseigné de nombreuses années le travail corporel et le mouvement, notamment avec des danseurs et en psychiatrie. Elle développe le BMC à travers ses nombreuses formations et expérimentations du mouvement, comme une approche innovante et holistique de la santé, du mouvement et du

travail corporel[43]. Elle se base sur des principes anatomiques, physiologiques, psychologiques et développementaux. Elle parle de réorganisation somatique par le mouvement et le toucher. Elle travaille beaucoup sur les différents systèmes : os, organes, muscles, fluides… Le BMC offre la possibilité d'explorer le mouvement dans toutes ses composantes : sensorielle, motrice, affective, expressive, créatrice, imaginaire et relationnelle. "*En BMC, nous sommes la matière, notre corps et notre esprit sont nos moyens d'exploration."* (Bainbridge Cohen, 2002 p. 22)

2.2.3 Méditation

Méditer aurait deux origines, l'une qui vient du latin *meditari*, issu du terme *medeor* qui signifie soigner ; l'autre de meditatio qui désigne la contemplation. Il existe de nombreuses formes de médiations que l'on peut regrouper selon deux grandes approches : « samatha » axée sur la concentration et « vipassana » axée sur l'attention (Thibert, 2001). La tradition bouddhique « theravada » s'inscrit dans cette dernière, ainsi que la méditation mindfulness (pleine conscience). Dans ce type de pratiques méditatives notre attention et notre présence sont mobilisées. Nous apprenons à prendre conscience de nos moments d'inattention et à revenir à une attention et présence, ici et maintenant, sans jugements de soi. Ainsi, « *(…) il ne s'agit pas de « faire » quelque chose de particulier, mais simplement d'« être » là. Il ne s'agit pas non plus d'une activité intellectuelle (…) Elle propose de tourner le projecteur à l'intérieur de soi et d'observer ce qui fait la nature particulière de cette expérience* » (Isnard Bagnis, 2021 p. 6).

Pour Jon Kabat-Zinn : *« La pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. »* Cette notion, il l'a empruntée à des textes et pratiques bouddhistes, mais il l'a laïcisée. Cette approche n'a pas pour objectif de supprimer certaines émotions ou pensées, mais de développer son attention afin de prendre conscience de ce qui déclenche nos émotions, de quelles sensations dans notre corps sont en lien avec nos émotions et comment nous y répondons. La pleine conscience pourrait paraître simple en apparence or c'est une compétence multiforme et certaines personnes ont besoin de temps et

---

[43] *"Je partage ce que j'apprends, comme on le fait en Contact en présentant mon expérience personnelle du mouvement et de la perception, mais en laissant finalement chaque personne libre de trouver comment elle bouge et comment elle perçoit."* (Bainbridge Cohen, 2002 p. 148)

d'accompagnement pour la (re)développer. Et bien qu'associés actuellement, pleine conscience et méditation ne sont pas synonymes. La pleine conscience est une forme de méditation mais ce n'est pas la seule et la méditation formelle est un moyen de pratiquer la pleine conscience mais ce n'est pas le seul. Alain Amselek trouve le terme pleine conscience maladroit car s'il s'agit à la fois d'être conscient et en conscience, il reste toujours une part d'inconscient dans toute activité humaine. *« La traduction littérale de samma-sati en pali, samyag smriti en sanskrit, est d'ailleurs conscience juste ou présence attentive ou encore pleine d'attentions. »* (Amselek, 2016 p. 250)

2.2.4 Yoga

Le Yoga, qui en sanskrit signifie s'unir, s'assembler, trouve son origine en Inde, il y a des milliers d'années. Les premiers textes sacrés qui ont été retrouvés datent d'environ 2500 ans avant JC. L'idée de ces textes est que Dieu ou « Brahman » incarné sous la forme du seigneur « Krishna » enseigne la voie du yoga et comment atteindre la libération, en accomplissant ses devoirs dans la vie. Le but fondamental de toutes les pratiques du Yoga est de réunir l'âme ou « Jiva » de l'individu avec l'absolu ou « Brahman ». C'est une méthode qui cherche à apporter l'équilibre au corps, à l'esprit et à l'âme et c'est aussi un voyage à la découverte de soi qui s'appuie sur un ensemble de techniques telles que la pratique d'exercices de postures « Asanas » et respiratoires « Pranayana » et associée à une alimentation et hygiène de vie saine. Cet art de vivre ancestral est donc un chemin vers une meilleure conscience et connaissance de soi. Il existe plusieurs styles de Yoga, chacun mettant l'accent sur un aspect spécifique de cette pratique[44].

[44] Le « Hatha yoga » est un yoga doux qui peut facilement se pratiquer. L' « Iyengar » est plus statique et met l'accent sur l'alignement du corps et sa conscience corporelle. Il existe des yogas dits dynamiques (« ashtanga », « vinyasa ») qui sont des cours plus physiques où l'enchaînement des postures se fait au rythme de la respiration. Ils sont accessibles à des personnes ayant déjà une certaine pratique et sont contre indiqués à pratiquer seul en fonction de certaines pathologies ou maladies.

3. L'expérience psychocorporelle : un objet de recherche à penser

Ainsi, bien que chaque pratique psychocorporelle ait ses particularités, toutes se basent sur des caractéristiques communes dont une vision holistique de l'être humain et une unicité du corps et de l'esprit. Pour réfléchir à ce processus de mise au travail de la structure psychocorporelle du sujet et ce que cela peut lui apporter, je me suis intéressée à la notion d'expérience, en réfléchissant en quoi celle-ci est singulière dans ces pratiques. Dans cette partie, je m'attacherais d'abord à définir le terme expérience. Ensuite j'exposerai quelles sont les caractéristiques et les spécificités de l'expérience dont il est question dans les pratiques psychocorporelles. Enfin, je développerai quels peuvent être les apports des pratiques psychocorporelles.

3.1 Définition(s) et les différentes formes de l'expérience

3.1.1 Une multitude d'expériences

Le terme expérience de prime abord parait un mot simple que nous utilisons quotidiennement et pourtant, quand il me faut le définir, j'en mesure toute la complexité. Ce terme recouvre des notions bien plus complexes et vastes qu'il n'en a l'air. Alors comment définir l'expérience ? Et est-ce que tout vécu est nécessairement expérience ?

Le dictionnaire Larousse[45] indique que le mot expérience vient du latin *experientia* (essai, épreuve, tentative), lui-même originaire de *experiri* qui signifie faire l'essai, éprouver. Il est ensuite précisé plusieurs définitions :

- « *Pratique de quelque chose, de quelqu'un, épreuve de quelque chose, dont découlent un savoir, une connaissance, une habitude ; connaissance tirée de cette pratique : Conducteur sans expérience.*
- *Fait de faire quelque chose une fois, de vivre un événement, considéré du point de vue de son aspect formateur : Avoir une expérience amoureuse.*
- *Action d'essayer quelque chose, de mettre à l'essai un système, une doctrine, etc. ; tentative : Tenter une expérience de vie commune.*
- *Mise à l'épreuve de quelque chose, essai tenté sur quelque chose pour en vérifier les propriétés ; expérimentation : Faire l'expérience d'un médicament.*
- *Épreuve qui a pour objet, par l'étude d'un phénomène naturel ou provoqué, de vérifier une hypothèse ou de l'induire de cette observation : Expérience de chimie.*
- *Astronautique : Matériel scientifique embarqué sur un engin spatial.*
- *Statistique : Ensemble d'opérations à exécuter pour vérifier une probabilité.* »

[45] https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/exp%C3%A9rience/32237

Dans le dictionnaire Le Robert[46], nous trouvons les définitions suivantes :

> « *I. L'expérience de qqch. : fait d'éprouver qqch. dans sa réalité, épreuve que l'on en fait personnellement. → pratique, usage. L'expérience du monde, des hommes. Expérience prolongée d'une chose. → habitude. Faire l'expérience de qqch., éprouver, ressentir. → expérimenter. — Savoir qqch. par expérience.*
> *Évènement vécu ou pratique prolongée de qqch., apportant un enseignement. Ce sera sa deuxième expérience professionnelle. C'est une expérience qu'il ne renouvellera pas.*
> *SANS COMPLÉMENT Connaissance de la vie, des choses, acquise par des situations vécues. → connaissance, savoir. Avoir de l'expérience. Un débutant sans expérience (→ inexpérimenté).*
> *PHILOSOPHIE La connaissance a posteriori. → empirique.*
> *II. Fait de provoquer un phénomène dans l'intention de l'étudier, de l'observer, de contrôler une hypothèse. → épreuve, essai, expérimentation. Se livrer à des expériences. / Faire une expérience de chimie. — Méthode scientifique utilisant les expériences. → expérimental. L'observation* et l'expérience ; l'expérience et la mesure.*
> *Essai, tentative. Tenter une expérience de vie commune.* »

Le terme d'expérience est donc polysémique et le sens varie selon le contexte dans lequel il est employé[47]. C'est pourquoi il lui est généralement associé un adjectif qualificatif afin de préciser un peu plus de quoi nous parlons. L'expérience peut être visuelle, auditive, corporelle, sensorielle, motrice, scolaire, professionnelle, amoureuse, personnelle, collective, sensible, existentielle, spirituelle… Nous pouvons également l'associer à un verbe : avoir de l'expérience, faire une expérience, acquérir de l'expérience, avoir fait une expérience, pratiquer une expérience…

L'expérience scientifique s'inscrit dans le cadre d'une expérimentation qui consiste alors à penser puis mettre en place un protocole visant la vérification d'une hypothèse tout en contrôlant les paramètres d'apparition d'un fait. Ici l'expérience est pensée, provoquée, conduite et contrôlée en vue de l'obtention de résultats précis pour valider ou invalider une ou des hypothèses. (Feldman). Il s'agit d'un savoir formel.

---

[46] https://dictionnaire.lerobert.com/definition/experience

47 « *Le terme désigne d'abord le sentiment d'enrichissement de la connaissance, ensuite l'ensemble des acquisitions de l'esprit au contact de la réalité, puis par métonymie l'acte qui nous procure l'expérience de quelque chose, la « pratique » de la chose*. » (De Visscher, 2013)

L'expérience de vie est plus liée au vécu de la personne, sur du long terme, en général et non dans un domaine spécifique. Il s'agit de *"l'expérience acquise, celle qui s'accumule au cours de temps, du simple fait de vivre (...) "* (Feldman p. 31). Elle désigne alors quelque chose qui relève de l'existence, du vécu, de l'action et des habitudes et qui produit un savoir pratique associé. L'expérience est souvent valorisée. Elle peut même s'apparenter à une forme de sagesse. Mais parfois, elle peut être perçue de manière péjorative car cela sous-entend que la personne a fait des expériences interdites et/ou dangereuses. Toutes les expériences sont des évènements de vie qui façonnent notre manière d'être, d'appréhender les gens, les choses et les moments et contribuent ainsi à ce que nous sommes dans le présent. Souvent, ce savoir est informel. Il s'agit alors d'un processus dynamique et continu.

L'expression avoir de l'expérience dans un domaine, qui peut être professionnel, associatif, sportif… est alors synonyme de compétences. *« On retiendra ici que l'expérience désigne ce que le sujet acquiert par la pratique, c'est-à-dire par l'exécution de tâches d'un domaine professionnel, sur un temps plus ou moins long.* » (Rogalski, et al., 2011 p. 130)

Faire l'expérience de quelque chose, la ressentir, l'éprouver consiste à faire *" (...) l'expérience de quelque chose, qui introduit une discontinuité entre la connaissance d'avant et d'après, voire, la personnalité d'avant et d'après (...) "* (Feldman p. 31). Cette forme d'expérience est plutôt « passive » car elle consiste à recevoir des sensations. Cela peut être le fait de faire quelque chose une fois, un évènement alors considéré comme formateur car le sujet apprend de son expérience, en « tire des leçons » et évolue selon. Chaque expérience peut nous enrichir de nouveaux savoirs, ces savoirs peuvent avoir un aspect transformateur et émancipateur.

3.1.2 Expérimenter et expériencier

Selon Fedlman *"Une expérience peut vous atteindre par surprise. L'idée d'expérimenter qualifie, par contre, une "volonté" d'expérience, avec un montage particulier, plus ou moins élaboré"* (Feldman p. 33). Donc dans le cas de l'expérimentation, le sujet est actif, volontaire et conscient qu'il fait une expérience. Ainsi, dans le dictionnaire Larousse, le verbe expérimenter est mentionné comme provenant du latin *experimentum* : épreuve, essai, tentative. Il s'agit de :

> *« Vérifier les propriétés d'un produit au moyen d'expériences : Expérimenter un vaccin sur des animaux.*
> *Essayer, tester les qualités de quelque chose : Expérimenter une nouvelle voiture.*

Connaître quelque chose par l'expérience, en faire l'expérience : Expérimenter la fidélité d'un ami. »[48]

Une des complexités du mot expérience vient du fait qu'il recouvre aussi bien l'événement vécu que celui observé. Là où le français n'emploie qu'un terme l'anglais et l'allemand en emploient deux. Ainsi l'anglais distingue *to experience* (faire l'expérience de, découvrir, vivre une expérience) de *to experiment* (expérimenter) et l'allemand emploie *Erlebnis* et *Erfahrung*. *Erlebnis* désigne l'expérience vécue, quelque chose qui nous est arrivé, un évènement marquant vécu personnellement. Elle correspond à ce que l'on nomme l'expérience empirique ; à savoir une expérience vécue non construite, non analysée. De fait, c'est une expérience partielle, que certains auteurs qualifient de superficielle (Hess, et al., 2006). Ainsi, elle correspondrait plus à des « éléments d'expérience ». Tandis qu'*Erfahrung* désigne l'expérience au sens de ce que l'on a appris de l'évènement. Ici l'expérience est consciente, voire provoquée. Elle se rapproche de l'expérimental. Une expérience-*Erlebnis* pourrait devenir une expérience-*Erfahrung* via la conscientisation du vécu. L'étape de *l'Erfahrung* serait celle d'un processus réflexif. Cela pose de nombreuses questions dont : comment passe-t-on du vécu au réflexif ? Qu'est ce qui est nécessaire pour cela ? Est-ce une démarche naturelle, facile ? Peut-on le faire seul ou a-t-on besoin d'être accompagné ? Je rentrerais plus en détail sur ce point ultérieurement.

Pour revenir à la langue française, le verbe expériencier, néologisme récemment apparu, désigne « (…) *le fait de porter son attention sur le vécu, sur l'expérience subjective, sur ce à quoi peut accéder le sujet de son expérience au moment même, ou après l'avoir expériencié.* » (Vermersch, 1997). Il indique donc le fait d'éprouver au sens d'avoir, de ressentir une sensation, une perception, de concevoir un sentiment. Dans le cadre de ma recherche c'est dans ce sens que le terme expérience est considéré**.**

« *Le terme dénote le fait de « connaître des situations de façon personnelle, immédiate, vécue ». Il rejoint la notion d'apprentissage « intrinsèque » développé par Maslow : apprentissage lié à la maturation de l'être humain, à la manière dont une personne peut se réaliser elle-même, et non à la seule acquisition des synthèses, talents, choses dont on a besoin, qui sont davantage de l'ordre de l'avoir (apprentissage extrinsèque) que de l'ordre de l'être*. » (De Visscher, 2013)

[48] https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/exp%c3%a9rimenter/32243

3.2 L'expérience dans les pratiques psychocorporelles

Après avoir évoqué les définitions générales, je vais maintenant me focaliser sur la singularité de l'expérience, au sens d'expériencier, dans les pratiques psychocorporelles et en dessiner les contours qui seront utiles à ma recherche.

3.2.1 L'expérience est relation à soi, aux autres et au monde

Pour Dewey, bien que la situation et l'action soient constitutives de l'expérience, elles ne sont pas l'expérience (Zeitler, et al., 2012). De même que le monde n'est pas donné dans l'expérience mais l'expérience permet d'y accéder en partie. L'expérience est donc un phénomène résultant d'une interaction entre le sujet et l'environnement, qu'il soit physique ou humain. Dans ce dernier cas, nous comprenons alors que l'expérience est forcément sociale. Et même quand l'interaction a lieu avec un objet, l'expérience est imprégnée de la culture de la communauté dans lequel vit le sujet.

> " *Une expérience est donc ce qu'elle est à cause de l'interaction qui s'établit entre le sujet de l'expérience et son environnement, que cet environnement soit fait de personnes avec lesquelles il s'entretient verbalement, étant lui-même partie prenante dans la situation, ou que ce soient les objets avec lesquels il joue, le livre qu'il lit, ou les éléments d'une expérience que lui-même est en train de poursuivre.* " Dewey cité dans (Céméa publications, 1973)

L'expérience comprend alors des composantes indissociables qui s'accumulent pour la constituer : l'une étant l'action du sujet sur l'environnement associées aux transformations qu'elle induit et l'autre étant l'empreinte laissée par l'action de l'environnement sur lui (Zeitler, et al., 2012). L'expérience permet au sujet de comprendre le monde dans lequel il vit et de se connaitre en retour, dans un feed-back perpétuel et tout au long de la vie.

3.2.2 L'expérience est personnelle et incarnée – une expérimentation de soi

Que l'expérience soit agréable ou désagréable, qu'elle apparaisse positive ou négative dans l'instant, elle peut être une source d'enrichissement et d'apprentissages. « *Selon P. Jarvis (1987), les situations sont dotées d'un potentiel d'apprentissage (potentiel laerning), mais cela ne signifie pas que tous les individus en profitent de la même façon* » (Brougère, et al., 2007 p. 136). Celle-ci se caractérise principalement par sa pertinence pour le sujet. En effet, plusieurs personnes peuvent vivre le même événement, au même moment, dans le même lieu, pour autant

leur expérience en sera différente. De fait, l'évènement est dans l'environnement, alors que l'expérience est interne, propre à chacun et intimément liée aux éprouvés et états subjectifs de la personne, ainsi qu'« *à la valeur d'usage que la personne en retire (Bourgeois)* » (Zeitler, et al., 2012).

La notion de *qualia*, en philosophie, correspond à la manière singulière de vivre la situation par le sujet. Le mot vient du latin *qualis* qui signifie « de quelle sorte, de quelle espèce, de quelle nature ». Les *qualia* sont les propriétés intrinsèques de nos expériences, la tonalité subjective de l'expérience pour le sujet et donc correspondent aux *« aspects qualitatifs de l'expérience vécue »* et *« sont l'expression du caractère phénoménal »* de celle-ci[49] (Cizeron, et al., 2011 p. 1). Lors d'une invitation à se focaliser sur sa respiration, une personne peut exprimer ensuite : « C'était agréable, cela m'a fait du bien. », tandis qu'une autre dira : « Je me suis sentie mal. Cela m'a fait suffoquer. » Ce terme rappelle donc le caractère individuel, subjectif et personnel de l'expérience.

> « *La sensation nous surprend de l'intérieur en surgissant de notre for intérieur sans que nous parvenions à anticiper ni son intensité, ni sa direction. Ce que nous en percevons dans un récit en première personne est déjà une déformation perceptive du contenu qui émerge inconsciemment dans notre cerveau et notre système nerveux. Cette déformation subjective dans le récit conscient provient du délai de transmission de l'information produite dans notre corps jusqu'à la conscience ; ce filtre de la conscience change la qualité et l'intensité de la sensation première qui a surgi dans notre corps.* » (Andrieu, 2013 p. 93)

De plus, chaque nouvelle expérience se vit en fonction des précédentes, de nos émotions actuelles, de notre condition physique, de nos représentations... Dewey précise « *Chaque expérience faite modifie le sujet, et cette modification, à son tour, affecte, que nous le voulions ou non, la qualité des expériences suivantes.* » (Céméa publications, 1973). Ainsi, chaque nouvelle expérience est teintée, colorée par les précédentes, souvent de façon inconsciente et cela n'est pas chose aisée que de s'en détacher. Car au-delà du sens, chacune contient d'autres informations non énoncées, « *une sorte de réservoir d'informulé »* (Robine, 2012).

---

[49] « *C'est ainsi qu'en philosophie de l'esprit on appelle expérience un état mental qui implique une relation de l'esprit avec un donné, dont les contenus sont qualitatifs.* » (Cizeron, et al., 2011 p. 1)

L'expérience s'origine dans nos sensations et plus particulièrement dans nos perceptions. Ainsi, elle s'inscrit avant tout dans le corps du sujet et le renvoie à lui-même. Le terme perception s'origine dans le mot latin *percipere* qui signifie « l'action de recueillir. » La sensation est l'information brute, reçue passivement, qui parvient aux organes sensoriels, tandis que la perception est une première interprétation et appréciation de celle-ci (mais il n'y a pas encore signification). Elle contient autant d'informations sur le sujet qui perçoit que sur le stimulus. En plus d'être incarnée, elle est aussi émotionnelle et cognitive, l'expérience est donc multidimensionnelle (Zeitler, et al., 2012). Le corps se situe dans une dialectique constante : il informe l'environnement et il est informé par celui-ci (Andrieu, 2002).

> « *On ne fait pas l'expérience de son corps mais on est corporellement engagé dans l'expérience. Lorsque je fais un mouvement quelconque, de façon indissociable, mon corps accomplit ce mouvement, et mon mouvement accomplit mon corps : mon corps se révèle à moi en même temps qu'il est constitutif de mon expérience.* » (Cizeron, et al., 2011 p. 9)

Ce qui fait de chaque être humain un sujet unique, avec une vision personnelle du monde et un rapport à celui-ci singulier. Nous voyons ici que nous ne pouvons séparer sujet et environnement, corps et esprit, perceptions et cognition. Ainsi, la cognition est alors considérée comme « *l'avènement conjoint d'un monde et d'un esprit à partir de l'histoire des diverses actions qu'accomplit un être dans le monde* » (Varela, et al., 1993 p. 41). C'est tout le propos de la théorie de l'énaction[50] développée par Varela qui repose sur « *une conception de la cognition comme action incarnée (embodied action)* » (Varela, et al., 1993 p. 27) et qui rejoint la notion de corporéité.

> « *La corporéité est composée des expériences sensorielles, des connaissances sur le corps, de l'apprentissage de couplages sensori-moteurs, de la mise en mots, de la subjectivité, de la manière dont le sujet est un corps.* » (Nizard, 2019)

Pour revenir à la notion d'expérience, Varela, Thompson et Rosch précisent qu'une réflexion incarnée et conduite sur ce principe « *peut briser la chaine des réflexes de pensée et des*

---

[50] Le terme énaction, traduction de *enaction* provient du verbe anglais *to enact* qui signifie « susciter », « faire émarger », « faire advenir ».

préjugés habituels », il en advient alors une réflexion « *attentive* » et « *ouverte* » (Varela, et al., 1993 p. 68). Ainsi, « *la réflexion non seulement porte sur l'expérience, mais qu'elle est une forme de l'expérience elle-même et que la forme réflexive de l'expérience peut être accomplie avec une attention vigilante.* » (Varela, et al., 1993 p. 68)

Dans le cadre des pratiques psychocorporelles, le participant est volontaire et se situe dans une démarche où il « *souhaite "faire l'expérience de", vivre une ou des expériences particulières.* » (Verrier, 2006 p. 72). Chacun aura ses raisons personnelles et sa motivation propre. Ici, l'expérience est attendue, désirée et parfois « *relevant d'aspirations profondément enracinées* » (Verrier, 2006 p. 72). Dès lors, *" L'être tout entier, mental et physique, peut entrer dans un espace expérientiel préparé et plus ou moins postulé comme maitrisable dans sa réalisation et ses conséquences"* (Verrier, 2006 p. 72). Pour autant, chaque nouvelle proposition lui est inconnue et pourra être une expérience non voulue. C'est pourquoi il est essentiel que les propositions soient des invitations à expériencier et non des obligations, permettant ainsi à chacun de ne pas poursuivre une expérimentation si elle ne lui convient pas sur le moment.

> "*Par certains aspects, il semble que l'expérience passe dans ce cas par ce qu'il est possible d'appeler une expérimentation de soi, qui met en place de façon plus ou moins systématisée des sortes de protocoles d'observation, de vérification, voire de reproduction des résultats de l'expérimentation, finalement comme peut le faire le chercheur expérimentateur en quête de théories*. " (Verrier, 2006 p. 72)

3.2.3 L'expérience s'inscrit dans une temporalité et spatialité propre

A travers les définitions précédentes de l'expérience, nous pouvons constater qu'il y a un lien fort entre expérience et temporalité. La temporalité désignant le temps vécu par la conscience, la perception du temps. Ainsi, l'expérience peut se penser dans plusieurs temporalités. Le temps présent, d'une part, qui est l'instant durant lequel se déroule le vécu et l'instant juste après, d'autre part, où les perceptions arrivent à la conscience. Mais aussi le temps plus ou moins long qui fait suite jusqu'à ce que les apprentissages en adviennent. Ainsi « *(...) la notion d'expérience trace une diagonale entre le maintenant (l'expérience que je suis en train de vivre) et la durée (l'expérience que j'ai acquise)* » (Lesourd, 2006 p. 142).

Si l'expérience peut se penser en termes d'expérience à un moment donné, qui survient une seule fois (c'est-à-dire un évènement unique : comme un film, une randonnée, jouer à un jeu de société, une méditation…), elle peut aussi se penser soit comme une accumulation d'évènements qui donnent lieu à des expériences qui font alors sens dans le temps, soit comme une expérience sur du moyen ou long terme, par exemple la lecture d'un livre, un voyage autour du monde, une formation universitaire, une expérience professionnelle... Et quand un vécu se produit à plusieurs reprises dans un même cadre psychique et/ou matériel alors de cette répétition peut s'en dégager « *un moment* », tel que l'évoque Rémi Hess, qui est alors une forme de présence à soi et « *du monde à moi dans l'expérience humaine* » et « *une forme sociale dans laquelle on existe* » (Théories de l'expérience, 2008 p. 2). De ce fait, « *le monde s'inscrit en moi à travers des moments* ». Penser l'expérience en termes de moments, c'est rassembler des situations similaires pour en faire un tout. En effet, cette forme sociale est construite par le sujet pour unifier les évènements vécus semblables. De fait, « *En prenant conscience du moment, la personne définit alors la consistance spatiale et temporelle de ce moment qui lui est propre »* (Cormery, 2013). Ainsi, dans cette recherche, se pose la question du moment des pratiques psychocorporelles et comment faire lien entre le moment professionnel et le moment des pratiques psychocorporelles. Qu'est-ce que ce dernier apporte au premier ? Car si nous pouvons dans un premier temps penser nos expériences en termes de différents moments, il ne faut pas oublier que l'humain est une entité holistique et que les différents moments de nos vies ne sont pas cloisonnés et qu'ils interagissent et interfèrent les uns avec les autres. Ce travail de cloisonnement ne vaudrait que pour le temps de réflexion ; d'une certaine manière il s'agit de séparer pour mieux unifier ensuite.

> « *L'expérience, c'est un moment de vie intimement lié à une réflexion de ce moment. C'est le moment présent que l'on vit (subit ou choisi) et le souvenir de cet évènement qui par son analyse nous permettra peut-être d'apprendre, d'évoluer, de nous améliorer.* » (Théories de l'expérience, 2008 p. 2)

3.2.2 L'expérience est source d'apprentissages informels

Les apprentissages informels

Ces apprentissages sont difficiles à décrire et à délimiter car ils sont polymorphes et se retrouvent dans tous les actes de la vie quotidienne, même les plus anodins. De plus, il n'existe pas de définition consensuelle. Il est alors plus facile de les définir en opposition à ce qu'ils ne

sont pas à savoir des apprentissages formels qui sont le propre des institutions éducatives, officielles ou non (Schugurensky, et al., 2007). Ces apprentissages informels concernent aussi bien le versant cognitif, qu'émotionnel et social. Schugurensky en distingue trois formes selon l'intentionnalité et d'une conscience d'apprendre au moment où l'expérience est vécue. Les apprentissages informels « *auto-dirigés* » sont intentionnels et conscients. Les personnes ont l'intention d'apprendre quelque chose et sont conscients de ce qu'ils ont appris. Les apprentissages informels « *fortuits* » sont non intentionnels mais conscients. Cette fois, la personne n'a pas l'intention préalable d'apprendre mais elle est consciente à postériori d'avoir appris quelque chose. Les apprentissages informels par « *socialisation* » aussi nommés « *apprentissages tacites* » sont non intentionnels et non conscients car ils renvoient « *à l'assimilation presque naturelle des valeurs, attitudes, comportements, savoir-faire et connaissances qui se produit dans la vie quotidienne* » (Schugurensky, et al., 2007 p. 16). Pour autant, « *(…) il est possible que l'apprenant prenne conscience de son apprentissage plus tard par un processus de prise de conscience rétrospective.* » (Schugurensky, et al., 2007 p. 16).

Les ateliers de pratiques psychocorporelles, dans le cadre de cette recherche, se situent dans le champ des apprentissages informels. Ils peuvent être « *auto-dirigés* » quand l'intention de la participante est d'apprendre quelque chose et « *fortuits* » quand l'intention de la personne est plutôt motivée par la curiosité, sans intention particulière d'apprentissage. Dans ces deux cas, il y a conscientisation des apprentissages. Les apprentissages « *tacites* », quant à eux, pourront pour certains être conscientisés lors des échanges verbaux et écrits avec l'animateur et les autres participantes ou lors de l'entretien avec le chercheur.

L'expérience réfléchie et non réfléchie

Pour de nombreux auteurs, l'expérience est un processus d'interprétation et de transformation qui nécessite que le sujet se l'approprie et engage sa subjectivité. Ainsi, l'expérience ne deviendrait source d'apprentissages et serait formatrice « *qu'à partir du moment où elle a été explicitée, formalisée, réfléchie, certains diront problématisée* » (Lagadec, 2009). Le sujet doit donc mettre « au travail » son expérience-Erlebnis pour qu'elle se transforme en expérience-Erfahrung. Elle serait alors « *« notre voie d'accès au réel : tout ce qui vient en nous du dehors (expérience externe) ou du dedans (expérience interne), en tant que cela nous apprend quelque chose* (Comte-Sponville - 2004) » » (Cariou, 2015), à la condition que cette expérience soit accueillie et considérée comme telle par le sujet. Pourtant, même sans conscientiser, il

semblerait que nous apprenions de nos expériences. De ce fait, pour d'autres auteurs, il peut y avoir expérience sans mise en mots, sans une démarche complexe d'élaboration du sens du vécu. Nous nous retrouvons donc à nouveau face à une difficulté liée au fait que le mot expérience recouvre plusieurs notions. « *Sur le modèle des conscient/pré-conscient/inconscient* », Christian Verrier propose « *une triade réflexivité/pré-réflexivité/non-réflexivité* » (Verrier, 2006 p. 75) qui permet de réfléchir à l'expérience selon trois niveaux.

L'expérience non réfléchie est un niveau où la pensée est « *diffuse, flottante, inorganisée, en jachère* » (Verrier, 2006 p. 75). L'expérience serait surtout incorporée et non « *prise en compte frontalement par l'esprit sur le plan réflexif* » (Verrier, 2006 p. 75). Elle s'inscrit alors dans notre corps sous forme d'impressions corporelles. L'expérience au stade pré-réflexif commencerait à s'organiser d'un point de vue réflexif, sans aboutir pour autant à une réflexion concrète. Elle pourrait être une étape préparatoire à l'expérience réfléchie, pour cela il faudrait que le processus d'analyse se poursuive pour arriver à une pensée construite et efficiente. Enfin le stade de la réflexivité est celui « *de la direction volontaire et finalisée de la réflexion sur l'expérience* » (Verrier, 2006 p. 75). Il s'agit d'une réflexion *a posteriori* qui s'inscrit dans une démarche volontaire.

L'expérience non réfléchie est sensorielle, corporelle et émotionnelle

L'expérience non réfléchie désigne donc une expérience qui aurait échappé au processus volontaire de conscientisation et qui pourtant aurait permis au sujet d'apprendre quelque chose de l'évènement vécu. De ce fait, elle entraine tout de même une fonction formatrice. Sa particularité serait d'être incorporée et pourrait dans certaines occasions ressurgir au niveau cognitif et comportemental (Verrier, 2006). Elle expliquerait l'émergence de certains comportements adéquats dans certaines situations précises. Ainsi, il y aurait des savoir-faire et savoir-être cachés en nous, disponibles et actualisables sans avoir été pensés et réfléchis au préalable de manière cognitive et délibérée. La mémoire ne serait pas l'apanage du cerveau mais concernerait aussi l'ensemble de notre corps. Cette mémoire corporelle est d'un processus subtil en lien avec « *nos moyens de perception sensible au monde* » (Verrier, 2006 p. 77).

> " *Nombre de nos actions quotidiennes relèvent ainsi de ce qu'on pourrait appeler du proprioceptif et de l'extéroceptif, et elles sont de la plus grande utilité, nous évitant souvent de sérieux désagréments. Ce proprioceptif se nourrit-il d'expériences non réfléchies et notre comportement général en serait-il imprégné ?* " (Verrier, 2006 pp. 75-76)

Nous retrouvons chez Vermeersch cette distinction entre « *conscience pré-réfléchie* » qui désigne le vécu de l'expérience de « *la conscience réfléchie* » qui caractérise la connaissance acquise à l'issue de cette expérience. (Lagadec, 2009). Cette vision de l'expérience s'appuie sur les idées d'Husserl pour qui la rétention qualifie la trace laissée par le vécu, trace qui persiste sur du long terme. Toutefois, il semblerait que plus cette trace est ancienne, plus il serait fastidieux de la faire remonter à la conscience, bien que cela reste possible (Lagadec, 2009). Les termes anglais *awareness* et *consciousness* différencient ces deux états de conscience. L'*awareness* est la conscience implicite et immédiate. Elle se manifeste par une présence à soi, une attention et vigilance de base, immédiate et engagée (Robine, 2011). Elle se situe au niveau des ressentis corporels, émotionnels, relationnels et spirituels. *Consciousness* désigne une conscience attentive, observatrice et surtout réflexive. Elle constitue en quelque sorte une « pause sur image » de l'expérience. C'est une conscience composée d'images et de mots. Elle se situe dans les champs du cognitif, du réflexif et du symbolique. A ce niveau, il y a recherche de sens par le sujet. Cette prise de conscience est au service de l'identité du sujet et de son aptitude à profiter de ses expériences de vie. La prise de conscience est le processus réflexif permettant de passer de l'*awareness* à la *consciousness*. Et si la condition pour qu'un vécu soit une expérience non réfléchie était alors la qualité de conscience et donc l'état de pleine conscience ? Cette attention particulière portée sur l'action vécue et éprouvée en ferait-elle une expérience à part entière ?

L'expérience réfléchie est une interprétation et un processus de transformation

L'expérience réfléchie n'est donc ni l'évènement, ni le vécu lié à cet événement mais ce que l'individu en fait pour lui (De Visscher, 2013). Elle est engendrée autant par le vécu que les différents éléments constitutifs de cette expérience reliés entre eux (Robine, 2011). « *Autrement dit : le processus plus que le contenu, le comment plus que le quoi.* » (Robine, 2011). " *En cela, l'expérience représente à la fois l'aboutissement d'une construction exprimée par le sujet et ce qui en a permis l'émergence.* " (Prévost, 2006 p. 64). De fait, pour qu'un vécu devienne expérience réfléchie et qu'elle soit qualitative pour le sujet, il est nécessaire que le sujet ait conscience de ce qui lui arrive, qu'il s'approprie son vécu ce qui suppose de sa part, une attention sur celui-ci, une réflexion et « *la dotation de signification* » (Prévost, 2006 p. 65). De ce fait, le processus consiste à mettre en mots, à donner et produire du sens, à analyser et interpréter son expérience, « *c'est la doter de cohérence* » (Mezirow, 2001 p. 24) ; sans quoi « *le chemin de la connaissance de soi est bloqué* » (Théories de l'expérience, 2008 p. 17). Cette

interprétation résulte du cadre de référence du sujet qui comprend les codes sociaux qu'il a intégrés, de ses croyances, de ses jugements de valeur, de ses connaissances ; ainsi que de son état psychique et émotionnel du moment et de ses expériences précédentes.

> « *Nous traitons les choses en fonction du sens qu'elles ont pour nous. Ce sens est soumis au processus d'interprétation que nous utilisons chaque fois que nous nous trouvons face à quelque chose. (...) Dans la mesure où ce point de vue présuppose que tout sens est une interprétation et puisque les informations, les idées et les contextes changent, nos interprétations présentes de la réalité sont toujours susceptibles d'être révisées ou remplacées.* » (Mezirow, 2001 p. 16)

L'expérience réfléchie advient par la mise en mots du vécu car au-delà de décrire celui-ci, le langage va construire l'expérience au fur et à mesure de la mise en mots (Mezirow, 2001). Donner du sens à l'expérience consiste à se représenter son vécu, à le mettre en mots qui consiste alors à comprendre son expérience et non à la décrire (Lecharpentier, 2006). Ainsi, « *L'expérience est transformée par la symbolisation* » (Courtois, 2006 p. 94). Penser son expérience consiste aussi à inscrire et mettre en perspective cette expérience dans le temps, l'espace et les groupes sociaux apparentés et à se questionner sur qu'est-ce que je viens de vivre ? Qu'est-ce qu'il s'est passé en moi ? Ce processus de symbolisation peut s'effectuer par la parole ou par l'écrit (Cifali, et al., 2012).

La première étape consiste en un temps d'arrêt, de pause en quelque sorte. Il s'agit de faire un pas de côté pour faire rupture avec le quotidien. Puis advient une étape d'observation, d'accueil de ses ressentis corporels, émotionnels et ses pensées. Ensuite une étape de détachement et de lâcher-prise et de mise en mots des ressentis et perceptions. Il s'agit alors de ne pas seulement évoquer une émotion (peur, colère, joie…) ou un ressenti général (« je suis bien », « je n'ai pas aimé ») mais de préciser les sensations sous-jacentes (le tonus musculaire, la pression, la chaleur, des picotements, le rythme de la respiration…). Ce travail d'identification s'apprend et peut nécessiter du temps, des répétitions et un accompagnement de la part du professionnel animant les séances. Ce qui implique qu'il faut pratiquer suffisamment régulièrement et sur un certain temps et qu'un minimum d'effort est nécessaire. Être à l'écoute de ses ressentis n'est déjà pas chose aisée, alors mettre en mots des éprouvés corporels et ses ressentis l'est encore moins. Quand nous cherchons à mettre en mots le contenu de notre expérience, celui-ci peut apparaitre alors aussi opaque qu'il n'était clair quand nous le vivions (Cizeron, et al., 2011).

Une difficulté peut alors être de réussir à rendre compte de ce qui est vécu, perçu et observé psychocorporellement dans un langage intelligible, compréhensible et partageable dans l'échange avec autrui. Il peut être très complexe voire impossible pour certaines personnes d'arriver à verbaliser leurs ressentis. Il n'est donc pas aisé dans les pratiques psychocorporelles de passer du vécu « brut » au ressenti pensé et donc à l'expérience. « C'était bien » ; « cela m'a fait du bien ». Pour certaines personnes c'est le vocabulaire qui manque, soit parce que le français n'est pas leur langue maternelle soit parce que leur vocabulaire est pauvre. Tandis que pour d'autres, bien qu'ayant un vocabulaire riche, c'est leur capacité réflexive d'élaboration qui fait défaut. Ainsi, l'accompagnateur[51] invite, dans ses diverses propositions, les participants à fixer leur attention plus spécifiquement sur tel ou tel point pour guider leur pratique et faciliter l'habitude de noter les processus mentaux. Il suggère parfois volontairement, durant les propositions, des mots ou des métaphores pour décrire tels ou tels aspects du processus observé. Ceci a un double objectif : orienter l'attention des personnes vers ces points particuliers de l'expérience et offrir des termes spécifiques pour nourrir la mise en mots des ressentis dans un second temps.

Pour autant, ce travail ne suffit pas pour que l'expérience soit réfléchie car ce processus nécessite une réflexion à distance de l'expérience pour l'analyser. Il s'agira alors de poursuive ce travail réflexif notamment dans l'échange avec autrui et dans la mise en perspective de cette expérience avec les précédentes. En effet, " *Nous donnons du sens à notre expérience surtout en prenant part au dialogue avec autrui, ce qui suppose de comprendre ce qui est validé dans les assertions de celui-ci et d'obtenir, par un consensus, la validation de nos propres assertions* " (Mezirow, 2001 p. 77). Enfin, cette expérience récente sera aussi mise en perspective avec d'autres expériences, ce qui implique aussi un travail de remémoration puis sera à son tour inscrite dans la mémoire associée à certains éléments de l'événement. Pour Rémi Hess, « *cette passivité active* » du processus de l'expérience « *caractérise la personne comme ontologiquement ouverte à la richesse du monde et des autres* » (Théories de l'expérience, 2008 p. 10).

---

[51] « *Il en résulte une définition minimale, accompagner c'est « être avec » et « aller vers » et des principes au nombre de trois. Le premier est que de la mise en relation dépend la mise en chemin, le deuxième qu'il s'agit moins d'atteindre un résultat que de s'orienter « vers » c'est-à-dire de choisir une direction et le troisième que l'action (la marche, le pas, le cheminement) se règle sur autrui soit aller où « il » va et « en même temps » que lui ce qui suppose de s'accorder à celui que l'on accompagne.* » (Maela, 2012).

A l'écrit, le fait de noter ses premières impressions est un début d'effort de raisonnement et permet de commencer à ordonner sa pensée. Cette écriture à la suite de l'événement, ou peu de jours après, se veut saisir les ressentis, les émotions et pensées mais elle va aussi saisir l'émotion à l'instant où l'on écrit. Ces écrits sont alors un médium, un espace réflexif, qui donnent ainsi à chacune la possibilité et le moyen d'accéder à la compréhension et d'apprendre de ses expériences. L'écriture facilite la réappropriation par le sujet de son vécu et de rester sujet de celui-ci. Cet écrit favorisera une éventuelle analyse ultérieure, il n'est pas encore analyse. Dans l'après-coup, relire les mots écrits spontanément à peu de distance de la situation vécue, favorise la possibilité de revenir sur le sens attribué à cette expérience. De plus, si cet écrit est rédigé dans l'optique d'être lu par d'autres, alors il devient un médium entre soi et les autres. Ecrire, mettre en mots est une étape, soumettre son écrit au regard de l'autre en est une seconde.

L'expérience mobilise et engage le sujet dans sa globalité. La prise de distance est une phase essentielle afin que cette expérience vécue devienne porteuse de sens et donc expérience formatrice et formative. Afin de donner du sens à l'expérience et la rendre formative, le sujet doit la subjectiver en la mettant à distance et en la mettant en réflexion. Pour autant, ce travail d'analyse est difficile car l'expérience n'est pas facilement communicable, ni aisément perceptible (Debon, 2006). Ainsi, réfléchir sur et analyser ses expériences, c'est découvrir et comprendre son rapport à soi, aux autres et au monde.

Synthèse

Il semblerait alors que chaque vécu puisse faire advenir une expérience source d'apprentissages mais que cette expérience ne sera source de savoirs que si elle est conscientisée, réfléchie et analysée. "*Tant que la* ***démarche de mise en mots*** *individuelle et collective n'a pas eu lieu, on ne peut pas parler de savoir "* (Courtois, 2006 p. 97). Enfin, il est à noter que certains vécus ne pourront pas devenir expérience car ils seront non assimilables à ce moment-là car trop loin de ses représentations actuelles ou trop douloureux pour le sujet... Toutefois certains pourront être réactivés à posteriori.

4. Apports potentiels de l'expérience dans les pratiques psychocorporelles

Comme nous l'avons vu précédemment, le champ des pratiques psychocorporelles est vaste et chacune a ses spécificités. Je vais, à travers l'étude de la littérature, explorer quelques apports

potentiels de l'expérience dans les pratiques psychocorporelles qui seront utiles, par la suite, comme support théorique pour l'analyse des données.

4.1 Développer une écoute de soi et élargir sa conscience de soi

Les pratiques psychocorporelles accordent une importance particulière à l'écoute de soi et favorisent un enrichissement, via l'expérience du corps sensible (et non d'un corps objet exclusivement appréhendé de l'extérieur), de sa conscience de soi aussi bien sur ses versants corporels, qu'émotionnels et psychiques. Elles apprennent à affiner ses sens pour agir (comportement et pensées) avec aisance et agilité.

> "*Toute expérience, même lorsque celle-ci est vécue de manière collective, comporte des résonnances singulières. Chaque apprenant vit l'expérience à sa façon. Il élabore le sens attribué à l'expérience en fonction de sa sensibilité propre ou de son cadre symbolique de référence.*" (Dominicé, 2006 p. 10)

4.1.1 Amélioration de la conscience corporelle

Toutes les pratiques psychocorporelles visent à cultiver une qualité particulière de conscience corporelle caractérisée notamment par l'absence de jugement (Mehling, et al., 2011). Le travail ici ne s'effectue pas dans une recherche performative mais qualitative. Il s'agit de prendre son temps pour accueillir ce qui se passe en soi, ici et maintenant. Il développe pour les participants leurs perceptions sensorielles et favorise l'éveil des sens et à la prise de conscience qui ne se limitent pas aux cinq sens que l'on évoque généralement. Elles permettent ainsi de découvrir le système vestibulaire et la proprioception. Les cinq sens qui sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher sont des sens principalement extéroceptifs. Tandis que la proprioception et le système vestibulaire sont des sens intéroceptifs qui nous informent sur nos sensations internes. Il s'agit alors de (re)découvrir son corps de l'intérieur et non plus uniquement à travers ce que les autres ou l'environnement nous renvoient de lui.

> « *La proprioception est une véritable vision intérieure à qui l'on doit l'émergence, souvent silencieuse, mais très prégnante à la fois, de la conscience de soi, de la corporalité propre à chacun et sans laquelle toute relation au réel devient impossible* » (Roll, 1993 p. 75)

Il est à préciser que l'immobilité et les tensions musculaires peuvent être des obstacles importants à la perception de notre corps (Bertherat, 1998). « *Plus nous avons de zones mortes, moins nous nous sentons vivants.* » (Bertherat, 1998). Ainsi, certaines propositions permettent

aussi de découvrir des zones musculaires peu ou pas sollicitées, d'autres, de diminuer les tensions musculaires. Lors de propositions en mouvement, il ne s'agit pas de répétition mécanique d'un mouvement ou de reproduire une posture en forçant le corps à aller à l'encontre de ses capacités et besoins. Ce qui importe, c'est de découvrir ce que notre corps peut faire et de trouver son rythme propre.

> « *Répéter mécaniquement un mouvement trente-six fois ne sert à rien. Ce qu'il faut, c'est en prendre conscience. On peut même, à la limite, ne pas exécuter de mouvement du tout et se contenter de l'imaginer. Le résultat peut être tout aussi bénéfique. L'important, ce n'est pas tant ce que l'on fait que la conscience qu'on en a au moment où on le fait* » (Houareau, p. 8-10). (Travaillot, 1998)

Seul un mouvement lent, sans recherche de performance et dans le temps permet une modification possible durable et appropriée du mouvement. Le mouvement est surtout utilisé comme support et source de connaissance de soi. Et c'est, en premier lieu, l'expérience sensorielle et perceptive du corps qui est recherchée (Bertherat, 1998). En effet, chaque proposition de l'accompagnateur sera investie et vécue différemment par chaque participant.

Ce travail préalable à une démarche d'éducation de la santé (Galland-Peerboom, 2011) nécessite du temps, de la répétition et un réel apprentissage pour identifier et reconnaître certaines qualités sensorielles (Cizeron, et al., 2011). La perception et la reconnaissance de ces signaux corporels se feront avec de plus en plus de facilité et le sujet percevra des signaux de plus en plus subtils. Ce qui, à terme, nous permet de mieux nous connaitre et nous guide en quelque sorte vers « *un meilleur usage de nous-mêmes* »[52] (Shusterman, 2007 p. 17). De fait, toutes les pratiques psychocorporelles favorisent ainsi à terme une amélioration des représentations du corps. La base du sentiment de soi, de la représentation de soi est liée au mouvement et aux différents sens. Nous soulignons l'importance de la proprioception dans ce processus. Ce travail apporte notamment une meilleure conscience au niveau de son schéma corporel, de son axe, de posture et de ses mouvements, de son équilibre ainsi qu'à sa relation au temps et à l'espace (Jay, 2014). La représentation que nous avons de notre corps se construit

---

[52] « *Une attention plus aigüe à notre médium somatique peut nous permettre d'en améliorer l'usage dans l'emploi de tous les autres outils et médiums qui se trouvent à notre disposition : car tous exigent une forme d'agit corporelle, même quand il s'agit simplement d'appuyer sur un bouton ou de cligner de l'œil.* » (Shusterman, 2007 p. 14)

et se remanie perpétuellement tout au long de la vie. Ainsi, la corporéité est une synthèse vivante et constante qui réactualise par phénomène de cumulation et d'addition nos expériences anciennes à nos expériences récentes. Elle participe ainsi au remaniement constant qu'est l'être humain (Pavot-Lemoine, 2018). Son caractère plastique fait qu'il est possible de la faire évoluer par les pratiques psychocorporelles.

4.1.2 Se percevoir comme une entité globale et singulière et reliée à un tout

Les pratiques psychocorporelles intègrent l'interdépendance et même l'unicité corps/esprit et semblent favoriser cette perception chez les personnes qui les pratiquent. Les pensées et la conscience sont alors incarnées et le corps devient un corps pensant, un corps qui produit une conscience par le mouvement, la posture, son comportement… Il ne s'agit pas de renoncer à la sphère cognitive, mais à ne pas penser tout en étant ancré ici et maintenant. Elles favorisent également un équilibre entre les sphères sensorimotrices, cognitives, affectives et spirituelles en chaque humain. Par l'éveil et l'exploration des sensations corporelles et des émotions, les pratiques psychocorporelles réactivent l'implication dans le réel, *hic et nunc* et facilitent la prise de conscience de soi inscrit dans une relation aux autres et au monde. (Célestin-Lhopiteau, et al., 2006)

> "*Ce chemin est donc celui d'une plus grande conscience et d'une plus grande cohérence de soi, conditions de base d'une avancée vers la communication, c'est-à-dire vers une relation de qualité avec autrui, avec la nature, avec le cosmos et - pour ceux qui le veulent - avec le monde de l'esprit."* (Galland-Peerboom, 2011 p. 27)

4.1.3 Apprendre à mieux connaitre et accueillir ses émotions et développer son agilité émotionnelle

Les émotions, du latin *emovere*, « mouvoir hors de », donnent forme et direction à tout ce que nous faisons. Elles sont indispensables à la survie et à l'épanouissement des êtres humains. Elles servent d'une part à mieux nous signaler ce dont nous avons besoin, mais elles ont également un rôle social et communicationnel (David, 2017). Ce sont avant tout des réactions physiologiques et leur expression principale passe par le tonus musculaire (van der Kolk, 2018). Nos émotions sont des radars internes, ou une sorte de tableau de bord qu'il est essentiel de consulter régulièrement pour répondre le plus adéquatement possible à nos besoins. Pour autant, ce n'est pas toujours simple d'en comprendre le sens réel. Quand les émotions sont perçues comme des gênes, voire comme un problème, alors leur rôle informatif est occulté. Pour

certaines personnes, les réactions physiologiques ressenties sont perçues comme des problèmes qu'il faut faire cesser, sans cause apparente, sans sens. Ils ne sont pas en mesure de les associer à des émotions, d'en comprendre le sens et donc d'utiliser ces informations à bon escient (van der Kolk, 2018). Ainsi, développer la perception de ses émotions, qui sont des précurseurs d'une majorité de nos comportements, permet au sujet d'acquérir au fil du temps la possibilité de favoriser des comportements cohérents avec ses besoins, ses envies et ses valeurs.

> « *Ignorer ou déformer les messages de son corps a un prix : on devient incapable de détecter ce qui est vraiment dangereux ou nocif et, tout aussi grave, ce qui est salutaire. L'autorégulation repose sur l'entretien d'une relation amicale avec son corps. Sans elle, on doit s'appuyer sur une régulation extérieure : médicament, drogue, réassurance constante ou soumission compulsive aux désirs des autres.* » (van der Kolk, 2018 p. 140)

Les pratiques psychocorporelles permettent d'accueillir les émotions et les pensées, puis de les observer, d'en comprendre la signification (en tenant compte du contexte dans lequel elles apparaissent) et de s'en détacher. Cette prise de recul permet de les considérer comme de simples émotions et pensées passagères et non comme des vérités absolues et de « *tirer profit de ce que l'on a appris pour essayer d'améliorer la situation.* » (David, 2017). Cette approche crée un espace entre nos émotions et pensées et nos réactions et comportements et ouvre les possibilités de réponses (David, 2017). Néanmoins, cette introspection peut angoisser ou effrayer certaines personnes, c'est pourquoi la démarche doit venir d'elles, quand elles sont prêtes et à leur rythme, dans un climat soutenant et bienveillant. Ce travail d'acception et cette volonté d'arrêter de tout contrôler sont les conditions préalables essentielles au changement. « *Nous continuons à ne pas aimer les choses que nous n'aimons pas, nous cessons simplement d'être en guerre contre elles. Une fois que la guerre est terminée, le changement peut s'amorcer.* » (David, 2017). Il passe également par la capacité à nommer ses émotions, notamment en utilisant un vocabulaire plus riche et plus nuancé et ne pas rester dans un vocabulaire binaire et dualiste. L'accompagnement de l'animateur et l'écoute et le partage des autres participantes sont des éléments soutenants. L'identification des émotions et pensées associées à des mots agit alors comme des « *balises* » et non plus comme des « *barrières* » limitantes (David, 2017). Des études menées par Frewen et Lanius ont mis en évidence que moins le sujet est à l'écoute de ses émotions, moins les aires cérébrales associées au sentiment de soi sont activées (van der Kolk, 2018). De plus, moins on est en contact avec nos émotions, plus les réactions inconscientes associées seront fortes voire incontrôlables. De fait, apprendre à faire le lien entre ses sensations et ses émotions est indispensable pour avoir la capacité de

nuancer ses réponses (van der Kolk, 2018). Chez les pratiquants « *le volume du cortex orbito-frontal et de l'hippocampe droits, tous deux impliqués dans la régulation émotionnelle et le contrôle des réponses comportementales, sont d'ailleurs plus importantes (...)* » (Wagener, 2015)

Aux termes d'intelligence émotionnelle et de régulation émotionnelle, je préfère celui d'agilité émotionnelle car le premier ramène à nouveau à la sphère cognitive, le second sous-entend qu'il faut avoir une action sur ses émotions, or ce sont les comportements associés aux émotions qu'il faut savoir réguler. « *Pour être émotionnellement agile, il faut se détendre, se calmer et vivre de façon plus intentionnelle. Il faut avoir le choix de ses réactions face à son système d'alerte émotionnel (...)* » (David, 2017 p. 13). L'agilité émotionnelle permet de supporter un niveau de stress plus élevé, d'essuyer des échecs sans perdre sa motivation tout en restant ouvert et réceptif à d'autres expériences. La personne agile sait qu'il y a des difficultés ponctuellement mais elle reste fixée sur ses objectifs à longs termes tout en restant alignées avec ses valeurs. De même qu'elle sait que les émotions sont de bons indicateurs de ce qui se passe en elle et de ce dont elle a besoin. De ce fait, elle ne se laisse pas submerger par elles, ni envahir par les réactions physiologiques associées (David, 2017).

Les pratiques psychocorporelles, permettent de mieux percevoir les sensations corporelles liées aux émotions. Elles développent notamment la pleine conscience, la capacité à laisser aller et venir les pensées et les émotions sans rester fixé dessus et sans les juger. Elles favorisent la reconnaissance des émotions comme des états transitoires, ne reflétant pas la réalité permanente ; ce qui réduit la détresse subjective et augmente la tolérance à l'inconfort. Elles développent ainsi une plus grande disponibilité émotionnelle et aident à se détacher de la charge émotionnelle et des jugements antérieurs. Elles augmentent également la capacité du système à revenir à l'homéostasie après une perturbation émotionnelle. Enfin, elles améliorent la capacité à équilibrer les stratégies fonctionnelles et dysfonctionnelles de régulation des émotions afin que les dysfonctionnelles ne prennent pas l'ascendant sur les fonctionnelles. Par exemple, les pratiques psychocorporelles peuvent réduire et/ou supprimer la réactivité émotionnelle et les comportements automatiques guidés par les émotions qui ne sont pas propices à la situation. Les personnes sont alors moins dans l'urgence et leur réponse s'effectue moins sous le coup de l'impulsivité (Gendron, 2008). La pleine conscience, particulièrement, encourage les gens à observer leurs expériences émotionnelles sans essayer de les changer (Nauman, 2014).

4.1.4 (Ré)apprendre à être dans le moment présent, ici et maintenant et réguler son attention[53]

Percevoir ses sensations corporelles et se concentrer sur elles, à certains moments, pour les conscientiser n'est pas une démarche opposée à la cognition, puisque ce travail comprend « *les pensées et représentations centrées sur le corps, conscientes et expérientielles* » (Shusterman, 2007 p. 78). Les pratiques psychocorporelles, en particulier celles axées sur la pleine conscience permettent de (ré)apprendre à être dans le moment présent. Elles permettent, au fil du temps, de faire abstraction des stimuli externes qui ne sont pas pertinents pour l'expérience dans le moment présent et elles évitent à la personne d'être soit dans l'anticipation, soit dans des pensées ancrées dans le passé. Il en découle une diminution des pensées envahissantes et parasites et de leur rumination, de même qu'une réduction de l'anticipation anxieuse. Les pratiques psychocorporelles semblent favoriser ici la reconnaissance des pensées comme des états transitoires, ne reflétant pas la réalité permanente et permettent de prendre du recul par rapport aux actions quotidiennes, afin de ne pas être dans un processus d'action non réflexif. Elles permettent d'appréhender la situation sous un nouvel angle et ouvrent alors de nouvelles perspectives pour trouver des solutions efficientes. Les participantes distinguent mieux aussi ce sur quoi elles peuvent agir et ce sur quoi elles n'ont pas de contrôle. Cela leur permet ensuite de ne pas perdre leur temps et leur énergie à chercher à avoir une action sur des éléments hors de leur contrôle et non modifiables.

Ce travail permet également de développer le *monitoring* ; à savoir une capacité à observer et accepter les pensées et émotions constitutives du moment présent, sans jugement. *« Comme l'ont clairement montré les disciplines méditatives qui l'emploient, cette conscience accrue peut nous apprendre à nous déprendre des stimulations perturbatrices en cultivant des compétences nous permettant de rediriger le contrôle de l'attention »* (Shusterman, 2007 p. 18). La respiration est toujours ancrée dans le moment présent et en fait ainsi un des premiers leviers de la pleine conscience. En effet, « (…) *respirer consciemment unifie, apaise et régule.* » (Lesage, 2012 p. 75)

[53] « L'attention signifie que l'esprit est présent à l'expérience quotidienne. » (Varela, et al., 1993 p. 60)

4.2 Une approche préventive de la santé au travail

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (OMS, 1946). Les pratiques psychocorporelles s'inscrivent dans une hygiène de vie et peuvent s'inscrire dans une démarche prophylactique.

> « *Ce que disent les pratiquants des techniques somatiques, c'est au minimum qu'ils se sentent mieux après un travail, et ce mieux est à entendre au vrai sens du terme. Il y a conscience d'une présence modifiée, un changement de point de vue sur soi et du point de vue de lui-même.* » (Lesage, 2012 p. 229)

4.2.1 Se détendre, se ressourcer, vers un bien-être général

Les pratiques psychocorporelles permettent, sur le moment ou après, de se détendre, de se sentir plus apaisée, de se ressourcer et de se sentir moins fatiguée, de retrouver de l'énergie. Elles sont donc une source d'amélioration du bien-être général, notion subjective qui pourrait être rapproché de celle de qualité de vie dont la définition de l'OMS (1994) est :

> « *La perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. Il s'agit d'un large champ conceptuel, englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement* ».

Le sport, et plus largement l'activité physique, peut également apporter détente et apaisement. Pour autant, « d*es études de santé mentale ont ainsi montré un effet plus marqué du yoga que de la natation sur les marqueurs de l'humeur et de la personnalité.* » (Lesage, 2012 p. 49)

Bien qu'au quotidien notre fonctionnement physiologique soit régulé de manière automatique, l'être humain possède la possibilité et faculté de réguler certaines fonctions « *par des activités aussi élémentaires que la respiration, le mouvement et le toucher* » (van der Kolk, 2018 p. 61).

4.2.2 Prévention des Troubles Musculosquelettiques

Les Troubles Musculosquelettiques (TMS) sont un ensemble hétérogène de troubles qui affectent les muscles, les articulations, les nerfs et le système microvascularisant associé. Les signes cliniques sont variés mais le plus souvent cela se manifeste par une douleur associée à

une gêne fonctionnelle plus ou moins marquée et plus ou moins réversible selon la gravité (raideur musculaire, raideur articulaire, diminution de la force musculaire…). Leur origine est multifactorielle et les causes peuvent être environnementales (biomécaniques et/ou psychosociales) et/ou dues à des facteurs individuels. Si une professionnelle souffre d'un TMS, il lui est, entre autres, plus difficile de se mobiliser corporellement, de se baisser pour aller vers l'enfant à prendre dans les bras, de le porter…

Les pratiques psychocorporelles procurant une meilleure conscience corporelle et donc un usage moins mécanique et automatique de son corps, elles ont un effet préventif sur l'apparition des TMS (prévention primaire) et peuvent être source d'amélioration de bien-être physique quand des douleurs occasionnelles se présentent (prévention secondaire). "*En effet, un meilleur emploi de son propre corps, selon les principes de sa construction, permet une gestion optimale de nos énergies et, par-là, de prévenir bien souvent la formation de tensions inutiles, aussi bien que leur retour."* (Galland-Peerboom, 2011 p. 181) Ainsi, "*Une attention soma-esthétique accrue à notre tonus musculaire peut révéler ces habitudes inconscientes de contraction chronique, sources d'inconfort à notre insu, et nous donner ainsi, une fois ce dysfonctionnement somatique clairement identifié, une chance de le modifier et d'en éviter les conséquences néfastes."* (Shusterman, 2007 p. 35)

Certaines pratiques, plus axée sur le mouvement, tel que le Feldenkrais ou le Body Mind Centering, permettent de réorganiser les habitus gestuels via la réorganisation des coordinations et des schèmes automatiques. Il s'agit alors de déconstruire des schèmes non opérants pour les remplacer par des opérants. Ce travail ne peut se faire qu'à la condition d'effectuer, durant les séances, un mouvement lent et fluide dans une qualité d'attention à soi. L'idée n'est donc pas de chercher à vouloir être toujours conscient des moindres mouvements mais durant un temps de se concentrer sur un mouvement, de le ralentir, de le conscientiser afin d'améliorer les schèmes automatiques liés à ce mouvement. Il est également nécessaire que ce travail s'effectue sur une certaine durée et dans la répétition. De nombreuses études concluent sur leur intérêt, via l'amélioration de la conscience corporelle, dans la prise en charge de la lombalgie chronique mais aussi d'autres maladies chroniques, par exemple l'insuffisance cardiaque et le syndrome de l'intestin irritable (Mehling, et al., 2011).

4.2.3 Prévention des Risques Psychosociaux

Les Risques Psychosociaux correspondent à des situations qui sont présentes au travail : du stress, des violences externes ou internes[54]. Ils peuvent être induits directement par l'activité ou découler de l'organisation et des relations de travail. Les facteurs peuvent être l'intensité et la complexité du travail, par exemple les horaires de travail alternants, des exigences émotionnelles, une faible autonomie dans le travail, des rapports sociaux au travail inadaptés mais aussi des conflits de valeurs et une insécurité de l'emploi et du travail. Les violences peuvent être des insultes, des menaces, des agressions, du harcèlement ou encore des conflits de grande ampleur (Inrs).

Initialement décrit par Selye, la notion de stress a depuis fait l'objet de nombreuses études et écrits. Le stress est avant tout une réaction psychophysiologique à une situation jugée dangereuse. Le stress est un processus physiologique et psychologique nécessaire pour la survie de l'humain. Il s'agit d'un phénomène d'adaptation qui nous permet de réagir à notre environnement et de retrouver une homéostasie après une situation qui l'a déséquilibrée. Le stress est utile pour assurer notre survie et il est de fait inhérent au fait même de vivre.

> « *Dans le monde sauvage et animal, le stress est un mécanisme de défense et de survie, certes primitif, mais tout à fait adapté au contexte « originel ». C'est tout d'abord un signal d'alarme qui déclenche un certain nombre de processus physiologiques qui permettent de faire face au danger.* » (Fradin, 2008) - « *En fait, le stress n'est pas un, mais développe trois programmes, qui se succèdent en fonction des événements, et notamment du succès ou de l'échec du précédent pour éloigner le danger perçu. Ce sont les états dits de Fuite, Lutte et Inhibition.* » (Fradin, 2008)

Pourtant, actuellement le stress est mal perçu et beaucoup de gens pensent qu'il faut s'en débarrasser ou éviter toute situation de stress. Les nouvelles recherches nous permettent de mieux comprendre comment un mécanisme indispensable à notre survie est perçu comme problématique pour notre santé et notre bien-être. Et surtout elles mettent en évidence que dans notre vie moderne et en temps de paix, dans près de 90% des situations de stress, la cause n'est ni externe, ni réelle, mais que ce sont nos pensées et émotions qui en sont à l'origine (Fradin, 2008). Ainsi le stress nous est utile pour se protéger d'une menace physique réelle. Cependant,

[54] Les violences externes, elles, sont le fait de personnes extérieures à l'entreprise, alors que les violences internes sont le fait de personnes internes à l'entreprise.

il devient inopérant quand il s'agit de pensées ou émotions ou d'inquiétudes sur du long terme. C'est comme si nous n'étions pas alors en mesure de différencier un danger réel et immédiat d'un « *désagrément subjectif* » et nous nous retrouvons par conséquent en état d'alerte permanent (Fradin, 2008). Il peut alors arriver que nous activions la réponse au stress pour des raisons psychologiques en lien avec des souvenirs, des émotions, des pensées… or le stress doit être de courte durée pour ne pas être délétère pour notre santé (Robert Sapolsky[55]). Par exemple, si on s'inquiète pour le prêt de notre maison sur trente ans, alors cela dépasse notre organisme ; ou si l'on rumine sans cesse le même phénomène passé, ce stress s'installe dans la durée, il devient chronique[56] et néfaste pour la santé car il affaiblit la réponse immunitaire et augmente les risques d'infections et de maladies. Par conséquent, la capacité à réagir s'altère, l'organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences pathologiques. Les premiers symptômes qui peuvent apparaitre en quelques semaines sont d'ordre physique[57], d'ordre intellectuel[58] et d'ordre émotionnel[59]. Ces symptômes désagréables et souvent mal vécus peuvent amener la personne à avoir recours à des médicaments, des produits calmants ou excitants, à se replier sur elle-même, à diminuer ses activités, à avoir des comportements non adaptés envers les autres ou lui-même…

Kelly McGonigal[60], psychologue à l'université de Stanford a fait une étude qui a mis en évidence que des personnes qui ont connu beaucoup de stress l'année précédente ont 43% de risques de décès en plus, mais cela est vrai uniquement pour les personnes qui pensaient que le stress était nocif pour la santé. Ainsi, quand une personne change sa vision du stress, elle peut modifier les réactions de son corps au stress.

L'épuisement professionnel ou burn-out est, actuellement, un sujet majeur de préoccupation en santé du travail. Ce syndrome révèle un problème entre les valeurs de la professionnelle et ce qu'elle peut faire sur son lieu de travail. Il touche particulièrement les personnes qui sont dans

---

[55] MOOC « Mindfulness and resilience to stress at work », Université de Berkeley, Edx
[56] Je n'évoquerais pas dans ma recherche le stress post-traumatique.
[57] douleurs tels que maux de ventre, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, troubles du sommeil, troubles de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs conséquentes
[58] attention fluctuante, perturbation de la concentration, mauvaise mémorisation, difficulté à prendre des initiatives ou des décisions
[59] sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être
[60] MOOC « Mindfulness and resilience to stress at work », Université de Berkeley, Edx

le *care*. Cela va au-delà de pathologies telles que la dépression, le trouble anxieux généralisé ou l'état de stress chronique. De Schaufeli en propose la définition suivante : « *Le burn-out, est un épuisement physique, émotionnel et mental, qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel* »[61] (Duret, 2018).

Les pratiques psychocorporelles, en aidant à mieux prendre conscience de soi, de ses émotions, de ses mécanismes de pensées et à prendre du recul, favorisent la prévention des effets délétères du stress. Elles participent aussi à la réduction du sentiment d'anxiété et génèrent moins de stress perçu. Elles développent une aisance à faire face à la pression et diminuent les réactions impulsives et automatiques. Elles permettent aussi de mieux percevoir ce qu'est le stress et de comprendre qu'il est inhérent à la vie. Ainsi, les personnes comprennent que la stratégie à mettre en place n'est pas de vouloir éliminer tout stress, ni toutes sources de stress au travail, mais de mieux se connaître et d'avoir des ressources pour y faire face. « *L'objectif est de gérer sa charge de travail (mentale voire physique) pour atteindre ses objectifs et pour assurer une performance durable, c'est-à-dire humaine respectueuse de la santé et du bien-être.* » (Perreaut-Pierre, 2016). De plus, développer sa conscience de soi grâce aux pratiques psychocorporelles permet de mieux connaitre et/ou découvrir ses ressources internes.

Cette conscience accrue et cette attention qualitative permettent au sujet de déterminer plus rapidement et surement les surstimulations issues « *d'un débordement d'excitations sensorielles* » et les stimuli perturbateurs (Shusterman, 2007 p. 18) et d'apprendre à s'en protéger. Les pratiques psychocorporelles développent la compétence de rediriger le contrôle de l'attention (Shusterman, 2007).

4.3 Améliorer ses relations aux autres

Nous venons de voir que les pratiques psychocorporelles permettent d'avoir une meilleure conscience de soi et contribuent à prendre soin de soi, pour autant ces pratiques n'enferment pas le sujet dans une démarche égoïste et égocentrée. Bien au contraire, elles replacent le sujet

[61] En 2007, la Haute Autorité de Santé, a produit un rapport sur la façon de le repérer et de le prendre en charge individuellement sur un plan clinique mais ne donne aucune recommandation pratique pour sa prise en charge au niveau collectif et dans le cadre du travail. Les grands axes proposés sont l'arrêt de travail et un travail psychothérapeutique associé éventuellement à une médication antidépressive.

dans son écosystème en lui permettant de mieux se situer parmi les autres et dans son environnement. « *La corporéité saine fait en somme coexister un double mouvement, du monde vers le moi et réciproquement, que Merleau-Ponty avait désigné comme corporéités centripète et centrifuge* » (Lesage, 2012 p. 61). La pleine conscience nous sert à transcender les croyances limitantes et à découvrir davantage de présence et de possibilité dans la vie et aux autres (Siegel, 2018). Et l'étude de De Steno a montré que les méditants même en colère ont moins de risque de se venger (diminution des comportements d'agression et augmentation de la compassion) (Suttie, 2018). De plus, lors d'un conflit au sein d'un couple, il suffit que l'un des deux soit un pratiquant assidu de la méditation pour que le conflit soit moindre, car le méditant à une meilleure lecture des émotions durant le conflit, ce qui aide aussi l'autre partenaire. A l'inverse, si au sein d'une équipe, chaque professionnelle est stressée alors « *chacune augmente la charge allostatique des autres* » (David, 2017). Ce processus de contagion, Susan David le compare au tabagisme passif et parle alors de stress passif (David, 2017). Ainsi, l'aptitude à établir des relations avec les autres se développe conjointement au travail sur soi. Elles favorisent l'ouverture aux autres et permettent de mieux tenir compte de leurs émotions et pensées (David, 2017). Les pratiques psychocorporelles développent et amplifient des compétences relationnelles et psychosociales, telles que l'empathie, le non-jugement, l'aptitude à la rencontre et la capacité à accompagner autrui.

> « *Nous éprouvons notre corps de façon privée et selon des contenus qui sont inaccessibles à autrui, si ce n'est indirectement, par empathie. Mais l'empathie n'est pas toujours possible, car elle suppose une proximité partageable des expériences vécues.* » (Cizeron, et al., 2011)

Faire preuve d'empathie ou recevoir de l'empathie génèrerait chez le sujet la sécrétion d'ocytocine, hormone dite « molécule du bonheur », qui contribue à l'amélioration du sentiment de bien-être et de la sociabilité (Gueguen, 2014). En effet, l'empathie participe à la vie en société par la compréhension de la différenciation, mécanisme essentiel à la relation à autrui permis grâce à la perception des émotions d'autrui, tout en les différenciant de nos propres émotions. De plus, en permettant au sujet de développer une écoute de soi, il devient plus réceptif à ses émotions et, par conséquent, il a moins de risques de projeter sur l'autre ses propres émotions. Ainsi, être empathique ne signifie pas se laisser envahir et submerger par les émotions de l'autre. Il s'agit de se laisser toucher par les ressentis de l'autre pour entrer en communication avec lui. Les pratiques psychocorporelles aident à mieux percevoir ses ressentis et donc faire le « tri » entre ce qui est à soi et ce qui ne l'est pas. D'ailleurs, l'empathie est une

compétence nécessaire aux professionnelles petite enfance pour prendre soin des jeunes enfants accueillis. Dès lors, il y aura un autre écueil à éviter : ne pas projeter notre fonctionnement d'adulte sur les enfants car ils ne sont pas des adultes miniatures.

La relation aux autres passe par la communication, mot issu du latin *communicare* qui signifie « être en relation avec » et « échanger ». Elle se différencie donc de l'information[62], et de l'expression car elle nécessite la présence d'un Autre et une réciprocité. Elle est habituellement différenciée dans ses composantes verbale et non verbale ou dite corporelle (Pireyre, 2015). Cette dernière désigne tout élément communicationnel non transmis par des mots (oraux, écrits ou signés). Elle comprend le paralangage (les caractéristiques de la voix : prosodie, rythme, silence…), la posture et les mouvements, le regard, les changements physiologiques inconscients (rougeur, dilatation des pupilles…), les distances interpersonnelles. Nous voyons ici apparaitre l'importance du tonus (état de tension des muscles) qui non seulement joue un rôle essentiel dans la prise de conscience de soi mais intervient également dans la conscience d'autrui et la communication avec lui.

> « *Être dans la conscience qu'au-delà des mots, notre corps envoie des messages que bien souvent nous ne maitrisons pas mais qui peuvent entrainer baisse ou augmentation de la tension chez l'autre (capacité de résonnance)*. » (Quentin, et al., 2016 p. 31)

Depuis Wallon (1942), de nombreux autres auteurs ont écrit sur le rôle du tonus dans la vie affective du sujet et comme mode d'expression et de communication. Il parle notamment de « dialogue tonique ». Poursuivant ses travaux, Ajuriaguerra (1974) écrira que « *Les modifications toniques accompagnent normalement non seulement chaque affect, mais aussi chaque fait de conscience. Chaque affect produit une certaine variation tonique dans l'ensemble de la musculature ; la variation gagnant d'un muscle à l'autre, il en résulte, pour chaque état affectif, une certaine qualité du tonus qui le caractérise* » (Pireyre, 2015). A partir de ce postulat, il va édifier la notion de « dialogue tonicoémotionnel » qu'il est essentiel de comprendre quand on s'intéresse à la relation adulte-jeune enfant. Le dialogue tonicoémotionnel est le reflet des états émotionnels de deux partenaires avec la possibilité d'une

---

62 "*"Communiquer" est souvent confondu avec "informer" en ce sens que cela est généralement assimilé à transmettre un message et que cela sous-entend la passivité du récepteur et la négation de son existence en tant qu'être humain doué d'autonomie*." (Kourilsky, 2008 p. 109)

transmission de l'un à l'autre via le toucher et le tonus. Il me parait alors important de préciser quelques points sur sa spécificité. Le tonus est fortement en lien avec la maturation neurologique et la fonction tonique se mettra en place au cours des premières années de l'enfant. Elle va se construire « *à partir de schémas prédéfinis mais aussi à partir des caractéristiques des premières relations de l'enfant* » (Pireyre, 2015) donc de la qualité de celles-ci et du dialogue tonicoémotionnel. Ainsi, comment les professionnelles pourraient apporter une réponse adéquate à l'état de tension du bébé et comment comprendre que parfois cette tension du bébé qui est dans leur bras peut être le résultat de leur propre tension, si elles n'ont pas conscience de leur tonus ? Comment les faire réfléchir sur le dialogue tonicoémotionnel si elles ne l'ont pas éprouvé, si elles ne savent pas reconnaitre les manifestations corporelles de leurs propres émotions ? Les pratiques psychocorporelles permettent aux participantes de percevoir et conscientiser les réactions physiologiques, notamment les variations toniques, qui sous-tendent leurs émotions et pensées. Elles favorisent aussi la découverte de leur aspect communicationnel et vont par extension permettre une conscientisation et compréhension de ce concept de dialogue tonicoémotionnel. Cela va par conséquent offrir aux adultes une lecture plus large des comportements des jeunes enfants. « *La fonction tonico-posturale est donc « la fonction de communication essentielle pour le jeune enfant, fonction d'échange par l'intermédiaire de laquelle l'enfant donne et reçoit. »* » (Bernard, 1995). Et comme accompagner de jeunes enfants, c'est être souvent dans une proximité et relation corporelle avec eux (pour le porter, le bercer, le réconforter, lui dispenser un soin…), c'est aussi comprendre que pour favoriser l'apaisement chez l'enfant, il faut d'abord s'apaiser soi.

Enfin, c'est aussi savoir et comprendre que le cerveau du jeune enfant est immature, et qu'il vit ses émotions de manière intense et non contrôlée. Le rôle de l'adule est alors de les accueillir et d'être un support de compréhension pour l'enfant. L'adulte soutient l'enfant et lui sert de médiateur, de guide, pour assimiler peu à peu les attitudes à adopter face aux émotions qu'il vit. Or, si le jeune enfant n'a personne pour accueillir ses émotions, alors il sera en difficulté pour le faire par la suite. Les phrases comme « t'es pas beau quand tu es en colère », « les garçons ne pleurent pas », « relève toi, tu ne t'es pas fait mal, y'a pas de sang »… minimisent ou coupent complètement l'enfant de ses ressentis et émotions. Il perd peu à peu confiance en sa capacité de percevoir ses émotions comme indice porteur de sens. Certains de ces mécanismes peuvent perdurer à l'âge adulte. Pour bien se développer, le jeune enfant a donc besoin d'être libre d'expérimenter toute la gamme des émotions sans crainte de la réaction des

adultes et sans inquiétude de ce qui se passe en lui grâce à un soutien de l'adulte. Ainsi, il pourra apprendre que les émotions sont éphémères et se manifestent par des sensations corporelles, et surtout qu'elles contiennent des informations pour mieux se comprendre et comprendre les autres (David, 2017). Pour ce faire, l'adulte a besoin de savoir le faire d'abord pour lui. Les pratiques psychocorporelles amènent vers un cercle vertueux et fructueux pour tous.

4.4 Contribuer au processus de formation de soi - Bildung

Je vais évoquer ici quelques points relatifs à cette visée formative mais précisons d'abord la notion de formation de soi.

4.4.1 Définition de la formation de soi

J'entends, ici, formation de soi, au sens de *Bildung*, mot allemand qui n'a pas de traduction littérale en français. La *Bildung* ne poursuit pas un but spécifique, mais cherche à développer les potentialités de l'humain tout entier et tout au long de sa vie. Au sens large, elle peut être définie comme le développement personnel du sujet qui soutient sa participation à un monde meilleur et à s'y engager. Elle est non seulement un processus individuel, mais aussi un processus social. Elle ambitionne donc à une formation globale de la personne dans son émancipation et sa capacité de vivre en société. Elle invoque également la singularisation de soi dans le monde. Michel Fabre la définit comme un *« travail sur soi, culture de ses talents pour son perfectionnement propre [qui] vise à faire de l'individualité une totalité harmonieuse la plus riche possible, totalité qui reste liée pour chacun à son style singulier, à son originalité » (1994, p. 135)* (Lesourd, 2017). La *Bildung* est, de ce fait, une démarche holistique, qui vise le développement harmonieux du sujet, ce qui repose notamment sur une aptitude à prendre soin de soi et d'être autonome dans cette démarche. En effet, elle place le sujet comme acteur et auteur de sa vie. Elle nécessite donc le sens de l'initiative et l'autonomie, l'aptitude à apprendre à apprendre, des compétences de vivre au sein d'une communauté. Cette démarche est une construction personnelle basé sur un travail de soi, sur soi, pour soi, qui amène au dépassement de l'ego, ouvre à l'altérité et inscrit le sujet dans une relation constante avec son environnement. Et comme ce cheminement nécessite « *des informations, une motivation, un certain degré de confiance en soi, de prendre des décisions et des initiatives* » (Noël-Hureaux, 2008), se pose alors la question de savoir si les pratiques psychocorporelles peuvent être au service de la formation de soi.

" *Devenir sujet de son éducation tout au long de la vie passe par une auto-observation systématique de ses perceptions, de son vécu et une capitalisation des idées qui nous viennent au jour le jour.* " (Hess, et al., 2008 p. 125)

4.1.1 Développer sa confiance en soi

Les pratiques psychocorporelles s'ancrent et s'appuient sur ce que sait faire le participant, soutiennent son potentiel et concourent ainsi à (re)prendre et développer sa confiance en lui. De même, elles renforcent son sentiment d'auto-efficacité sur sa santé. Selon Bandura, il s'agit d'une « *croyance de l'individu en sa capacité à faire face à une situation en organisant et exécutant les réponses adaptées.* » [63] Et plus le sujet développe sa conscience subtile de ses ressentis et éprouvés et cultive sa capacité à observer ce qui se passe en lui, plus il peut prendre des décisions pertinentes pour lui car il est plus conscient de ses besoins. En effet, « s*i on est conscient des changements constants qui ont lieu en soi et hors de soi, on peut se mobiliser pour les gérer* » (van der Kolk, 2018). Cependant, cela nécessite que la « tour de guet », à savoir le cortex préfrontal médian au niveau cérébral, fonctionne de manière « apaisée » et à son plein potentiel. En l'occurrence, la pratique de la pleine conscience renforce cette structure (van der Kolk, 2018).

« *Le terme d'agentivité désigne le sentiment d'avoir une certaine maîtrise sur sa vie : savoir où l'on se trouve, qu'on a son mot à dire dans ce qui nous arrive, et un certain pouvoir d'influer sur sa situation.* » (van der Kolk, 2018 p. 137)

Les pratiques psychocorporelles permettent alors l'émergence et le développement d'une métaconscience, (capacité métacognitive) menant à une forme de conscience de soi plus juste.

4.1.1 Développer ses compétences métacognitives

La métacognition est composée de processus et de connaissances de nature cognitive ou émotionnelle et consiste à savoir ce que l'on sait et comment on apprend. Les capacités métacognitives ne sont pas des capacités qui s'enseignent facilement (Thibert, 2001). Comme les pratiques, comme la méditation, sont centrées sur l'attention en permettant de percevoir avec plus de minutie ce que fait l'esprit, il en découle une amélioration des capacités métacognitives qui « *agissent sur nos capacités d'apprentissage et notre rapport au monde* » (Thibert, 2001).

---

[63] MOOC Agir pour sa santé de l'université de Liège sur Funmooc suivi début 2018.

Le transfert est un processus métacognitif qui permet la généralisation d'un savoir, savoir-faire ou savoir-être à un autre contexte que celui dans lequel il a été appris.

Les pratiques psychocorporelles favorisent, via un travail sur l'attention, une autorégulation de l'activité physiologique et psychologique du sujet (Wagener, 2015)[64] et elles améliorent la concentration et la métacognition. La métacognition qui est souvent décrite comme la « cognition sur la cognition » est de fait « *une autorégulation de son propre fonctionnement.* » (Wagener, 2015). Elle concerne aussi bien les pensées que les émotions (Wagener, 2015). Elle est indissociable de la connaissance de soi et de la confiance en soi. Il s'agit d'un processus actif. Ainsi, l'observation des contenus de la conscience et la modification de l'attention qu'on lui porte ont un effet sur le vécu lui-même ainsi que sur les représentations et connaissances que le sujet a de son fonctionnement (Wagener, 2015). Il est à noter que ce travail modifie les structures neurophysiologiques. Il est mis en évidence, par exemple, une augmentation de l'activité cérébrale au niveau du cortex orbitofrontal et de l'hippocampe droit qui sont impliqués dans la régulation émotionnelle. Ainsi, l'apport de ces pratiques sur l'amélioration de la métacognition est également objectivement mesurable.

> « *Pour résumer, nous pouvons dire que les connaissances métacognitives sont régulièrement remodelées par les expériences émotionnelles (dans une mesure plus ou moins importante à chaque fois.* » (Wagener, 2015)

4.1.2 Prendre soin de soi, s'autonomiser et s'émanciper

Les pratiques psychocorporelles permettent de prendre soin de soi notamment grâce à l'écoute de ses ressentis, au développement de l'agilité émotionnelle, à la diminution des pensées parasites et ruminations et aux espace-temps de ressource qu'elles offrent. Elles concourent à placer le sujet au cœur de sa démarche pour contribuer à son bien-être et à aller vers une meilleure qualité de vie.

> "*En introduisant la promotion de la santé, il s'agit de faire acquérir des aptitudes individuelles pour permettre aux personnes d'exercer un meilleur contrôle sur leur santé en faisant des choix favorables à celle-ci."* (Noël-Hureaux, 2008 p. 61)

---

[64] Wagener parle de pratiques attentionnelles dans lesquelles il regroupe les techniques de relaxation et de méditation, en se basant sur les travaux de Varela, Thompson et Rosch ; Vaitl, Birbaumer, Gruzelier, Jamieson, Kotchoubey *et al* ; Cahn et Polich.

Les pratiques psychocorporelles offrent une occasion d'exploration de soi par soi et une légitimation à écouter et à accueillir ses ressentis. En effet, les pratiques psychocorporelles centrées sur les évolutions potentielles de son rapport à soi, notamment en facilitant l'agilité corporelle, émotionnelle et psychique, concourent à prendre soin de soi et à mieux se connaître. Plus la pratique se régularise et se prolonge dans le temps, plus les effets bénéfiques se développent. Cette accumulation d'expériences permettra de saisir les relations entre les différents éléments de celles-ci et de percevoir la continuité de l'expérience globale pour le sujet. En accueillant et reconnaissant ce qu'il se passe en soi, le sujet s'inscrit dans une démarche introspective. En effet, c'est grâce à cette prise de distance et ce retour à un certain calme que le sujet est capable de penser les événements vécus et d'y réfléchir. *« Faire l'expérience d'un corps vivant en sentant, ressentant les flux qui le traversent et deviennent moteurs de l'action, c'est devenir acteur et auteur de sa vie. »* (Jay, 2014) De plus, elles sont centrées sur l'autonomie de la personne en sollicitant sa participation active et sa responsabilisation. Je rappelle ici que le professionnel assurant les séances est dans une posture d'accompagnateur et *"M. Linard (2001), souligne que "l'autonomie n'est pas une simple qualité mais un mode supérieur de conduite intégrée (une métaconduite) et, pour la plupart des individus, cette conduite ne faisant pas naturellement partie de leur répertoire, elle doit être apprise.""* (Sun-Mi, Kim; Verrier, Christian; sous la direction de, 2009 p. 38)

Les pratiques psychocorporelles permettent également aux participantes de percevoir qu'elles ne sont pas « achevées » et peuvent encore apprendre dans des circonstances autres que l'école et/ou les formations. De plus, les pratiques psychocorporelles ont un rôle potentiellement émancipateur car elles remettent en question les schémas culturels intégrés. Elles viennent questionner les systèmes de normes et de valeurs propres à chaque individu et permettent l'intégration de nouvelles références dans un jeu de destruction/reconstruction évolutif et permanent, accueillant et prenant en compte les signaux perçus par son propre corps.

> « *L'autoformation existentielle questionne ainsi « une tentative personnelle d'accomplissement, d'une présence au monde [afin de] trouver une façon d'être qui soit vraiment la sienne, trouver une façon d'être-là avec les autres, avec le monde et avec soi.* » (Roelens, 1996, pp. 124 125) ». (Lesourd, 2014)

5. Conclusion partie I

L'activité des professionnelles petite enfance sollicite inlassablement leur organisation psychocorporelle et parfois la met à mal. Les pratiques psychocorporelles, quant à elles, s'appuient sur le corps anatomophysiologique, tout en l'intégrant dans une dimension de conscience de soi holistique et dans une dimension relationnelle et comme support d'identité. L'expérience est un processus qui va de l'événement vécu intérieurement, à la conscientisation des ressentis jusqu'aux connaissances apprises. Ce processus contribue à ce que le sujet se saisisse dans sa relation avec le monde, inscrite dans un espace-temps. Les pratiques psychocorporelles permettent de développer une meilleure connaissance de soi aussi bien sur le plan corporel que psychique. Et il en découle principalement une agilité émotionnelle, une diminution des pensées envahissantes, un bien-être général et une meilleure estime de soi, qui s'inscrivent dans le cadre d'une promotion de la santé, ainsi qu'une autonomisation pour prendre soin de soi. Porter son attention sur son expérience psychocorporelle permet de mieux se connaitre mais aussi, dans une certaine mesure, à changer son organisation psychocorporelle et son rapport à soi, aux autres et au monde à travers elle (Shusterman, 2007). Ainsi les pratiques psychocorporelles, en permettant au sujet d'avoir une meilleure conscience de soi, des autres et du monde contribuent également à la formation de soi du sujet. De fait, au vu de tous les points évoqués précédemment, nous pouvons voir les pratiques psychocorporelles comme une expérience phénoménologique contribuant à la formation de soi.

PARTIE II - OBJET DE RECHERCHE - PROBLEMATISATION ET METHODOLOGIE

Effectuer un travail de recherche implique en amont de bien percevoir et comprendre la différence entre « être en recherche » et « faire de la recherche ». Il est également essentiel d'expliciter le processus qui a accompagné ce travail, de décrire notre cheminement, de détailler la problématisation et d'expliciter ces choix méthodologiques. De plus, en Sciences Humaines et Sociales nous partons du postulat que le chercheur est forcément impliqué dans la construction de son objet de recherche. En effet, une recherche n'est jamais neutre, il est donc essentiel pour le chercheur de conscientiser son implication et de mettre à jour sa subjectivité. Cette étape indispensable doit être menée avec rigueur afin d'éviter l'écueil d'ériger ses propres convictions en lois. En outre, cette implication est génératrice de données qualitatives à utiliser comme ressources au même titre que les données recueillies sur le terrain. De fait, j'ai tenté tout au long de ce processus de comprendre et de respecter ces principes généraux (ce fut la partie la plus complexe pour moi). Ainsi, dans cette deuxième partie, je m'attacherai à mettre en mots le cheminement depuis l'émergence du projet jusqu'à la construction méthodologique de cette recherche et surtout j'expliciterai les raisons de ces choix. Dans un premier temps, je vais vous exposer comment ma pratique professionnelle a fait émerger mon questionnement. Je consacrerai les pages suivantes à l'explicitation de mon positionnement épistémologique et à présenter mes dispositifs. Puis j'exposerai mes choix méthodologiques. Je détaillerai ensuite les outils utilisés à savoir l'observation participante, le journal de recherche et les entretiens semi-directifs. Enfin, j'exposerai comment j'ai analysé les données recueillies.

1. Choix de l'objet de la recherche et problématique

1.1 Origine de mon questionnement

Comme évoqué dans l'introduction, l'émergence de cette recherche se situe dans mon travail quotidien auprès des professionnelles petite enfance et une des particularités du travail du psychomotricien qui est l'utilisation de médiations psychocorporelles. Au cours de mes années

d'exercice[65], j'ai fait le constat qu'une grande majorité d'entre elles avait une conscience corporelle peu développée et/ou que les conditions de travail mettaient à mal leur organisation psychocorporelle. Ainsi, j'ai observé qu'en plus d'avoir un corps très sollicité sur un versant physique, elles sont également très sollicitées sur un versant émotionnel. Et l'organisation du travail contraint souvent ces professionnelles à engager des ressources personnelles qu'elles ne sont pas toujours en mesure de mobiliser. En tant que psychomotricienne, je sais qu'un défaut de conscience corporelle engendre, pour se protéger, une forme d'insensibilité et de dureté tonique musculaire et de fait aussi psychique et émotive. Il en découle un déséquilibre de l'organisation psychocorporelle. J'ai entendu nombre d'entre elles évoquer des douleurs, notamment de dos, de la fatigue, de l'épuisement, des difficultés à prendre du recul… Or, en tant que psychomotricienne, j'avais des outils qui pouvaient leur être utiles.

C'est pour donner suite à ces constats que j'ai mis en place, depuis plus de dix ans, des espace-temps pour prendre soin d'elles qui ont pris diverses formes. Ces projets sont basés sur les pratiques psychocorporelles et s'appuient sur la respiration, la relaxation, les étirements, la méditation et les automassages. Ils offrent un espace de détente et de ressource. J'ai pu mettre en place dans des crèches des ateliers sur du long terme, parfois deux ateliers par mois, parfois toutes les semaines… J'ai réussi à faire en sorte que ces séances s'effectuent sur leur temps de travail. Pour autant, bien que ces ateliers soient un temps de travail au même titre que les réunions ou le temps de présence auprès des enfants, il n'y a pas d'obligation de présence, ni de résultats. Il s'agit d'une démarche qui favorise l'éveil des sensations physiques et développe la prise de conscience de son corps et de celui des autres participants comme entité inscrite dans un espace-temps. J'ai également eu l'occasion de décliner ces ateliers sur quelques heures lors de journées pédagogiques (jours où les enfants ne sont pas accueillis) et d'animer des formations sur la prévention du mal du dos. Je propose aussi des formations sur le thème de prendre soin de soi en tant que professionnel pour mieux prendre soin des autres.

Cette recherche s'ancre donc dans mon parcours professionnel et même au-delà. Ainsi, avant d'exposer mon objet de recherche et ma problématisation, il est essentiel que je pose par écrit, analyse et informe le lecteur de mon implication.

---

[65] J'ai exercé pendant quinze ans en tant que psychomotricienne en structures d'accueil petite enfance et cinq ans en école maternelle (à temps partiel) au sein d'une école privée.

1.2 Du projet à la recherche et des imprévus de la recherche

1.2.1 De 2018 à 2019 en M1

Je souhaitais donc réfléchir à partir des projets mis en place durant l'année : formations dispensées et séances proposées au sein de certaines structures. Parallèlement, une autre réflexion émergeait de ma pratique professionnelle. L'ensemble des formateurs avec qui je travaillais s'accordaient sur le fait que certaines notions n'arrivaient pas à être intégrées par certaines professionnelles. Pourtant, la plupart de celles-ci sont de bonne volonté et viennent avec joie en formation mais elles n'arrivent pas, malgré cela, à en faire quelque chose auprès des enfants. Certaines ont des difficultés à accueillir les émotions des jeunes enfants, d'autres à trouver comment s'ajuster corporellement pour porter un bébé de façon physiologique. Ici, la formation théorique semble atteindre ses limites. Je me suis alors demandé : comment accueillir les émotions des jeunes enfants quand soit même on ne sait pas accueillir les siennes ? Comment s'ajuster corporellement à un bébé et comprendre la notion de dialogue tonicoémotionnel, quand sa propre conscience corporelle fait défaut ? Certains formateurs, dont je fais partie, axent leurs formations sur des mises en situations et des expérimentations corporelles pour faciliter ce processus mais ce travail ponctuel et très bref a également ses limites[66]. Je me suis ainsi questionnée sur l'apport des pratiques psychocorporelles en ateliers réguliers et sur plusieurs mois.

C'est donc une recherche que j'ambitionnais de développer pour plusieurs raisons : améliorer mes projets, questionner mon positionnement professionnel, rentrer dans un processus universitaire et de recherche et valider le bien-fondé de tels projets afin de pouvoir les poursuivre et les élargir[67]. Le projet était de développer ma réflexion sur la singularité et la spécificité du travail du psychomotricien dans l'accompagnement des professionnelles petite enfance en me concentrant sur l'apport des médiations psychocorporelles dans le cadre de la prévention des RPS et TMS et l'amélioration de la conscience corporelle. Ce processus de recherche, de questionnements et d'écriture me permettrait d'assurer un processus de réflexivité, de prise de conscience et de recul sur mon travail. J'espérais ainsi que cela me permettrait de théoriser et d'objectiver le travail clinique que je mène depuis plusieurs années

[66] Ce sujet serait aussi un très intéressant travail de recherche en Sciences de l'Education.
[67] J'avais déjà cette thématique en tête pour mon projet de recherche lors de mon inscription au master.

et qu'à terme je réussirais à mettre en évidence que favoriser la prise de conscience corporelle chez les professionnelles a un impact favorable sur la qualité d'accueil des jeunes enfants. A terme, l'idée de développer un module dans les formations initiales des professionnelles petite enfance et d'accompagner d'autres psychomotriciens à cultiver cette démarche et ainsi faire grandir ce type de projet à « plus grande échelle » me semble essentiel, car cela reste encore trop anecdotique pour l'instant. Je souhaitais, de fait, démontrer l'apport des pratiques psychocorporelles à la prévention en santé au travail et à leur savoir-être ; avec de nombreuses questions associées[68]. Mon thème de recherche était alors issu de mes observations empiriques et ce travail n'émanait pas d'une commande sociale, ni d'une institution.

> « *Le chercheur, c'est celui qui trouve l'énergie en lui-même de se déplacer à un endroit où il va trouver une commande, où son savoir-faire trouve une reconnaissance. Rester sur place quand plus rien n'a de sens, c'est vivre la chronicité, comme dirait Valérie Marange !... Clarifier que l'on se trouve sur un terrain inutile permet de définir le contexte à trouver pour s'épanouir.* » (Hess, 2009-2010 p. 32)

Mais, un des freins à ma recherche était d'être tributaire de l'institution pour faire des séances auprès des professionnelles. Ainsi, sur la crèche où nous avions prévu deux séances par mois, la directrice de la crèche a dû annuler plusieurs fois des séances par manque de personnel ou parce que, lors de ma venue, elle avait besoin de me solliciter sur un autre volet de mon travail, alors prioritaire.

---

[68] - Quel impact sur la prévention des Risques Psycho-Sociaux et des Troubles Musculo-Squelettiques ?
- Quelles sont les médiations les plus pertinentes pour les professionnelles petite enfance dans un cadre de prévention des Risques Psycho-Sociaux ? Et lesquelles sont plus pertinentes pour la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques ?
- Quel est l'impact sur la qualité de vie au travail et la santé au travail ?
- Quel est l'impact des représentations autour du corps des professionnels petite enfance sur leurs pratiques pédagogiques et sur l'accompagnement du développement psychomoteur du jeune enfant ?
- Comment le corps du jeune enfant est perçu selon la culture professionnelle du professionnel et l'approche du corps qui est faite durant leurs études ?
- Comment des professionnelles qui ne sont pas à l'écoute de leur corps peuvent être à l'écoute de celui du jeune enfant ?
- En quoi prendre soin d'elles, pour les professionnelles petite enfance, sur leur lieu de travail, dans une démarche holistique, bienveillante et humaniste va s'impacter au quotidien dans leurs pratiques et leur savoir-être auprès des jeunes enfants accueillis et dont elles prennent soin ?
- Quel est l'impact sur leur savoir-être relationnel et gestuel auprès des enfants ?
- Comment améliorer les formations sur le portage et les soins des jeunes enfants grâce aux pratiques psychocorporelles ?
- Comment un projet pour prendre soin de soi permet de faire passer des messages indirectement alors que ces messages ne passaient pas dans une formation « classique » ?

Ainsi en début de M1, j'étais plutôt dans une démarche où je cherchais à être plus efficace dans ma pratique professionnelle et à mettre en avant des projets pour les professionnelles. Je souhaitais que les savoirs alors produits par et sur ma pratique servent à en démontrer l'efficacité. Je peux aujourd'hui dire que cette démarche était plutôt du côté « *d'être en recherche* » que de « *faire de la recherche* » en lien avec une praxis. Grâce au travail effectué pour le master dans les différents séminaires et la rédaction du journal, j'ai réalisé à quel point j'étais impliquée dans ma recherche et surtout que j'avais encore un positionnement de praticienne. Et j'ai réalisé qu'un des écueils serait de rester autocentrée sur mes réflexions et pensées. Je me devais de garder ma posture clinique mais de l'orienter vers d'autres buts[69] et explorer mon objet de recherche sous un nouvel angle et dans une posture de chercheuse. J'avais donc fait le choix d'une démarche inductive. Je cherchais à recueillir des informations en lien avec mon objet de recherche via les entretiens non directifs que j'ai effectués. J'avais alors formulé ma problématique ainsi : En quoi prendre soin d'eux, pour les professionnels petite enfance, sur leur lieu de travail, dans une démarche holistique, bienveillante et humaniste va s'impacter au quotidien dans leurs pratiques et leur savoir-être auprès des jeunes enfants accueillis et dont ils prennent soin. J'ai pu constater, par rapport à mes questions initiales pour cette recherche, que les pratiques psychocorporelles ont de réels apports sur un versant préventif et d'éducation à la santé et sur l'amélioration du savoir-être auprès des enfants des professionnelles petite enfance. Lors de leur analyse, j'ai également vu apparaitre un nouvel axe : leur apport dans le cadre des relations entre professionnelles. Et en conclusion de ma note d'investigation, je notais qu'« *Au vu de tous les points évoqués précédemment et des cours effectués durant cette année de master, je pense que l'apport des pratiques psychocorporelles consiste à leur proposer des expériences comme source d'apprentissage, dans une dimension expérientielle et dans une optique sur du long terme, à savoir tout au long de la vie.* »

---

[69] *« La démarche clinique se réfère le plus souvent à une pratique professionnelle : celle du médecin, du psychothérapeute. Nous posons l'hypothèse que cette démarche peut aussi être une posture de formation et de recherche. La plupart des chercheurs cliniciens sont aussi des praticiens. On dira donc de la clinique, qu'elle peut avoir un moment plus orienté vers la pratique et un moment davantage orienté vers la recherche. L'entrée dans la recherche des praticiens doit conserver la posture clinique, mais l'orienter vers d'autres buts. »* Anne-Claire Cormery dans séminaire « La recherche clinique impliquée : le choix des étudiants » - IED Paris 8

1.2.2 De 2019 à 2020 en M2

Dans la poursuite de mon travail de recherche en M1, je pensais poursuivre par une démarche hypothéticodéductive avec comme hypothèses :

- La mise en place d'espace-temps de pratiques psychocorporelles au sein de leur travail permet aux professionnelles petite enfance une prévention quant à leur santé (diminution des RPS et des TMS).
- La mise en place d'espace-temps de pratiques psychocorporelles, dans le cadre de leur travail, permet aux professionnels petite enfance qui les pratiquent, de développer et transformer, de façon indirecte, leur savoir-être auprès des enfants accueillis (apprentissages informels).
- La mise en place d'espace-temps de pratiques psychocorporelles au sein de leur travail permet aux professionnels petite enfance une meilleure communication entre collègues et une meilleure cohésion d'équipe (apprentissages informels).

Etant alors en congé parental en début d'année universitaire, j'avais pensé réaliser au minimum six interviews pour avoir des données suffisantes et j'envisageais alors de ne solliciter que des personnes qui n'avaient pas pratiqué avec moi afin de recueillir des témoignages dans une posture de chercheuse et ne pas glisser vers une posture de praticienne. Mais comment les trouver vu que ces projets sont encore marginaux sur le lieu de travail et souvent une seule pratique est proposée : yoga et sophrologie notamment. Je pensais alors solliciter des connaissances psychomotriciennes qui proposent des séances avec plusieurs approches afin qu'elles me mettent en lien avec des personnes à interviewer. Et je pensais également prospecter via les réseaux sociaux en sus. Cependant, cette année universitaire a été synonyme de bouleversement et changement pour moi : première maternité, problème de santé chronique, post-partum complexe puis est arrivée la crise sanitaire… Mon conjoint étant psychologue dans le médicosocial, il a vu son travail et son planning souvent chamboulés durant cette période. Ma mère et ma belle-mère qui devaient venir garder notre fille pour profiter d'elle et me dégager du temps pour le master, n'ont pas pu le faire. J'ai donc réservé mon énergie à ma fille et le master est passé de fait en second plan. J'ai suivi tous les séminaires et j'ai pu lire quelques ouvrages en lien avec ma recherche mais je n'ai pas plus avancé à ce niveau. De plus, étant à la maison, je n'avais plus accès au terrain. J'attendais donc de reprendre le travail pour cela. Mais la crise sanitaire perdurant, cela a également bousculé mes plans. En juillet 2020, j'ai signé une rupture conventionnelle avec mon employeur.

1.2.3 De 2020 à 2021 en M2

J'ai donc repris réellement ma recherche en octobre 2020. Or, du fait de ma rupture conventionnelle, je n'avais plus accès au terrain sur lequel j'avais débuté ma recherche. Et cela faisait un an que je ne travaillais plus et la crise sanitaire a changé de nombreuses conditions de travail. Je ne voulais pas baser ma recherche uniquement sur des entretiens. Et du fait de la crise sanitaire il était compliqué que des personnes non « essentielles » puissent régulièrement venir dans des structures petite enfance. Il m'a fallu alors repenser ma recherche, m'adapter au contexte, créer des dispositifs pour accéder au terrain. J'ai notamment mis en place des ateliers de pratiques psychocorporelles en ligne. Les ateliers sont alors proposés aux professionnelles à leur domicile et sur leur temps personnel et non plus sur leur lieu et temps de travail. Je détaillerai ce point dans la partie intitulée « l'enquête de terrain et le recueil de données. »

1.3 Le rapport à mon objet de recherche et conscientisation de mon implication

L'implication renvoie à nos multiples appartenances (institutionnelles, personnelles, professionnelles…) et l'explorer, c'est tenter de saisir et comprendre ce qui détermine le sujet, *hic et nunc*. Je dois conscientiser, accueillir, accepter et analyser mes implications car celles-ci influencent voire conditionnent ma recherche. Ce processus *« d 'objectivation participante* » s'intègre pleinement à ma recherche et contribuera notamment à la réflexion sur les conditions de ma recherche et de l'élaboration des savoirs qui en découleront. Et il m'a permis, j'espère, de trouver la « juste » distance avec mon objet de recherche.

> "*Notre être au monde détermine notre être dans la recherche. C'est parce que l'on naît à telle époque, dans tel endroit, que l'on a fait telle et telle expérience, que l'on peut voir certaines choses, que d'autres ne verront pas. L'explicitation de l'implication est un moteur de trouvailles, par rapport à l'objet même que l'on cherche à construire."* (Hess, p.8)

Il existe une relation entre mon objet de recherche et moi puisque mon thème de recherche découle de mon expérience professionnelle. De plus, c'est un univers que je connais assez bien pour y exercer depuis quinze ans. Déjà, lors de mes études de psychomotricité, j'avais fait mes stages en EAJE et lors de mon Diplôme Universitaire en psychopathologie du bébé en 2010, j'avais effectué mon dossier sur l'écoute psychomotrice en EAJE. J'ai également eu l'occasion d'effectuer un remplacement sur un poste de directrice adjointe d'un EAJE. Et j'ai travaillé durant cinq ans, à temps partiel, en école maternelle. Lorsque j'ai débuté ce travail en M1, j'exerçais comme psychomotricienne et formatrice dans le champ de la petite enfance. Mon

lieu de travail était donc mon terrain de recherche. J'ai publié un article sur : « *L'importance de la conscience corporelle dans la prévention des troubles musculosquelettiques* » dans une revue pour les professionnelles petite enfance (Debieux, 2018).

Mon travail est source de nombreuses questions, à tel point que j'ai l'impression que ma tête est une véritable fourmilière. En début de M1, j'avais dans l'idée que ma recherche allait me permettre de prouver que les ateliers de pratiques psychocorporelles étaient nécessaires au travail des professionnelles petite enfance. Mon rapport à mon objet de recherche était dans l'« *engagement* » selon Kaddouri[70]. La recherche aurait alors été « *praxéologique ou finalisée* » (Godelier, 1982). De par le travail de réflexion au cours de ces années de master, ma rupture conventionnelle, la mise en place d'un nouveau dispositif (que je détaillerai plus loin), j'ai réussi à être dans un « *engagement distancié* » (Kaddouri[71]) et je m'inscris donc dans une démarche qui vise à objectiver « *son rapport subjectif à l'objet, qui loin d'aboutir à un subjectivisme relativiste et plus ou moins antiscientifique, est une des conditions de l'objectivité scientifique* » (Elias, 1983, cité par Kaddouri, 1113.) [72]

> « *Nous postulons qu'une certaine forme de familiarité s'avère nécessaire pour rapprocher sans les confondre, le monde du chercheur et celui du praticien. La recherche est alors orientée par l'activité professionnelle ; elle vise à accéder à de nouvelles compréhensions d'un monde professionnel connu, à mobiliser un ensemble de référents théoriques et de méthodes pour le regarder autrement.* » (Thiault, 2009)

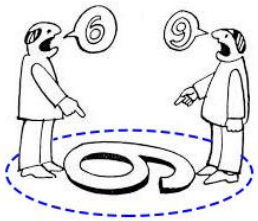
2. Choix méthodologiques et épistémologiques de la recherche

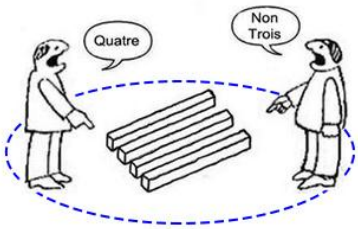
> « *Le mot "épistémologie" est bien entendu polysémique, il englobe les méthodes propres à chaque science ou domaine scientifique, tout comme les démarches de la pensée scientifique en général, mais il peut se référer également au problème de la vérité scientifique. (…) Nous serons encore plus larges en considérant que l'épistémologie s'intéresse aussi à la façon dont la connaissance se construit pour chaque individu ; c'est alors que le mot "positionnement" prend son sens.* » (Demaizière, et al., 2007)

---

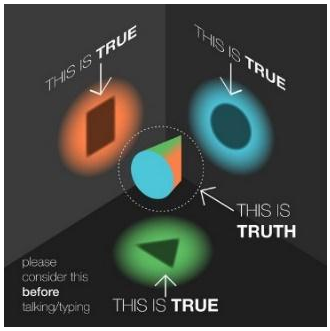
[70] Cité par Martine Morisse dans le séminaire « Pratiques de la recherche : démarches compréhensives et approches qualitatives » - IED Paris 8
[71] *Ibid*.
[72] *Ibid*.

Définir son sujet de recherche et plus particulièrement sa problématique implique de choisir un ou plusieurs angles disciplinaires. Tout comme, en photographie, le choix de l'angle de vue va impacter sur le résultat final. Voici quelques dessins qui illustrent, à mon sens, ce phénomène.





[73]



[74]

2.1 Situer et circonscrire la problématique de la recherche

La problématisation est un processus, un cheminement permettant d'élaborer notre recherche. Dans les grandes lignes, elle consiste d'abord en la définition d'un thème de recherche (sur quoi porte la recherche), puis à délimiter un problème de recherche (qu'est-ce que je cherche à mieux comprendre ou expliquer), puis à en extraire des questions (à quoi cette recherche va répondre) et enfin à définir éventuellement des hypothèses ou pistes de recherches (quels résultats je prévois d'obtenir). La problématique sert de fil rouge au chercheur pour mener sa recherche, elle balise ce vers quoi il souhaite aller. C'est aussi grâce à elle que le chercheur va pouvoir interroger les données qu'il aura recueillies en établissant un lien entre l'objet de la recherche et la théorie. Dans tous les cas, expliciter sa problématique, c'est expliciter et énoncer sa façon personnelle de poser le problème et d'y répondre. Autant j'ai réussi facilement ce travail en M1, autant en M2 cela a été plus complexe pour moi. D'une part, ayant beaucoup lu, je me suis égarée dans mes lectures et il m'a fallu revenir à plusieurs reprises sur mon sujet de recherche. D'autre part, le caractère très large de mon questionnement peut amener à partir dans de nombreuses directions, dans lesquelles j'ai parfois été déroutée.

La problématique générale de cette recherche porte sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance. La question se pose de savoir dans quelle mesure l'expérience vécue au sein d'un atelier de pratiques psychocorporelles peut apporter quelque

[73] https://www.libpsycorps.fr/evolution-des-croyances/
[74] https://imgur.com/gallery/o5p9FUe

chose au travail des professionnelles petite enfance et dans quels domaines. Cette recherche permettra de recueillir des expériences et réflexions du public concerné. Se posera aussi la question de comment conscientiser cet apport. **L'objectif de la recherche** est donc d'étudier et comprendre quel est l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance. Et la **problématique** est : En quoi les pratiques psychocorporelles sont une expérience singulière permettant aux professionnelles petite enfance d'accroitre leur conscience de soi, des autres, et du monde et quels sont les apports qui en découlent pour leur travail.

2.2 Pistes de recherche

J'ai alors décliné six pistes de recherche :

- En ayant une pratique psychocorporelle, une professionnelle petite enfance développe sa conscience de soi, tant sur le plan corporel que psychique et émotionnel.
- Les pratiques psychocorporelles ont des effets bénéfiques sur la santé de la professionnelle.
- Les pratiques psychocorporelles contribuent à développer le savoir-être auprès des enfants accueillis et notamment d'être plus disponible pour accueillir les émotions.
- L'apport des pratiques psychocorporelles se situe aussi dans une meilleure communication entre collègues.
- L'apport des pratiques psychocorporelles se situe également dans une meilleure communication avec les parents des enfants accueillis.
- Le processus conscientisé de l'expérience psychocorporelle permet à la professionnelle petite enfance d'accéder à une formation de soi.

2.3 Type de recherche et choix de la méthodologie

Cette recherche est une commande universitaire pour valider ma deuxième année de master en Sciences de l'Education. Elle entre dans deux des trois orientations thématiques de l'axe C de recherche, « pratiques corporelles et apprentissages », du laboratoire Experice[75] ; à savoir :

- Orientation thématique 1 : dispositifs pédagogiques, de formation et intervention ;
- Orientation thématique 2 : pratique du corps et santé.

Cette recherche s'inscrit également dans une praxis car elle implique une double posture ; praticien et chercheur. J'ai conduit ma recherche de l'intérieur mais en étant détachée d'une

[75] Présentation – Experice (univ-paris13.fr)

institution. Mon travail de recherche se situe dans une démarche compréhensive et herméneutique. Ainsi Devereux précise *« la subjectivité du chercheur est non seulement assumée mais également mobilisée et utilisée comme ressource dans le processus de production de connaissances »* [76]. Et j'ai réalisé cette recherche selon une méthode hypothético-déductive.

Mon sujet de recherche est large et je ne peux pas l'explorer en détails selon tous les angles de vue, au risque sinon de m'éparpiller et de passer à côté de l'essentiel. Afin d'appréhender la complexité de celui-ci, j'ai complété ces démarches par une approche pluridisciplinaire et des références empruntées à différentes disciplines qui seront utilisées conjointement, sans chercher à les confondre ou à les unifier.

> « *C'est donc surtout une pluralité de* ***regards,*** *autant concurrents qu'éventuellement tenus ensemble par tout un jeu d'articulations voire de conjugaisons dialogiques, qui va le mieux spécifier une telle approche. Non seulement, les différents systèmes de référence, réciproquement, mutuellement autres, interrogent l'objet à partir de leurs perspectives et de leurs logiques respectives, mais encore se questionnent, au besoin contradictoirement, entre eux, s'altèrent et élaborent des significations métisses, à la faveur d'une histoire.* » (Ardoino, 2000)

2.4 La constitution de mon champ théorique de référence

Comme je l'ai précisé dans le chapitre sur les pratiques psychocorporelles, il n'y a pas à ma connaissance d'écrit sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance. Les recherches sont soit dans le champ thérapeutique soit sur une pratique en particulier, notamment le Yoga et la méditation de pleine conscience. Quant aux études en lien avec le travail, elles sont générales et non spécifiques aux professionnelles petite enfance. Bien que cette recherche soit nouvelle dans son angle d'approche sur le travail de professionnelles petite enfance et des pratiques psychocorporelles, elle s'implante tout de même dans un continuum de travaux dans ces deux domaines. En outre, ma recherche s'inscrit dans les Sciences de l'Education qui est un champ pluridisciplinaire où se rencontrent de nombreux champs théoriques dont l'anthropologie, l'ethnologie, la philosophie, la psychologie, la sociologie. Et elle se nourrit de mes connaissances en psychomotricité qui se situe, elle aussi, au carrefour de nombreuses disciplines dont la médecine, la psychologie, la philosophie (principalement le courant phénoménologique), les neurosciences, la sociologie,

[76] Cité par Martine Morisse dans le séminaire « Pratiques de la recherche : démarches compréhensives et approches qualitatives » - IED Paris 8

l'anthropologie et la pédagogie. Dans une approche multiréférentielle, il ne s'agit pas de cumuler des références et savoirs théoriques, ni de donner la primauté à une discipline en particulier, ni même à un concept précis mais de mettre au et en travail plusieurs notions issues de ces disciplines et de les réinterroger dans ce qui les lient. Cette démarche nécessite de savoir articuler ces apports, de les faire se questionner et répondre mutuellement au regard de l'objet de recherche et des données recueillies sur le terrain.

La constitution de ma bibliographie s'est élaborée sur trois années et la méthodologie de recherche expérimentée durant le séminaire « Recherche, lecture et écriture de textes scientifiques » m'a permis d'être plus efficiente. Pour les recherches sur Internet, j'ai principalement utilisé parmi les moteurs de recherches, répertoires et bases de données : Google, Google Scholar, Octopus[77], Cairn, Hal. Ponctuellement, j'ai exploité les données issues de Lycos, Isidore et Eric. J'ai d'abord entrepris de recenser et de consulter des écrits (travaux antérieurs et récents) sur les pratiques psychocorporelles. Puis j'ai effectué des recherches sur la notion d'expérience et ensuite sur le travail des professionnelles petite enfance. Enfin, je me suis concentrée sur les travaux évoquant le corps, le lien corps-esprit et l'unité psychocorporelle. Ma recherche prend appui sur de très nombreux travaux[78], de différentes disciplines, pour autant je ne peux toutes les mentionner dans ce mémoire. J'ai donc dû faire des choix, dégager les notions et auteurs principaux. Il a été très difficile pour moi d'arrêter cette étape car j'ai toujours la sensation qu'il y a tellement de choses à apprendre, que je n'ai pas fait le tour de la question… Et chaque lecture amène son lot de nouvelles questions et réflexions… De même que chaque texte apporte de nouvelles références bibliographiques... Je me suis égarée à plusieurs reprises dans mes lectures. Heureusement, différents outils et moyens m'ont permis de me recentrer (le journal de lecture, les semaines intensives avec mon tuteur, des schémas heuristiques, des discussions sur ma recherche avec différentes personnes). Ainsi, ce travail de littératie s'est poursuivi tout au long du M2 dans un va-et-vient constant avec les nouvelles réflexions émergeant du terrain et il m'a permis d'établir mon champ théorique de référence qui fournit un précieux socle scientifique à ma recherche et la légitime.

---

[77] Quand on tape le terme pratiques psychocorporelles dans Octo+, moteur de recherche de la bibliothèque de l'Université Paris 8, on obtient surtout des mémoires de psychomotricité.
[78] Raymond Quivy et Luc van Campenhoudt appellent cela la « *gloutonnerie livresque* »

3. L’enquête de terrain et le recueil des données

Il me faut pour cela décrire de façon précise la manière dont j’ai eu accès au terrain, les difficultés rencontrées et ce que j’ai mis en place pour y faire face.

3.1 Présentation du terrain de recherche et de mes dispositifs

Les acteurs concernés par ma recherche sont les professionnelles petite enfance. Cette année la crise sanitaire m’a demandé une certaine adaptation et du coup j’ai créé un nouveau dispositif que je vais vous décrire. Les mails et les messages associés se trouvent en annexes.

3.1.1 Premier dispositif

Par le biais des Réseaux Sociaux (Instagram, Facebook et LinkedIn), j’ai proposé à des professionnelles petite enfance ayant une pratique psychocorporelle d’échanger sur le sujet via un espace d’échange sur un forum conçu à ces fins. Il était précisé dans le message de présentation que certains de ces échanges pourraient être amenés à être recopiés dans mon mémoire et que l'anonymat serait alors de rigueur. A travers la constitution de cette petite communauté, je souhaitais échanger avec des personnes concernées par mon objet de recherche afin de recueillir leurs expériences dans le domaine et ainsi d'identifier, de préciser et de finaliser les axes de ma recherche. Le forum dispose de quatre fils de discussion :

- une annonce à lire et à approuver avant de commencer les échanges où je précise comment ces échanges s’inscrivent dans ma recherche, le cadre et les règles de fonctionnement ;
- un onglet pour se présenter ;
- le fil de discussion principal où j’ai resitué ma recherche et posé quelques questions pour amorcer les échanges ;
- et un onglet intitulé quelques idées pour prendre soin de soi. Ce fil de discussion avait pour but qu’au-delà des échanges entre membres du groupe les personnes puissent trouver ici en échange de leur contribution à ma recherche des idées simples pour prendre soin d’elles.

Le forum a ouvert début décembre 2020 et il était prévu que les échanges s'y poursuivent jusqu'en février 2021. Bien que quatorze personnes m’aient envoyé un mail pour me dire qu’elles étaient intéressées pour y participer, seulement huit se sont inscrites sur le forum et cinq se sont présentées, une seule a écrit en réponse à des idées générales sur prendre soin de soi et une seule a écrit sur le fil de discussion générale. Ce dispositif n’a donc pas été très aidant pour ma recherche.

3.1.2 Deuxième dispositif

Ce dispositif est similaire au premier, mais cette fois, il est à destination de professionnelles proposant des pratiques psychocorporelles à des professionnelles petite enfance. Le travail proposé est bien sûr axé sur ma problématique de recherche, mais il a également comme objectif d'élaborer des réponses à certains questionnements des participants quant à leur pratique de praticien et/ou de formateur et qui pourraient venir nourrir le projet. Le forum pour ce groupe dispose de quatre fils de discussion :

- une annonce à lire et à approuver avant de commencer les échanges ;
- un onglet pour se présenter ;
- le fil de discussion principal ;
- et un onglet intitulé « biblio – partage ».

Le forum a ouvert début décembre 2020 et il était prévu que les échanges s'y poursuivent jusqu'en février 2021. Bien que quinze personnes m'aient envoyé un mail pour me dire qu'elles étaient intéressées pour y participer, seulement dix se sont inscrites sur le forum et trois se sont présentées. Elles ont été très actives sur le fil de discussion principal et deux sont également intervenues sur le partage d'éléments bibliographiques.

3.1.3 Troisième dispositif

Description

Ce dispositif est à destination de professionnelles petite enfance. Il consiste en des ateliers de pratiques psychocorporelles que je propose en visioconférence. Le travail proposé est axé sur ma problématique de recherche, mais il a également comme objectif de permettre aux participantes de profiter réellement de ces temps pour expérimenter des moyens pour se ressourcer et prendre soin d'elles au quotidien car il est indispensable que chacun y trouve un intérêt personnel et professionnel qui lui donnera la motivation suffisante pour assurer une présence régulière. Le seul matériel indispensable est un ordinateur avec caméra et micro ou un smartphone et une connexion suffisante à Internet. Pour certains ateliers, un tapis de sol était conseillé. Ces ateliers sont gratuits. Les personnes qui s'inscrivent se sont engagées en échange à les suivre sur la durée et à participer aux échanges sur le forum que j'ai créé spécialement dans ce but. C'est le contrat initial passé avec chaque personne.

Mon rôle et ma posture

En tant que psychomotricienne, j'instaure le cadre et contient le groupe. Il est essentiel que chacun se sente en sécurité. Je suis initiatrice des propositions de mises en situations psychocorporelles et pour cela, j'utilise diverses médiations. L'objectif est de prendre soin de soi. L'objectif est d'accompagner la personne à développer sa conscience corporelle, à découvrir et exploiter au mieux ses possibilités psychocorporelles. Je les accompagne dans ce cheminement, au fil des séances, et je les accueille telles qu'elles sont, en modulant mes propositions en fonction de leurs retours. Dans cette pluralité de propositions, tout le monde trouve au moins à un moment, une proposition qui lui convient, qu'il peut s'approprier et poursuivre en autonomie. La majorité des propositions sont facilement reproductibles. Chacun dispose ainsi de moyens concrets pour explorer et s'installer dans des habitudes de postures et des mouvements plus sains et un mieux-être global dans sa vie quotidienne. Chaque séance commence par un rapide tour de parole, où chacune exprime au groupe, en un mot, deux phrases comment elle se sent. Vient ensuite le temps des expérimentations psychocorporelles. Et en fin de séance, un temps de verbalisation est proposé afin de permettre à chacune de pouvoir formuler par l'expression orale ses ressentis (si elle le souhaite – sans jugements).

La limite de ces ateliers en ligne était la difficulté à faire des propositions et situations duelles ou en groupe explorant le rapport à l'autre. Toutefois, sur des temps de vingt minutes sur leur lieu de travail, je leur proposais rarement des temps à plusieurs. Cela se fait seulement si le groupe est constitué depuis longtemps ou sur des temps hors de leur institution, en formation, sur des temps plus longs et après un travail seul. Donc finalement, pour un module "pour débuter" de cinq séances et dans le cadre de cette recherche, cela ne semble pas être un inconvénient, ni un frein à ma recherche.

La constitution du groupe de recherche

J'ai posté un message avec ma proposition sur différents Réseaux Sociaux et j'ai également envoyé un courriel à certains de mes contacts pour qu'ils diffusent l'information. Pour les personnes qui m'ont répondues être intéressées, je me suis assurée qu'elles rentraient bien dans les critères que j'avais définis pour ma recherche ; à savoir : une professionnelle petite enfance (0-6 ans), exerçant actuellement auprès des enfants (en permanence ou ponctuellement) et disponible sur les cinq séances du premier cycle. Je me suis également assurée que la personne comprenait qu'il s'agissait d'ateliers proposés dans le cadre d'une recherche et qu'en contrepartie

de la gratuité des ateliers, elle devrait s'inscrire sur un forum et y poster des messages régulièrement au cours de ce travail. Les personnes explicitant d'elles-mêmes leur motivation à y participer ont été prioritaires au niveau de leur inscription. J'ai alors composé deux groupes en fonction de leur disponibilité. Pour présenter les participantes à ma recherche, j'ai réalisé le tableau suivant :

Groupe		Prénom[79]	Age	Nombre années exercice en	Diplôme	Lieu exercice	Nombre séances effectuées	
							Cycle 1	Cycle 2
1	1	Iris	35	15	AP	AM à son domicile	5	3
	2	Julie	39	15	EJE	Responsable d'un RAM	5	4
	3	Karine	50	17	AEPE	ATSEM	5	4
	4	Daphné		1	EJE	Remplacements microcrèches	4	2
	5	Hortense		11	AP	AP en micro-crèche	4	2
	6	Béatrice			AEPE VAE EJE en cours	AEPE crèche	5	3
	7	Louise			EJE	EJE - Changement de poste	2	2
	8	Maureen	33	3	Bac +2	AM à son domicile	3	0
2	9	Amandine		5	AP VAE EJE en cours	AP en crèche	2	2
	10	Caroline	28	5	EJE Licence pro	Directrice micro-crèche	5	2
	11	Elodie	48	23	EJE	Responsable RAM et directrice multiaccueil	3	0
	12	Géraldine		25		Professeure des écoles	3	0
	13	Fanny	39	15	EJE	EJE en multiaccueil	5	2
	14	Noémie				AM à son domicile	4	0
	15	Océane			EJE	EJE en crèche	4	0
	16	Pauline			AEPE	Aide AP en crèche	4	2

Pour le premier cycle, il y a eu cinq ateliers pour chaque groupe de décembre 2020 à février 2021. A raison d'un atelier tous les quinze jours, le samedi à 18h (avec une pause durant les fêtes de fin d'année). Ils ont une durée de trois quart d'heure. Une demi-heure de pratique et un quart d'heure pour s'installer et échanger ensuite quelques mots. Le second cycle s'est déroulé de mars à avril 2021, à raison d'un atelier, tous les quinze jours, le samedi à partir de 18h15. Il y a eu quatre ateliers. Il y a eu un seul groupe constitué des participantes des deux groupes qui souhaitaient poursuivre l'aventure.

[79] Je précise que par souci d'anonymat, le prénom des participantes a été volontairement modifié.

Le forum

Le forum a été conçu et amélioré afin qu'il ne soit pas trop chronophage et ne soit pas trop complexe d'accès et d'utilisation. Le forum pour chaque groupe dispose de plusieurs fils de discussion :

- une annonce à lire et à approuver avant de commencer les échanges ;
- un onglet pour se présenter ;
- le fil de discussion principal ;
- et des fils de discussion pour échanger après chaque séance.

Le forum est sécurisé et seules les personnes du groupe et moi-même peuvent y accéder. Cet espace est basé sur des règles simples de bienveillance et de non-jugement, propices à la libre circulation de la parole. Le forum m'a permis de recueillir leurs ressentis et questionnements. De fait, il était précisé dès le départ que certains de ces échanges pourraient être amenés à être retranscrits dans mon mémoire s'ils étaient pertinents pour ma recherche. Et pour elles, c'est un moyen de conscientiser leur expérience psychocorporelle. Sur le forum, elles notent au fur et à mesure leurs ressentis durant les séances en lien avec les différentes propositions. Pour l'écrit en lien avec la séance, je leur demande de le faire au plus proche de celle-ci. En fin de cycle, je leur proposerais de relire leurs écrits et d'y noter quelque chose à propos leur cheminement.

3.2 Collecter des données

Les outils de recueil de données que j'ai utilisé ont été choisi pour répondre à une approche qualitative et compréhensive. Il est essentiel pour rester dans une démarche de recherche et dans une éthique de ne pas théoriser à partir de simples intuitions, ne pas transformer un fait en concept. Il est donc indispensable d'avoir une rigueur méthodologique dans la collecte puis l'analyse des données.

3.2.1 L'observation participante

L'observation participante s'origine dans le travail de terrain initié par l'Ecole de sociologie de Chicago (fieldwork). Elle permet une recherche qualitative contrairement aux sondages. Il s'agit d'une forme d'observation impliquée. Cette méthodologie permet le contact direct avec le terrain et les acteurs concernés par la recherche. Elle consiste à étudier un phénomène tout en partageant la vie des acteurs concernés, en participant aux activités, en s'immergeant et en partageant leur vie sociale, tout en réussissant à maintenir une certaine distance

épistémologique. Trois grandes catégories de positions de recherche sur le terrain ont été mises en évidence par les sociologique de l'Ecole de Chicago[80] ; à savoir :

- l'observation participante « *périphérique* » où le chercheur est certes en contact soutenu et prolongé avec les acteurs de la recherche mais ne participe pas aux actions de la communauté. Son implication est réelle mais modeste, distanciée.
- l'observation participante « *active* » où le chercheur prend un rôle plus central en participant aux activités comme membre. Il a un statut dans l'institution concernée mais maintient une certaine distance.
- l'observation participante « *complète* » où le chercheur s'immerge totalement, il a alors le même statut que les acteurs de la recherche et devient le phénomène qu'il étudie. D'après, Georges Lapassade, elle comprend deux sous-catégories « *par conversion* » et « *par opportunité* », « *où le chercheur met à profit l'occasion d'enquêter du dedans – une opportunité qui lui est donnée par son statut déjà acquis dans la situation* » (Lapassade, 2006 p. 20)

Chacune de ces options choisie ou imposée au chercheur va avantager ou contraindre le positionnement du chercheur sur certains points. C'est au chercheur d'une part de choisir, s'il est en mesure de le faire, la plus pertinente à sa recherche et d'autre part de réfléchir à son implication. La négociation d'accès au terrain consiste au travail effectué par le chercheur pour gagner la confiance des gens afin qu'ils acceptent de participer à la recherche. L'observation participante est une opportunité pour le praticien de mettre à profit son statut pour sa recherche. En effet, un des enjeux principaux de l'observation participante est que les participants acceptent le chercheur et sa démarche.

> « *L'observation participante est un dispositif de recherche dont la caractéristique principale, du moins dans sa présentation classique – celle de l'Ecole de Chicago – est de chercher à faire fonctionner ensemble, sur le terrain, l'observation et la participation. Mais cette combinaison des deux attitudes connaît de nombreuses variations qui sont manifestes dès l'instant où l'observateur participant négocie son accès au terrain.* » (Lapassade, 2006 p. 21)

En ce qui me concerne, je me situe pour cette recherche dans une participation complète par opportunité. Et dans un statut « *d'observateur participant interne* ». C'est-à-dire que je suis partie de mon statut de professionnelle sur le terrain pour accéder ensuite au statut de chercheur.

---

[80] D'après Peter et Patricia Adler (1987)

« *En accédant au rôle de chercheur, ils doivent, selon le schéma classique, conquérir une « distanciation » complète, d'immersion dans ce qui devient leur « terrain » d'observation.* » (Lapassade, 2006 p. 21)

Il a donc été important de me présenter, d'expliquer dès le départ les enjeux de ma recherche et les objectifs de ces ateliers et de rassurer sur le sérieux de ma démarche. Les gens inscrits sont des personnes me connaissant ou me suivant sur les réseaux sociaux mais aussi par le bouche-à-oreille. Tous les participants étaient donc bien au fait que ces ateliers étaient liés à ma recherche, connaissaient les objectifs de celle-ci, qu'il y aurait des interviews et que les éléments postés sur le forum pourraient être repris, anonymement, dans le cadre de mon mémoire. Le fait que les ateliers se soient effectués en dehors de leur cadre de travail fait que cette recherche se détache complétement d'une institution.

3.2.2 Le journal de recherche

J'ai découvert et débuté la pratique du journal de recherche lors de mon entrée en master 1. Depuis, mon journal de recherche m'a accompagnée tout au long de ce travail. L'écriture en tant que médiateur cognitif, a favorisé l'élaboration de ma pensée et me permet d'assurer un processus de réflexivité, de prise de conscience et de recul sur mon travail ainsi qu'une meilleure objectivation de celui-ci. Dans sa dimension épistémique, tenir mon journal de recherche favorise l'appropriation des savoirs et leur intégration. L'écriture dans le journal est une écriture impliquée qui permet à la fois de dégager des aspects implicites de la recherche et également le rapport du chercheur à son objet. Outre de noter mes réflexions par rapport aux séminaires et lectures en lien avec ma recherche, j'ai aussi consigné mes observations, réflexions en lien avec mon observation participante. Mes journaux de recherche (M1 et M2) me servent d'appui pour effectuer ma recherche et rédiger mon mémoire. Ce travail de relecture critique et à distance m'a permis de mesurer le chemin parcouru, de mesurer mon implication, de percevoir les écarts entre perception à distance et sur le moment, de mieux articuler les éléments recueillis sur le terrain aux notions théoriques. Ils ont également été un support lors de périodes de doute.

> « *Tenir un journal est une pratique fort ancienne, une forme de recueil de données, que celui qui s'y livre utilise pour rassembler, au jour le jour, des notes et des réflexions sur son vécu, les idées qui lui viennent, ses rencontres, ses observations… Il est un outil efficace pour celui qui veut comprendre sa pratique, la réfléchir, l'organiser. L'objectif du journal est de garder une*

mémoire, pour soi-même ou pour les autres, d'une pensée qui se forme au quotidien dans la succession des observations et des réflexions. » (Hess, 1998, p. 1).

3.2.3 Les entretiens semi-directifs

Il s'agit dans cette partie d'expliciter le choix d'effectuer des entretiens semi-directifs, l'élaboration de mon échantillon et de préciser comment je les ai préparés et menés.

Le choix des entretiens semi-directifs

J'ai porté mon choix sur les entretiens semi-directifs car ils autorisent à la fois une certaine souplesse en laissant à l'interviewée la possibilité de s'exprimer suffisamment librement, tout en rendant possible que l'interviewer cadre et structure l'entretien. Je peux ainsi étudier le phénomène lié à mon objet de recherche dans sa globalité. En effet, l'objectif de ces entretiens était d'avoir un retour sur leurs expériences, leurs vécus et surtout d'accéder aux représentations que les professionnelles petite enfance se font sur l'apport des pratiques psychocorporelles à leur travail. Ces entretiens m'ont donc permis de collecter des données quantitatives, d'explorer mes pistes de recherches et d'en faire émerger de nouvelles.

Le guide d'entretien et ma posture durant les entretiens

Pour élaborer mon guide d'entretien, je me suis basée sur mes pistes de recherche et les entretiens non directifs menés en M1. J'ai rédigé des questions simples et ouvertes en étant vigilante à ne pas commencer par « pourquoi » qui amène plus souvent à une justification et peut mettre mal à l'aise. Toutes les questions n'ont pas été posées à chacune des interviewées, ni dans l'ordre du guide. Je suis restée dans une certaine spontanéité en me laissant notamment la possibilité de rebondir, de reformuler et de faire du lien au besoin. J'ai veillé à ne pas influencer la parole de l'interviewée, à rester neutre lors de mes reformulations ou de mes interjections[81]. Je souhaitais permettre aux personnes d'exprimer leur expérience, leurs vécus, leurs représentations, leurs différentes pensées et réflexions car elles sont les premières concernées par cette recherche. Ces entretiens m'ont donc permis de recueillir des données pour

[81] Ces interjections étaient donc pour moi très importante à ce moment-là. Guy Barrier précise que la voix est " (…) *un canal corporel d'expression à part entière car ses variations résultent de variations somatiques de la musculature phonatoire et respiratoire*." (Barrier, 2011)

ma recherche mais ont aussi donné l'occasion à l'interviewée de conscientiser son parcours durant ces ateliers.

Chaque question se réfère à une piste de recherche et permet de l'aborder :

- En ayant une pratique psychocorporelle, une professionnelle petite enfance développe sa conscience de soi, tant sur le plan corporel que psychique et émotionnel.
    - En quoi cela a modifié ta perception de ton corps et de tes ressentis corporels ?
    - Quels sont les effets de ta participation aux séances de PPC sur ton vécu émotionnel ?
    - De quelle manière les PPC ont un apport sur ta gestion des émotions au travail ?
    - Quel a été l'impact de ta participation aux séances de PPC sur tes pensées ?
    - En quoi une meilleure connaissance de toi t'aide dans ton travail ?
- Les pratiques psychocorporelles ont des effets bénéfiques sur la santé de la professionnelle.
    - Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ta santé au travail ?
    - Est-ce que cela eu une influence sur ta santé, ta fatigue, ton énergie ?
    - Penses-tu que les PPC t'ont apporté quelque chose pour la gestion de ton stress ?
- Les pratiques psychocorporelles contribuent à développer le savoir-être auprès des enfants accueillis et notamment d'être plus disponible pour accueillir les émotions.
    - Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être auprès des enfants ?
- L'apport des pratiques psychocorporelles se situe aussi dans une meilleure communication entre collègues.
    - Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur le travail en équipe ?
- L'apport des pratiques psychocorporelles se situe également dans une meilleure communication avec les parents des enfants accueillis.
    - Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton travail auprès des familles ?
- Le processus conscientisé de l'expérience psychocorporelle permet à la professionnelle petite enfance d'accéder à une formation de soi.
    - Quel a été l'impact de ta participation aux séances de PPC sur tes relations avec les autres ?
    - Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être professionnel ?
    - Qu'est ce qui a changé dans ton travail depuis ? / Quels changements cette pratique a-t-elle eu dans ton travail ? / En quoi les PPC ont changé ta façon de travailler ?
    - Quels en sont les apports que tu n'avais pas envisagés ?
    - Qu'est-ce que cela t'a apporté le fait que les séances soient collectives ?

Les personnes interviewées

J'ai effectué la passation des entretiens en mars 2021, attendant que tous les participants aient fini le premier cycle de cinq séances. J'ai envoyé la proposition d'être interviewée à toutes les personnes de mon dispositif d'ateliers en visioconférence. D'une part, j'avais peur de perdre du temps en envoyant des demandes une par une en attendant la réponse d'une personne pour en envoyer une autre. D'autre part, j'avais peur aussi que les personnes ne soient pas disponibles pour cela. En fait, sur quinze personnes ayant participé à mon dispositif, onze ont répondu favorablement. N'ayant pas le temps de mener et retranscrire tous ces entretiens, j'ai réfléchi à établir un échantillon au plus près de mon objet de recherche et en pensant à mon implication. Ainsi, j'ai fait le choix de ne pas interviewer trois personnes qui me connaissaient d'avant la recherche. Cela me semblait être un choix pertinent pour ne pas rajouter un biais et une implication supplémentaire. Pour autant une relation de confiance était déjà instaurée de fait de leur participation à mes ateliers.

J'aurai voulu élargir mon échantillon à des professionnelles n'ayant pas fait les ateliers avec moi et ayant une pratique psychocorporelle. Ce qui m'aurait permis d'élargir ma recherche, d'être moins cantonné au « local », pour aller un peu plus vers du « global ». Mais si deux personnes qui correspondaient aux critères de ma recherche avaient répondues positivement en décembre, elles n'ont finalement pas donné suite, lorsque je les ai relancées en mars.

La passation et le déroulement des entretiens

J'ai donc réalisé huit entretiens semi-directifs au mois de mars 2021. Les entretiens ont été effectués en visioconférence via Zoom. Nous étions alors dans nos domiciles respectifs. J'ai veillé pour chacun des entretiens à m'assurer d'être totalement disponible. Il n'y a eu que de rares problèmes de connexion lors d'un entretien. J'ai effectué un double enregistrement des entretiens (par précaution, la technique n'étant pas toujours fiable) à la fois par Zoom et par mon téléphone portable. L'utilisation de la visioconférence et le fait que les interviewées me connaissaient du fait de leur participation aux ateliers a facilité leurs réalisations.

J'ai établi un contrat de communication avec chaque interviewée afin de clarifier le cadre, les objectifs et le déroulement de l'entretien. J'ai expliqué la démarche prévue ainsi que la durée approximative de l'entretien. J'ai énoncé clairement les objectifs de cet entretien. Et j'ai précisé

que cet entretien serait anonyme. Ces termes ont été reprécisés au début de chaque entretien[82]. La durée moyenne des entretiens est de cinquante minutes. Je disposais d'une feuille et d'un stylo pour noter les mots clés au fil de l'entretien. Ces mots me permettaient ensuite de relancer la personne, de reformuler avec les termes employés par l'interviewée et tout cela en restant concentrée sur les propos de la personne et sans l'interrompre. Avant de poser ma question d'ouverture, j'ai demandé à chaque interviewée de se présenter professionnellement et de me décrire en leurs termes en quoi consistent leur travail selon elles. Cela permet d'une part de commencer par une question simple, de mettre à l'aise la personne ; mais aussi d'obtenir des renseignements sur leur situation professionnelle et surtout la deuxième question permet d'avoir un aperçu des représentations qu'elles ont de leur travail.

La retranscription des entretiens

La retranscription est une étape préalable à celle de l'analyse. Elle permet de passer d'un support oral à un support écrit. La retranscription doit inclure la ponctuation, tenir compte des temps de silence, préciser des éléments de la communication non verbale éventuellement. C'est une étape très chronophage. J'ai donc consacré une grande partie du mois d'avril à retranscrire les entretiens.

3.2.4 Les écrits sur les forums

Les échanges sur les forums liés à mon dispositif ont également été des éléments constitutifs de mon observation participante et font partie des données recueillies. Le contexte diffère de celui des interviews. Pour autant, de la même façon, il avait été établi un contrat de communication et les personnes savaient que ce qu'elles écrivaient sur le forum pourrait être utilisé comme information pour ma recherche. Les forums permettent à chaque participante d'écrire ses ressentis en lien avec la séance, de prendre le temps de conscientiser cet apport, de lire les écrits des autres. Il constitue également un espace d'échange entre participantes et entre elles et moi. Cela m'a permis d'avoir un retour sur ce que chaque séance a pu leur apporter mais aussi de manière générale ce que le cycle leur a apporté dans leur travail. En fin de second cycle et après avoir effectué tous les entretiens, j'ai pu solliciter davantage de réflexions sur mes pistes de recherche en partageant des questions issues de mon guide d'entretien.

---

[82] Vous le trouverez en annexe. Comme il s'agit du même contrat je ne l'ai pas retranscrit pour chaque entretien.

L’utilité des entretiens et de l’observation participante est de constater les récurrences et les décalages entre les discours et les pratiques. Cela a également permis de mélanger les discussions formelles et informelles. Cela a permis de recueillir les discours des participants sur leur corps, l’expérience psychocorporelle, sur les pratiques psychocorporelles, sur leur travail, leur lien avec leur travail et leurs représentations et les conséquences qu’elles observent qu’il me faut désormais analyser.

3.3 L’analyse des données

L’analyse des données est également une étape cruciale et déterminante pour établir la pertinence du travail de recherche. Elle a pour objectif de donner du sens aux données, en décodant les matériaux à l’aide d’une technique construite par le chercheur. Il s’agit donc d’une construction mentale effectuée par celui-ci. De fait, c’est une étape où sa subjectivité intervient encore ; ce qui lui demande donc, à nouveau, une grande vigilance afin de ne pas « modeler » les matériaux en fonction du résultat qu’il souhaite obtenir. Il faut donc que celui-ci sans cesse revienne sur son implication et dans un va-et-vient constant avec la théorie. Le chercheur doit également faire preuve de patience, lire, relire, et encore relire les entretiens et écrits afin de s’en imprégner. L’analyse de contenu consiste, selon Mucchielli, à « *rechercher les informations qui s'y trouvent, dégager le sens ou les sens de ce qui y est présenté, formuler et classer tout ce que “contient” ce document ou cette communication* ». Elle nécessite, donc, un examen méthodique et exhaustif des éléments constitutifs pour ensuite les classer et les interpréter. Cette méthode consiste à exploiter les données via un décryptage complexe des différents matériaux. Elle donne lieu à un travail de classification en thématiques et sous-thématiques et d’en dégager une signification et les relations entre elles. Comme il s’agit, ici, d’analyser des données qualitatives dans une démarche hypothético-déductive, j’ai opté pour une analyse thématique. Dans cette méthode, « *(…) la thématisation constitue l’opération centrale de la méthode, à savoir la transposition d’un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l’orientation de recherche (la problématique)* » (Paillé, et al., 2016).

Ainsi, à partir de mes pistes de recherches, j'ai dégagé six rubriques dans lesquelles j'ai organisées des thèmes[83]. Ainsi, elles doivent me permettre d'expliciter, circonscrire et déterminer les différents apports des pratiques psychocorporelles pour les professionnelles petite enfance mais aussi les conditions et processus nécessaires pour que cela s'opère. J'ai d'abord effectué une première lecture de chaque entretien en procédant à un surlignage des verbatims avec un code couleur en associant une couleur à chaque rubrique. Puis, lors des lectures suivantes, j'ai dégagé les thématiques et annoté les verbatims. Des sous-thèmes se sont construits au fil des lectures des interviews. Ensuite j'ai effectué le même travail avec les écrits issus des forums, présélectionnés comme pertinents pour ma recherche. Enfin, j'ai schématisé le contenu analysé afin de regrouper les rubriques, thèmes et sous thématiques. Je me suis attachée à savoir si dans tous les interviews se retrouvaient chaque thème. En effet la présence ou l'absence du thème est significative. J'ai aussi examiné leur fréquence, leur récurrence, leur ordre d'apparition. Est-ce que ces thèmes se recoupent, se rejoignent, se contredisent, se complètent… et en quoi ?

4. Conclusion partie II

J'ai pu dans cette partie expliquer mon cheminement, mes choix épistémologiques et méthodologiques. J'ai également pu conscientiser et expliciter mon implication pour en faire un matériau à part entière de ma recherche. Ce travail a nécessité pour moi une prise de recul, une lecture et relecture des différents séminaires portant sur le sujet et de le compléter par d'autres lectures. De plus ce qui était logique en fin de M1 a été bouleversé par ma situation personnelle puis par le contexte sanitaire. Ainsi il m'a fallu durant cette deuxième année de M2, me détacher de cette voie et renoncer à finaliser mon projet pour le réorienter, l'adapter. Ce processus m'a demandé du temps et a été fort enrichissant. Et finalement, cela m'a fait créer un nouveau dispositif, voir les professionnelles petite enfance dans un autre contexte, rencontrer de nouvelles personnes. J'ai donc dû laisser place à l'improvisation et après un temps d'angoisse en début d'année universitaire, je mesure à quel point ce travail a été fécond. Cette adaptation m'a permis de voir ce travail sous un nouvel angle.

---

[83] « (…) *un thème est un ensemble de mots permettant de cerner ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant, tout en fournissant des indications sur la teneur des propos.* » (Paillé, et al., 2016)

PARTIE III - RÉSULTATS ET ANALYSE

Dans cette partie, je vais présenter les résultats et l'analyse du corpus, constitué par les entretiens et certains messages du forum. Tous figurent en détails en annexes.

1. Présentation et analyse des résultats [84]

1.1 Apports en lien avec la conscience de soi : corporelle, psychique et émotionnelle

1.1.1 Se recentrer sur soi et développer une meilleure conscience de soi

Amandine exprime qu'elle a tendance à s'oublier par rapport aux autres et que les ateliers de pratiques psychocorporelles ont contribué à une meilleure recentration sur soi : « (...) ça m'a permis de me recentrer sur moi-même, sur mes ressentis (...) » (A5 - A16). Fanny, qui se définit comme une personne « très altruiste » (F15) et évoque que c'est parfois à ses dépens, a pu se recentrer sur elle : « Trop parfois, parce que je du coup je m'oublie, donc tes séances, elles sont bien aussi par rapport à ça pour que je me recentre sur moi-même. » (F15)

Hortense explique qu'elle a vécu ces ateliers comme un rendez-vous avec elle-même (H16). Elle précise : « ça permet d'être pendant trois quart d'heure, une heure centrée exclusivement sur soi. » (H16). Pour Caroline aussi, ces ateliers ont été un moment pour elle. « D'un temps pour moi, en fait, rien que pour moi (...) » (C9). De même, que Béatrice évoque que les ateliers étaient pour elle, avant tout un moment rien que pour elle. « je vais pouvoir aller dans mon petit coin à moi. » (B5).

Caroline énonce que cela lui a permis de se reconnecter à son corps, de mieux s'écouter. « Et en fait de me reconnecter à mon corps, de, / d'écouter, mon corps et de voir toutes ses potentialités (...) » (C11). Sur le forum, elle précise « Je me connais mieux. » (C6bis). Béatrice mentionne qu'elle a développé sa conscience corporelle (« l'écoute de mon corps » (B5)) et une meilleure écoute de ses besoins. Quant à Julie, elle écrit « Je retiens une attention accrue à mes signes corporels de tension, de fatigue, mais aussi de bien-être. » (J 15). Karine précise « J'écoute plus mon corps. Son ressenti, ses besoins, ses émotions... » (K6). Le témoignage de Géraldine va dans le même sens, puisque pour elle, les pratiques psychocorporelles lui ont permis de « prendre prendre conscience de son corps aussi » (G9) et de

[84] Rappel du questionnement : En quoi les pratiques psychocorporelles sont une expérience singulière permettant aux professionnelles petite enfance d'accroitre leur conscience de soi, des autres, et du monde et qu'il en résulte des effets bénéfiques pour leur travail.

reprendre contact avec elle-même (G10). Concernant la méditation, Géraldine rajoute « j'avais vraiment la sensation, quand, quand on faisait le temps de méditation, d'être à l'intérieur de moi. (…) j'avais vraiment l'impression d'être vraiment là, l'intériorité, c'est vraiment ça. » (G9).

Pour Fanny les séances ont eu un bénéfice sur sa connaissance de soi à plusieurs niveaux. « Clairement. Clairement, parce que, euh, tes séances contribuent, je pense, en tout cas, pour moi à une meilleure connaissance de moi-même, par, euh, ce que je ressens par ce que je vis par. Euh, qui je suis aussi, euh, et du coup / cette meilleure connaissance, elle permet de mieux se jauger. » (F22). Elle évoque également « Et tes séances, elles ont vraiment ciblé, ben, sur sur moi quoi, sur ma personne, sur, euh, mon ressenti, mes ressentis, mes émotions. Et du coup, ça, ça a été complètement personnalisé. » (F28). Fanny détaille que « les exercices que tu nous as proposés d'un point de vue articulaire m'ont permis de ressentir le avant et le après en fait, notamment au niveau des épaules ou au niveau des chevilles, des genoux. Comme si, y avait de l'espace, en fait, qui se créait, euh, entre les os des articulations, après les exercices. » (F13).

Amandine aussi identifie mieux ses ressentis ainsi que les émotions et pensées qui y sont associées. Elle dit « je sentais comme une boule, une boule de stress ou une boule de… qui s'était transformée au bout d'un moment en une quelque chose de positif et non plus quelque chose que je ressentais de négatif au départ, en tout cas, parce que je ne connaissais pas ce que c'était, en réalité. (…) Je me suis rendu compte que c'était peut-être tout simplement juste mon énergie. C'était pas forcément du stress, quelque chose de négatif en fait. Alors que pour moi, quand je ressentais cette énergie, moi je me disais : Ah, ça y est, là, je commence à avoir quelque chose de négatif qui arrive. Mais en fait c'est peut-être… je suis encore à la recherche, mais c'est peut-être finalement juste des émotions ou de la vraie énergie vitale qui est là et qui voudrait peut-être circuler, mieux s'exprimer » (A21). Quant à Géraldine, développer sa conscience corporelle lui a permis de cerner sa problématique : « y a que par le corps que j'ai réussi à prendre conscience de ce qui allait pas.» (G22).

1.1.2 Se percevoir comme entité singulière en lien avec le monde physique et humain

Amandine précise que cela lui a permis d'être à l'écoute de ses ressentis « aussi bien physiques que psychologiques (…) » (A16). Caroline écrit « J'ai la preuve, encore une fois, que l'esprit et le corps ne marchent pas séparément. Tout est lié. » (C11bis). Iris écrit : « je fais beaucoup plus attention à mon corps » (I5) et que « l'impact numéro 1 c'est : je suis importante, je ne suis pas juste une mère/une assmat, mais un être à part entière, je dois prendre du temps pour MOI. » (I9). Alors que pour Elodie, il était évident que les enfants sont des êtres singuliers et psychocorporels, la participation aux séances lui a permis d'en prendre conscience pour elle : « Et donc en fait, tes ateliers, moi, tout ça, je le savais sur l'enfant. Mais tes ateliers l'ont révélé sur moi. » (E16).

Durant ces ateliers, Amandine a pu entendre les autres participantes évoquer leurs ressentis et se sentir moins seule, moins différente. Elle a ainsi pu concevoir que chaque être humain avait des émotions, qui sont des réactions physiologiques se manifestant corporellement. « Oui, puis finalement, je me suis dit que c'était entre guillemets un processus normal parce que moi jusque-là, je me disais que j'avais peut-être un souci, que j'étais pas comme tout le monde. Euh, et en fait, si, mais c'est juste que pour moi, c'était, comme si c'était pas normal, donc, euh. Beaucoup, le fait de me dire que tout le monde est comme ça aussi, je me mets beaucoup moins la pression, à moi-même. Et euh / Et du coup, j'arrive mieux à passer autre chose. » (A23). Hortense rejoint Amandine sur l'intérêt, voire l'importance, d'avoir vécu ces ateliers en groupe. « de pouvoir partager ses ressentis avec les autres et dire : on vit tous la même expérience, par contre, on en a tous quelque chose de complètement, voire des fois complètement opposées. Moi, j'ai pleuré et puis en face, elle a vécu un moment d'extase, quoi. Et pourtant, on était toutes sous sous, sous le même // la même chose entre guillemets, enfin. Sous ta voix, sous ce que tu nous amenais et, et pourtant, y'a un panel de choses qui se passent, qui est // ça, c'est intéressant parce que ça apporte le fait que j'ai pas raison, j'ai pas tort, j'ai pas / C'est pas bien, c'est bien. C'est, c'est. C'est juste : c'est. Maintenant, c'est comme ça. Et puis peut être que dans deux jours ce sera autrement avec la même chose et. Et ça, ça permet aussi de se dire, bah non, je suis pas, je suis pas mauvaise, je suis pas nulle, je suis pas je suis... » (H38). Hortense précise également « Se dire, je peux poser mon, mon ce que j'ai ressenti, euh, / et c'est bah c'est juste un ressenti » (H40). Caroline évoque aussi la joie d'avoir partagé cette expérience avec d'autres « Parce que même si c'est une expérience unique et personnelle, c'est quand même un partage de, d'expérience. et puis des rencontres. » (C9).

1.1.3 Apprendre à être dans le moment présent et à réguler son attention

Quatre professionnelles évoquent que les pratiques psychocorporelles leur ont permis d'être dans le moment présent et parmi elles, trois stipulent qu'elles ont également ressenti des bénéfices au niveau de la régulation de leurs pensées et de leur attention. Ainsi Béatrice précise que ces ateliers lui ont « apporté aussi de vivre l'instant présent. Et vraiment de, euh, de me poser, sur aujourd'hui, maintenant, à 18h et pas... Euh, ça a été dur, pour moi, parce que me poser et pas penser avant demain, il faut faire ça, lundi, je vais faire ça, euh, les filles l'école... Et c'est franchement, c'est pour moi, c'est un pas de géant, parce que / c'est mettre mon cerveau sur ralenti, c'est, c'est difficile, mais j'y arrive (rires) et franchement merci. » (B15). Caroline, quant à elle, exprime : « Mes pensées parasites sont moins présentes. Je vis plus le moment présent actuellement et cela fait du bien. » (C9bis). Pour Géraldine cette notion semble importante puisqu'elle l'évoque à trois reprises : « la conscience du moment présent, tu vois. *D'accord*. Prendre conscience du moment présent. » (G8) ; « par les pratiques psychocorporelles que, que j'ai que j'ai moi-même pris le temps de de enfin pris conscience que il faut, il faut se poser et être dans le temps

présent » (G9) et « ça va permettre de revenir dans l'instant présent » (G10). Elle mentionne aussi que ça l'aide à se poser : « Moi, ça a surtout aidé à ce que moi je me pose » (G6) et « du coup de de se poser, de de respirer. » (G10). Enfin, Julie écrit « Je pense que les PPC m'aident à me concentrer sur le moment présent, à moins me disperser (j'ai parfois tendance à faire 1000 choses à la fois) » (J9).

1.1.4 Prendre du recul et développer son agilité émotionnelle

Amandine verbalise à plusieurs reprises qu'elle identifie mieux ses ressentis et émotions et que, de ce fait, elle est plus en mesure de les exprimer (A19 – A21). Pour elle, c'est une réelle avancée. Par rapport à la situation qu'elle détaille, elle trouve qu'elle a pu prendre conscience de la situation et prendre du recul et de fait se calmer au lieu d'être submergée par ses émotions. « Hier, j'ai réussi quand même à me calmer » (A19). De même, qu'elle commence à « laisser couler, c'est… et ça, j'arrivais pas forcément à le faire avant. » (A19). Quant à Géraldine, ce travail lui a permis de percevoir que les émotions sont des phénomènes passagers. « Et ben en fait c'est bête, hein, mais j'avais jamais pris conscience de ça, tu vois, que ça va passer. » (G24).

Julie évoque : « Face à certaines difficultés et/ou situations, je me recentre plus facilement sur mes sensations et émotions pour les accueillir et les écouter, puis pour réagir. » (J3). Pour Hortense aussi ces ateliers ont été l'occasion d'accueillir ses émotions durant les ateliers ainsi qu'au travail par la suite. « Bah surtout l'accueil des miennes de me dire, attends là, tu es en colère, t'as peut-être besoin de, bah, de la laisser monter, on sait qu'elle monte, puis qu'elle redescend. De l'analyser. Et puis, ouais, de pouvoir après repartir (…) pour aller avec lui. » (H25). La notion d'accueil est également présente chez Julie : « La "gestion" des émotions est un énorme travail chez moi. Etant ultra-sensible, j'apprends de plus en plus à accueillir les émotions plutôt qu'à les gérer. Je comprends de mieux en mieux leur fonctionnement et comment "dégoupiller" les pics d'émotions. » (J8). Fanny indique que les séances l'ont aidée à accepter ses ressentis et à accueillir ses émotions comme légitimes (F7). « C'est un truc que j'ai vachement intégré en fait en me disant : « t'as le droit d'être triste, t'as le droit d'être en colère, t'as le droit de pas être bien » » (F7). Fanny ajoute également qu'elle identifie mieux ses émotions durant son temps de travail et a des outils pour prendre soin d'elle sur le moment, même lorsqu'elle est en présence des enfants (F10 - F8). « Je me suis vue, à plusieurs reprises, leur dire « okay, là, moi, j'ai besoin de faire la montagne parce que ça va pas du tout ». Je sens, là que ça monte et c'est là et ça va pas en fait. » (F8). Fanny explicite que ce sont aussi les séances qui lui ont permis de mieux comprendre ce qui se passe en elle. « Et, et je crois que tes séances, elles alimentent aussi tout ça de, d'imager ce qui peut se passer en nous (…) » (F7). Elle mentionne aussi qu'elle a appris à accueillir ses émotions, à les accepter et qu'il en résulte un apaisement

: « Et tes séances m'ont aidé, énormément, aussi à accepter ce que je pouvais ressentir. » (F7) et « Euh, ouais, de, de me calmer et de lâcher en fait cette émotion-là, à ce moment-là. Parce que je l'avais accepté et que j'avais, je lui avais permis en fait de sortir alors de cette façon-là, à ce moment-là. » (F11).

Les pratiques psychocorporelles ont permis aux pratiquantes de se concentrer sur leurs ressentis corporels, d'affiner leurs perceptions et d'accéder à une sensorialité plus riche. De cette meilleure conscience corporelle découle une meilleure conscience de soi, une meilleure estime de soi, ainsi qu'une autocompassion. Il a ainsi été possible pour les participantes de (re)structurer ou rééquilibrer une relation uniciste et holistique de leur être. Ces ateliers ont permis aux participantes d'être plus présentes et connectées à elles-mêmes, aux autres et à leur environnement. Cette expérience a permis de développer une conscience psychocorporelle.

Cette pratique a favorisé le fait de porter son attention sur l'instant présent et de cultiver sa conscience de celui-ci. Ce travail a également permis le développement d'une certaine agilité émotionnelle. En effet, il permet de comprendre le rôle des émotions, de mettre des nuances dans son vécu émotionnel. Tout n'est plus perçu sur un mode « on-off », les émotions ne sont plus toutes mises sur le même plan, ni vécues avec la même intensité et importance. Cette expérience a permis à plusieurs d'entre elles de percevoir puis de conscientiser que les sensations, les émotions et les pensées sont éphémères. Plusieurs d'entre elles ont intégré que les émotions ne durent pas et que même si elles sont intenses, elles vont diminuer avec le temps. Il s'agit de flux et de reflux. Rien n'est figé, tout passe. Ainsi, les pratiques psychocorporelles favorisent la prise de recul, et permettent de mieux distinguer les situations sur lesquelles le sujet peut avoir prise ou non, de manière à lâcher prise sur ce qu'il ne peut changer. Elles permettent aussi un processus de différenciation, à savoir de comprendre ce qui leur appartient, de ce qui appartient à l'autre. Enfin, cette pratique a aidé les participantes à ne pas se focaliser sur une seule situation, aussi intense soit-elle, mais à prendre du recul sur leur journée et de percevoir l'ensemble de celle-ci et donc d'avoir une vision plus globale.

1.2 Apports en lien avec la promotion de la santé

1.2.1 Se détendre, se ressourcer, vers un bien-être général

Géraldine évoque à plusieurs reprises au cours de l'entretien que l'apport principal se situe pour elle au niveau de la détente. « Bon moi je pense que déjà ces ateliers là, euh, moi ça m'a permis de me détendre. » (G5) et (G 14). Ce qui rejoint les propos de Daphné : « alors plus de détente ! (…) Plus de détente. » (D28). Elodie évoque à plusieurs reprises au cours de l'entretien que le bâillement était pour elle seulement associé au sommeil. À la suite des séances de pratiques psychocorporelles, elle a changé de représentations. Elle conçoit désormais que cela puisse être un besoin

physiologique de l'organisme (E10). Elle prend conscience qu'elle est toujours dans l'action et qu'elle ne prend pas le temps de se poser (E10). « Pour moi, quand on baillait… ça veut dire qu'on était fatigué, on devait s'arrêter de travailler. Ça m'a toujours fait rire, quand tu m'as dit..., et maintenant ça c'est drôle de dire ça. Mais je suis beaucoup dans l'action. » (E10). « Et, bien, maintenant je le fais. » (E17)

Pour Caroline, ces ateliers ont été un moment pour elle et de ressources. « D'un temps pour moi, en fait, rien que pour moi, euh, dans le calme, voire le silence. Euh, c'est des choses que j'ai, en fait, j'ai adoré. Euh, en fait, en ce moment, j'aime beaucoup le calme et le silence. » (C9) et « Ça m'a apporté beaucoup de bien être, de lâcher prise, même et d'être bien, ça influe forcément sur la qualité de travail derrière. Et donc voilà ces ateliers, ben, en fait quand je sors de ces ateliers à chaque fois je suis détendue. Je suis détendue et je suis en joie. » (C9). Béatrice évoque aussi que les ateliers étaient pour elle, avant tout un moment rien que pour elle, un temps de ressource, « de cette petite bulle » (B38) qui lui apportait du bien-être. « Je vais pouvoir aller dans mon petit coin à moi » (B5). Elle le ressent notamment au niveau de sa respiration qu'elle trouve désormais plus fluide (B9).

Karine dit que les séances sont des moments de bien-être pour elle et qu'ensuite, elle se sent moins fatiguée et plus calme (K7 – K8). Elle pense notamment que l'apaisement passe par l'écoute de soi. « Situer mes émotions et mes douleurs, les accueillir, les écouter, est déjà un début de réponse en soi. S'auto-apporter une écoute apaise déjà. » (K12). Le thème du bien-être se retrouve également chez Béatrice a deux reprises : « c'était une bulle, bulle de de bien-être dans dans ce chaos » (B7) et « vraiment la toute dernière séance du cycle j'étais, comme sur une bulle, mais pour un jour ou deux. (…) Les jours qui ont suivi j'étais, c'était une boule positive dans mon corps qui a rayonné pendant quelques jours (…) Ça m'apporte vraiment / Oui, du bien-être, je j'évacue ce que j'ai besoin de sortir, et je passe à autre chose, en fait (…) » (B9).

Amandine évoque « J'arrive plus à me, à me poser, à respirer, à m'écouter. » (A19) et « Ça, ça me soulage beaucoup. Ça me fait, ça me fait beaucoup de bien. » (A32). Elle précise que les exercices de respiration l'aident à se calmer (A19) et explique que le soulagement ressenti est aussi bien corporel que psychique. « Pendant les ateliers, j'ai pu ressentir à chaque fois que je l'ai fait, effectivement, un dénouement en général. Et, euh. Comment dire. Euh. // Les soucis, entre guillemets, (fait le geste en même temps) qu'on peut avoir dans la tête peuvent disparaître, (…) Et le fait par exemple, d'évoquer chaque partie du corps, ce genre, de chose là / Euh, c'est vraiment pour moi, ça a vraiment apporté quelque chose à chaque fois, comme si vraiment, à chaque fois que j'évoquais une partie de mon corps, ça se détendait, tout doucement, automatiquement. » (A16). Caroline aussi évoque que cette atmosphère paisible sur le moment lui procure un certain bien-être : « c'est très, très, très agréable. » (C9). Pour Géraldine, aussi, il y a un apport à ce niveau : « au

bien-être, mon bien-être. » (G36). Quant à sa pratique en énergétique chinoise elle évoque « La première séance trois jours après, je me suis dit, mais j'ai une énergie que j'ai pas eu depuis dix ans. » (G22). Cette énergie positive et vitalisante, Julie l'a trouvée dans les ateliers faits en ligne. « Je dirais certainement un regain d'énergie positive... » (J6) et « (…) je pense que les ateliers m'ont aidée à aller vers une énergie positive : ils m'ont aidée à puiser en moi, à réveiller et révéler mes propres ressources et à réactiver certaines chaines de production. » (J7). Hortense aussi parle d'énergie : « ça m'aide à me, à redévelopper de l'énergie quand il faut en développer, quoi. » (H23)

Pour Julie, « Les PPC m'ont permis de réactiver une spirale positive. Je me sens mieux dans mon corps, mieux dans mon esprit, ce qui me permet de renouer avec ma créativité. De nouvelles idées émergent, de nouveaux projets germent, je remobilise mon énergie pour passer à l'action, et plus seulement pour les mettre en pensées et sur-réfléchir. Mes pensées sont apaisées. » (J10). Béatrice évoque sa relation délicate avec son corps et en exprime les raisons, notamment des moqueries, dans le passé, autour de son poids. L'expérience psychocorporelle vécue durant les ateliers lui ont permis d'être plus bienveillante envers elle-même. « j'ai accepté que, bah là mon corps, il est comme il est. Et que là c'est pas l'heure de perdre les kilos que j'ai pris parce que, euh, je peux pas tout faire. Je peux pas gérer cette attente avec ma VAE, gérer la reprise de changement d'emploi. Je peux pas, c'est, c'est trop pour moi. Donc oui, j'ai un peu de poids en trop, mais. Je l'accepte. Ca me plait pas forcément, mais c'est comme ça ! » (B25). Julie témoigne « Oui, sans aucun doute. Ça n'a pas gommé mes complexes, ni effacé les nœuds. Mais j'ai reçu des messages très clairs durant certaines méditations qui m'ont fait énormément de bien : des notions d'ancrage, de puissance, d'énergie... qui ont gonflé ma confiance et mon estime de moi, ainsi que cette notion de capacité. C'est comme si mon corps n'était plus seulement un fardeau, mais qu'il était devenu le temple sacré de tout un tas de pouvoirs magiques... J'ai perçu les ateliers comme un cadeau que je m'offrais de moi à moi. Je ressens plus de paix intérieure grâce à ces moments que je me suis accordés. » (J5). Daphné, quant à elle, mentionne, en ces termes, ce qui se joue pour elle : « et du coup, je sens à l'intérieur. Mais alors oui, forcément que ça joue avec la respiration, mais c'est aussi avec toute la détente des muscles… et de euh… Et de l'esprit aussi, qui arrête de réfléchir. (…) y'a vraiment un truc de concentration sur son propre corps. » (D14).

1.2.2 Prevention des Troubles MusculoSquelettiques

Béatrice exprime au cours de l'entretien que cela lui permis de s'autoriser à agir selon ses besoins et non à l'encontre de sa santé dans certaines situations au travail. Elle évoque notamment la situation de porter les enfants, où elle avait tendance à compenser le manque de réactivité de certaines collègues. Désormais, elle exprime clairement à ses collègues qu'elle ne le fera plus et que le partage des tâches est essentiel. Ainsi « Je sais, je sais écouter mon dos et je sais

quand il faut que je m'arrête quoi parce que sinon ça sera le point de non-retour où je vais devoir m'allonger. » (B13). Par rapport au portage, elle précise aussi qu'elle fait toujours attention à comment elle porte les enfants mais oublie d'être vigilante à ses mouvements et postures pour elle. « Euh, j'ai fait attention à comment porter les enfants, parce qu'en général, je fais attention à comment je les porte eux, pour pas leur faire de mal. Je les porte vraiment bien, sauf que je les porte pas bien pour moi, donc il faut trouver la, enfin, trouver la combinaison pour je fasse pas de mal à leur dos mais que moi j'ai pas mal au dos, en fait. » (B29). Elle trouve qu'elle est désormais plus vigilante à ne pas se faire mal au dos quand elle porte les enfants (B29).

Lors d'un atelier d'éveil corporel proposé aux enfants de son établissement par une danseuse, Fanny a senti qu'elle n'était « pas suffisamment échauffée pour faire ce qu'elle était en train de nous demander de faire et à ce moment-là, euh j'allais me faire mal, en fait. » (F13). Elle mentionne qu'elle a fait de la danse durant plusieurs années et que cela lui a permis de mieux connaitre son corps. Pour autant, elle précise que ce sont les ateliers de pratiques psychocorporelles qui lui ont permis sur le moment d'en prendre conscience et surtout d'oser l'exprimer. « ça m'a aidé en termes de de, de prise de conscience et de ressenti physique sur // euh, j'écoute ce que je ressens avant de le faire et comme je sais que je peux faire quelque chose pour que ça se passe bien, ben, je le fais. Et probablement que j'aurai pas eu ce réflexe-là, avant. » (F13).

Daphné explicite que la détente générale que lui procure les ateliers entraine une souplesse physique et qu'elle est plus à l'aise dans ses mouvements. « Plus de détente, mais du coup, plus de souplesse aussi en terme physique. (…) J'étais plus à l'aise euh pour faire des mouvements. » (D28). Iris, elle, est plus à l'écoute de ses besoins corporels : « je fais beaucoup plus attention à mon corps, je force moins, je "scanne" de temps en temps pour détecter d'éventuelles micro-douleurs qu'en temps normal j'aurai ignoré jusqu'à empirer le problème. Du coup j'évite certains mouvements, ou j'en privilégie d'autres pour atténuer ces petites douleurs » (I5). Quant à Julie, elle a redécouvert le plaisir dans le mouvement : « Le plus marquant est sans doute le fait que la relaxation peut se faire en mouvement ! J'ai été surprise d'avoir oublié à tel point je pouvais prendre du plaisir dans le mouvement (…). Le plaisir est peut-être une réponse, d'ailleurs. (J4)

1.2.3 Prévention Risques Psychosociaux

Grâce aux séances, Iris se sent mieux et précise que cela impacte positivement son travail et sa santé : « plus détendue, moins stressée, donc je dors mieux, moins fatiguée donc plus détendue..... » (I6) - « un meilleur bien être, une meilleure patience, une meilleure écoute, (…) une remotivation sur une période un peu difficile, entre le contexte sanitaire, l'enfermement, la fatigue » (I3) - « j'ai beaucoup plus de patience, je prends

plus de recul sur certaines choses qui pourraient se passer » (I7). Karine évoque l'impact des séances sur ses journées de travail : « J'ai découvert que mon bien être personnel était la clef de mon travail. Et plus mon esprit était calme plus la difficulté des journées de travail et de stress se calmaient aussi. » (K3) et « L'impact des ateliers sur ma façon d'aborder mes journées et déstresser à fond. » (K4).

Même si Julie précise qu'elle ne se sent pas particulièrement stressée actuellement, elle écrit qu'elle a tendance « à moins stresser. » (J9). Elle précise que cela se répercute sur sa productivité « Je me mets moins la pression, je me fais confiance, je sais que je peux compter sur moi. » (J11), son équilibre entre travail et vie personnelle « L'équilibre personnel et professionnel sont intimement liés. Impossible de partitionner, tout est inter-dépendant. » (J11) et limites qu'elles posent « En me connaissant, j'apprends à repérer et à poser mes limites, en toute transparence, et en toute quiétude. Dire non n'est plus un problème. C'est assumé sans culpabilité. Les personnes avec qui j'interagis savent à quoi s'en tenir, c'est rassurant. » (J11). Ainsi elle pose les bases essentielles pour prendre soin d'elle et prévenir les RPS. Amandine témoigne aussi qu'il y a eu pour elle des répercussions positives au niveau personnelle du fait que les problèmes professionnels restent désormais au travail (A19).

Lors de l'entretien, Amandine n'avait fait que trois séances pour autant elle en ressent des effets bénéfiques au travail et notamment un début d'apaisement lors de ses journées de travail (A17) et surtout elle ne fait plus d'insomnies à la suite de situations vécues au travail et sans avoir recours à des médicaments (A19). « les espèces de blocages que j'ai peut-être au niveau psychologique // qui retentissent en moi, au niveau physique, euh, se désamorcent déjà un peu, plus ou moins, en tout cas avec cette pratique. » (A17). Et elle entrevoie des perspectives si elle poursuit dans cette voie, notamment au niveau de la gestion de son stress au travail (A5). « Et voilà, souffler un peu, me détendre un peu et réfléchir davantage avant d'agir, parce que parfois en fait. On agit sous le coup de l'impulsion du coup, puisque c'est l'émotionnel qui prend le dessus et on fait pas forcément les bonnes, les bonnes actions. » (A5).

Pour Béatrice aussi ces séances ont un effet bénéfique sur sa sérénité au travail en l'aidant à prendre du recul et à ne rapporter ses soucis de travail à la maison. « C'est vraiment de vivre les choses / plus calmement, plus sereinement, pour travailler mieux, oui, c'est mieux, c'est / C'est mieux pour moi. » (B17) - « les choses qui m'agacent au travail, j'arrive à les évacuer au travail et je rentre à la maison, ben c'est plus calme quand même pour ma famille puisque je suis pas là en train de ruminer ma journée (…) Chose qui n'était pas comme ça, il y a, il y a un an, en fait donc c'est bénéfique (…) » (B19)

Géraldine et Fanny (F19), qui ont toutes les deux faits un burn-out il y a quelques années, trouvent un rôle préventif aux pratiques psychocorporelles, d'une part en ayant une meilleure connaissance d'elles-mêmes et de l'intérioriser ; et d'autre part en ayant acquis des outils pour prendre soin d'elles au quotidien en fonction de leurs besoins. Fanny explique « le recentrage que permettent tes séances, me permet aussi, m'aide aussi à me recentrer sur l'essentiel. C'est préventif par rapport à tout ce qui peut être surmenage, burn-out et tout ça. C'est qu'à un moment donné, le fait de se recentrer sur moi-même ça, ça m'a permis de me dire, okay, c'est ça en fait, ta bulle, ton toi, c'est ça. Et c'est ce qui est prioritaire par rapport à ton travail et par rapport à tout le reste. Et c'est en ça que je pense que c'est préventif, chose que j'avais… Je n'arrivais pas à faire avant tes séances. Parce que je m'y autorisais pas » (F24). Géraldine exprime qu'avant, c'était comme si elle était spectatrice de sa vie (G21). Et quand elle a commencé à régulièrement méditer, elle a ressenti comme un besoin de poursuivre cette pratique (G9). Béatrice aussi ressent le besoin de poursuivre. « Et après par contre, j'ai ressenti le besoin de ce qu'on y faisait, en fait, de, de respirer, d'écouter vraiment et ce que me disait, mon corps : t'as mal là ou là, t'as besoin de bouger ou bah là non, t'as bien dormi. » (B5). Quant à Hortense, les séances lui ont permis d'apprendre et de s'approprier des exercices qu'elle peut faire rapidement au cours de sa journée et qui ont un effet préventif sur sa santé au travail : « Je prends une minute. C'est rien ! Elles vont pas s'en apercevoir. Par contre, moi, derrière, je vais être bien. (…) De me dire voilà, il existe plein de de petites, de petites façons de faire. » (H21).

Bien que la détente ne soit pas l'objectif premier des pratiques psychocorporelles, elle en résulte souvent et cette détente perdure généralement au-delà de la séance. Les pratiques psychocorporelles permettent aux professionnelles de se détendre, de se sentir plus apaisées, plus calmes, de se ressourcer et de se sentir moins fatiguées, de retrouver de l'énergie. Cette détente est aussi bien sur un versant physique que psychique. Plusieurs évoquent qu'elles se sont réconciliées avec leur corps et souhaitent désormais en prendre soin. C'est donc une source d'amélioration du bien-être général.

Au cours des entretiens, plusieurs participantes mentionnent qu'elles exercent un métier qui sollicite le corps, dans son versant anatomico-biomécanique et évoquent les récurrents problèmes de dos. Il semblerait que l'effet soit principalement préventif sur l'apparition des TMS (prévention primaire), notamment grâce à une meilleure conscience corporelle en favorisant un usage moins mécanique et automatique de son corps. Cette attention accrue au corps leur permet de ne pas s'engager dans des situations qui seraient délétères pour elles et d'avoir une meilleure vigilance à leurs mouvements et postures au travail. Il semblerait aussi être source d'amélioration de bien-être physique quand des douleurs occasionnelles se présentent (prévention secondaire). La respiration et la relaxation permettent de diminuer le tonus et les étirements peuvent soulager des tensions musculaires ponctuelles.

Les pratiques psychocorporelles favorisent la réduction du sentiment d'anxiété, elles génèrent moins de stress perçu, elles développent une aisance à faire face à la pression et diminuent les réaction impulsives et automatiques. Elles permettent aussi de percevoir les premiers symptômes qu'ils soient d'ordre physique, d'ordre intellectuel et/ou d'ordre émotionnel. Les pratiques psychocorporelles, en facilitant la prise de conscience de ses besoins, et en offrant des propositions facilement mobilisables de manière autonome, permettent au sujet de prendre soin de lui de façon adaptée pour sa santé, et d'éviter d'avoir recours à la pharmacologie. Elles évitent ainsi le repli sur soi et diminuent les comportements non adaptés envers soi ou les autres. Ainsi, en aidant à mieux prendre conscience de soi, de ses émotions, de ses mécanismes de pensée, à prendre du recul, à mieux respirer… elles semblent favoriser la prévention des effets délétères du stress. De plus, elles permettent de mieux connaitre et/ou découvrir des ressources internes ou externes. Enfin les pratiques psychocorporelles peuvent favoriser un meilleur équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.

1.3 Apports en lien avec le savoir-être auprès des enfants accueillis

Toutes les professionnelles attribuent des apports de l'expérience des pratiques psychocorporelles au niveau de leur disponibilité, de la qualité de leur présence et/ou de leur savoir-être auprès des enfants. Karine précise que le bénéfice pour les enfants découle de son bien-être : « étant d'humeur plus souple... la répercussion se ressent auprès des enfants... ma patience est plus grande. » (K15). Et même si Géraldine l'exprime différemment, il en ressort la même idée : « moi, de toute façon, quand je suis fatiguée, je je m'énerve beaucoup plus rapidement. Enfin voilà, je sens bien, j'ai j'ai pas j'ai plus je mène plus ma classe de la même façon » (G5) et le fait d'être mieux suite aux séances : « du coup pour les enfants, par ricochet ils ont, ils en bénéficient. » (G14). Tout comme chez Béatrice : « Et si c'est mieux pour moi, c'est mieux pour les enfants et pour mes collègues puisque moi je suis sereine, je suis calme, je suis pas en mode toutoutout. Je sais plus comment il s'appelle ce bonhomme-là, qui coure dans tous les sens. Mais en gros, c'est ça, quoi. » (B17). Fanny évoque que cela lui permet de pouvoir malgré tout poursuivre sa journée au travail et d'être un peu plus disponible pour les enfants (F11). Béatrice verbalise : « En gros, ça évite de s'énerver pour pour des broutilles en fait. C'est fatiguant de dire cent fois, la porte reste fermée (…) » (B9) et elle précise que cela l'aide à relativiser : « Et de vivre les journées, ben aujourd'hui, oui, ça se passe comme ça, les enfants sont fatigués. » (B17).

Caroline exprime que depuis elle essaie de plus poser sa voix quand elle est auprès des enfants (C4bis). Daphné exprime le fait que cela l'aide à moduler ses états toniques et ses états de vigilance quand elle est auprès des enfants « J'ai découvert une capacité / à euh / passer d'un état / dynamique et d'énergie avec les enfants plus âgés, on va dire entre un an et demi – deux ans, / *Mmm*… à un état

très calme de détente et de… d'apaisement intérieur. » (D14) et à encore mieux les accompagner durant leur endormissement : « Je pose mes mains sur eux, sur le ventre ou sur euh… y'en a qui aiment bien avoir la main sur l'oreille. Parce que ça bouche un peu les… sans vouloir arrêter le son, mais ça contient. Et en fait, je. Je pose mon poids un peu sur eux, ça les contient bien et la détente, ma détente va aider dans c'sens là. *Mmm*. Donc il y a autant une histoire de respiration, mais aussi une histoire de… / J'aimerais pas dire concentration parce que c'est pas un effort. (…) comme la méditation un peu. Mais les cours de sophrologie ont entraîné ça aussi parce que c'est… c'est cette idée là, mais je suis pas tellement dans mon corps. (…) C'est vraiment un truc juste intérieur. Euh. / On se détend, quoi. Et puis… On parle plus doucement et... / On est, tout est plus lent, le temps ralentit et du coup ça permet de lâcher prise un peu plus. » (D14). Et elle complète : « Mais j'ai découvert que j'arrive vraiment bien à, à.../ Me mettre avec l'enfant qui est en train de s'endormir. Mais c'est à l'intérieur que ça se joue. » (D14). Amandine évoque qu'elle est plus attentive au toucher pour les bébés anxieux et leur fait plus spontanément des petits massages dans le dos, par exemple, pour « les recentrer sur eux-mêmes » et pour les accompagner lors de l'endormissement et les aider à s'apaiser (A33). Daphné explique que grâce aux ateliers de pratiques psychocorporelles, elle a pu apprendre à se concentrer sur sa respiration ce qui l'aide dans son travail pour accompagner les enfants à s'endormir (D11). Géraldine relate également qu'en classe le toucher est important pour accompagner les jeunes enfants à certains moment plus délicats pour eux : « Et puis après avec les enfants qui sont, tu vois, qui ont, qui ont du mal à quitter les parents, tout ça, enfin c'est pareil. La première chose qu'on va faire, c'est leur prendre la main, les prendre sur les genoux enfin. Les les câliner entre parenthèses. Mais en fait les câliner, c'est rien d'autre que que les toucher.» (G10).

Elodie et Fanny évoquent toutes les deux un apport quant à leur capacité à observer les enfants. Elodie aborde notamment l'évolution de l'accompagnement des enfants au lever de sieste (E21). Quant à Fanny, c'est spécialement au niveau de l'observation et l'accompagnement des émotions des enfants que cela se joue. « Du coup, je pense que ça m'a, les séances elles m'ont encore plus positionnées là-dessus ; à savoir, euh, // peut-être que j'ai gagné en observation de ce que les enfants me renvoient quand ils sont dans des états émotionnels qui sont intenses, que ce soit une joie extrême, que ce soit une une grande tristesse, que ce soit une colère énorme. Probablement que ces séances-là, elles m'ont, euh, aidée à prendre encore plus la mesure de ce qui se passe, en eux. » (F6). Elle explique ensuite qu'elle verbalise de plus en plus ce qui se passe pour eux dans ces moments-là mais aussi qu'elle verbalise ses émotions et états aux enfants, dans des propos adaptés à leur compréhension. « j'arrive beaucoup plus à leur dire, ben « je suis fatiguée, j'ai pas bien dormi » ou « aujourd'hui, euh, je me sens, je me sens en colère » et et à leur dire, ben « peut être qu'on va faire des choses aussi pour que ma colère elle s'en aille parce que là elle pèse lourd » et tu vois c'est une phrase que je leur dis souvent depuis, depuis longtemps : « fais-le sortir

ton chagrin » quand ils ont un gros chagrin, « fais-le sortir ton chagrin parce qu'il pèse très très lourd sur ton cœur et que je le sens ». (…) et parce que j'estime aussi que, euh, verbaliser aux enfants ce que nous on peut ressentir, ça leur fait comprendre que c'est quelque chose qui est universel, que tout le monde ressent ces émotions-là, qui sont pas les seuls et que nous aussi adultes, parfois on est déstabilisé par ce qu'on ressent (…) » (F7). Ainsi à certains moments de la journée Fanny peut faire elle-même ou proposer aux enfants des petites activités pour évacuer les tensions. « Et les enfants me regardaient, je leur disais « ben, là, les enfants je., j'ai, j'ai un peu de colère en moi et je, j'essaie de la faire partir en faisant des mouvements de mains ». Et du coup, eux ont trouvé ça très rigolo. Ils l'ont fait avec moi. Absolument pas pour être dans la même démarche que moi, ça a fait un petit exercice moteur très basique, hein, pour eux (…) » (F10). Elle raconte également une anecdote lors d'un repas où elle fait un petit exercice appris lors de son séjour au Québec : la montagne. « Au début, c'est un truc qui les déroute vachement. Et petit à petit, en fait, ben, ils le font avec toi alors que, eux, ils ont pas forcément besoin de le faire. (…) pour moi ça c'est gagné quoi, de savoir que j'ai réussi à leur transmettre ça. Je sais que c'est quelque chose qui va, qui va leur rester. C'est ce que j'appelle les petites graines, les petites graines qu'on sème et qui poussent parfois en notre présence sur le leur temps d'accueil et parfois plus tard, et on n'est pas là pour le voir, mais c'est pas ça l'essentiel, en fait. L'essentiel, c'est juste que la petite graine elle soit là. » (F8)

Iris est désormais dans « un dialogue moins fermé avec les enfants » (I3) et témoigne sur le fait « que savoir dans quel état [elle est] (physiquement ou psychiquement) aide à prendre du recul et mieux prendre sur soi, pour accepter les émotions des enfants » (I10). Elle relate notamment l'accompagnement difficile d'un enfant qui est très sensible et dont l'accueil a été rompu à plusieurs reprises entre ses vacances et le confinement et qui a également vécu un déménagement. « c'était devenu très compliqué de venir chez moi (crises en arrivant, besoin d'isolement par rapport aux autres enfants... beaucoup de pleurs dans la journée), au bout de 2 mois comme ça (+ les trois réadaptations déjà faites) j'étais un peu à bout de nerfs et ne savait plus comment l'accompagner, mais dès ta 1ere séance j'ai retrouvé de la patience, réouvert un dialogue, réinvesti dans des propositions.. Et ça va beaucoup mieux » (I11). Hortense témoigne que ces séances lui ont été particulièrement profitables dans son accompagnement des enfants. Elle a pu prendre du recul, accueillir et nommer ses émotions et rester dans un accompagnement adéquat des enfants accueillis, notamment dans une situation complexe où les enfants manifestent leur mal-être en crachant sur les professionnelles ou en les tapant. Elle précise que sa directrice est très accompagnante et qu'elles ont pu bénéficier de réunion avec une psychologue. Pour autant, tout cela était cognitif et elle témoigne de l'importance d'avoir des outils pour s'apaiser quand c'est compliqué auprès des enfants. Car elle a beau connaitre la théorie, savoir ce qu'elle souhaite faire ou non auprès d'eux, elle témoigne que sans ces outils elle aurait pu ne pas avoir un

comportement professionnel adéquat. « Et ouais, ces petits moments-là, j'en ai besoin pour, bah, pour rester sur un juste milieu ; et pour lui et pour moi. Parce que sinon j'aurais pas tenu, enfin vraiment je je sais pas… (…) Mais ces visios-là m'ont vraiment aidées aussi. Elles m'ont apporté, euh, des outils / importants pour ce, ces passages durs, quoi, vraiment durs. » (H23). « Mais de cette prise de recul, pour pouvoir reprendre le, le, la bonne voie, la voie du milieu (rires). Je sais pas comment l'appeler, mais en tout cas, une voie juste. Et pour lui et pour moi. (…) Parce qu'il y a des fois j'aurais pu ne pas être juste, mais vraiment pas juste. » (H26).
Quant à Elodie, la participation à titre personnel à ces séances de pratiques psychocorporelles associée aux ateliers proposés aux enfants sur ses lieux de travail par une psychomotricienne lui font dire : « j'ai envie que l'enfant soit libre. » (E17). Julie témoigne que, pour elle, l'apport se situe dans des interactions plus spontanées et joviales avec les enfants « j'ai renoué avec la notion de plaisir. (…) Plaisir, joie, créativité, encore plus de spontanéité dans mes interactions avec les enfants. » (J12).

Géraldine, professeure des écoles en maternelle, insiste sur ce qu'elle considère le cœur de son métier, à savoir la relation avec les enfants. Elle exprime que les transmissions des savoirs ne peuvent s'opérer que si l'adulte est dans une relation authentique avec les enfants et qu'elle est suffisamment sereine pour que les enfants le soient aussi. « toutes les techniques de de de pédagogie, c'est bien gentil mais mais mais c'est l'enseignante qui qui va, qui va transmettre tout ça et et si on n'est pas bien nous-même, on peut pas transmettre, c'est pas possible. » (G6). Ainsi pour elle, les pratiques psychocorporelles sont une aide principalement par rapport à son savoir-être et à sa posture d'enseignante. (G5). Elle précise en début d'entretien « Après, si moi je suis posée, je vais pouvoir transmettre aux enfants d'être posés aussi et d'être prêts à travailler. » (G6) et en fin d'entretien « de travailler de façon plus sereine et puis de mieux transmettre aux enfants ce que j'ai à leur transmettre. » (G36). Et elle l'illustre avec l'exemple d'un de ses fils qui dit de certains de ses professeurs qu'« ils n'ont pas d'âme » (G10). D'après elle, certains enseignants sont de « bons techniciens, mais ce sont des robots » et qu'avec certains enfants cela ne passe pas, surtout les plus jeunes en maternelle (G10).

Les apports concernant leur savoir-être auprès des enfants semblent se situer aussi bien du côté d'une disponibilité dans le sens plus de patience, mais aussi dans le sens être plus attentive, plus observatrice et à l'écoute. Les pratiques psychocorporelles aident les professionnelles à prendre conscience de leurs ressources internes et à les mobiliser de manière qualitative et sur la durée. Elles peuvent ainsi faire à une des difficultés des difficultés majeures dans leur travail à savoir la grande disponibilité émotionnelle requise pour s'occuper au mieux des enfants accueillis. Elles semblent diminuer les risques d'énervement et de colère, notamment grâce à une moindre fatigabilité. Elles favorisent également une relation plus authentique, plus sereine et plus joviale avec les enfants (dans le sens de (re)trouver plaisir à être auprès d'eux).

Les pratiques psychocorporelles aident les professionnelles à développer une conscience de leur tonus et de leurs états toniques et les contribuent donc à une meilleure régulation de celui-ci. Cela peut par exemple s'illustrer lors de l'endormissement des enfants où les professionnelles peuvent avoir une action volontaire sur leur tonus, qui se répercutera potentiellement sur le tonus de l'enfant. En veillant à sa propre détente, elle favorise ainsi la détente de l'enfant, propice à son endormissement. Par répercussion, et grâce à l'accompagnement des professionnelles, les enfants pourront à leur tour apprendre à repérer et décoder leurs émotions, et à ajuster petit à petit leur réponse tonicoémotionnelle.

Quand les professionnelles vivent des situations difficiles, nous constatons que la pratique psychocorporelle n'a pas d'impact sur ces situations en elles-mêmes. En revanche, elle modifie la manière dont les professionnelles les perçoivent et les éprouvent. Elles accèdent plus facilement aux ressources dont elles disposent pour les dépasser Nous observons notamment une prise de recul, moins d'émotions désagréables associées et des réflexions plus pertinentes pour prendre des décisions. Ainsi, les pratiques psychocorporelles semblent avoir un effet préventif pour éviter que les professionnelles aient des comportements inadaptés auprès des enfants et qu'elles restent dans une posture juste et appropriée même dans les situations les plus complexes.

1.4 Apports en lien avec les interactions entre adultes

Les ateliers de pratiques psychocorporelles ont permis à Amandine de mieux se comprendre et saisir sa relation aux autres. « Comme je comprenais pas pourquoi ça, ça n'allait pas dans le sens que je voulais. Ben je pensais que c'était plus aussi la faute des autres que de la mienne. Ou alors qu'en tout cas on me comprenait pas. (…) Tellement différente des autres qu'on ne me comprenait pas, et je préférais me protéger, euh, dans ma bulle. Que de d'essayer de continuer à avoir des relations de communication avec les autres. » (A23). Partager cette expérience en groupe, dans un cadre bienveillant, lui a permis de se sentir moins seule, moins incomprise, de retrouver l'envie d'aller vers les autres. « Oui, parce que je me suis rendu compte qu'il y avait d'autres personnes comme moi qui pouvaient être intéressées aussi par ce genre de choses dans la, dans la petite enfance. (…) il y en a d'autres comme moi, qui s'intéressent, qui veulent se remettre en question, qui veulent avancer et qui veulent / et qui veulent aussi participer à ton projet. (…) On sent que, voilà, moi, des fois je me pose des questions. Après on m'a dit, tu sais, euh, on a déjà vécu ça, entre guillemets, ou on peut t'aider si tu veux. (…) d'entendre, elles, ce que ça peut leur apporter, c'est toujours enrichissant. / Euh, d'entendre ce que les autres ont à dire, et des fois, y'a des choses en commun aussi. (…) Et c'est nous, ça nous rallie quelque part sur des choses communes. Je trouve que c'est important de, de l'observer. » (A37). Géraldine a également trouvé intéressant d'entendre les ressentis des autres participantes et que cela participe à réaliser que personne ne vit une situation de la même façon et ouvre ainsi des perspectives de compréhension plus large d'un évènement (G30).

Béatrice explique que d'être plus attentive à ses ressentis lui permet de communiquer plus rapidement sur ce qui se passe pour elle, avant d'être envahie et/ou de systématiquement prendre sur elle. « Comme j'écoute plus ce que je ressens, j'essaye quand même de dire les choses, euh, plus rapidement, avant que ça me touche trop. » (B32). Karine exprime : « Je me sens plus apaisée "très souvent" donc la communication est plus douce majoritairement. » (K14). Julie évoque qu'elle se sent de manière générale plus présente et plus disponible et détaille : « J'offre ainsi à nouveau une qualité de présence optimale à mon public, ce qui, je crois, n'était plus vraiment le cas, ou en tout cas pas tout le temps. En ayant pris le temps pour moi, ça m'a aussi aidée à être encore plus à l'écoute du langage corporel et du discours des professionnelles avec lesquelles je travaille (assistantes maternelles principalement, mais aussi avec mes partenaires ou collègues). J'ai ainsi pu remobiliser ma capacité d'écoute, d'empathie, d'accueil de l'autre, et éventuellement proposer d'en discuter. » (J3) « En me connaissant, je peux donner des clés aux autres pour m'aborder et me comprendre. Je prends mes responsabilités, rend aux autres leurs propres responsabilités, j'arrête de me lamenter ou de blâmer les autres pour rien. Les relations de travail sont assainies, tout le monde sait sur quel pied danser. J'invite les autres à en faire de même. » (J11)

1.4.1 Relation avec les collègues

Amandine verbalise à plusieurs reprises qu'elle identifie mieux ses ressentis et émotions et que, de fait, elle est plus en mesure de les exprimer, notamment auprès de ses collègues, ce qui favorise une meilleure communication au sein de l'équipe (A19 – A21). Elle dit que cela a permis « de trouver des ressources pour / pour mieux communiquer. » (A10) et notamment « pour oser dire les choses qui sont même importantes à dire dans une équipe. » (A10). Et elle précise « J'ai quand même une prise de recul qui est plus, plus importante au jour d'aujourd'hui qu'au départ, c'est à dire que, au lieu de vraiment de me fixer sur des désaccords qu'on peut avoir en équipe. Que je prenais moi au départ, comme vraiment quelque chose de violent. Maintenant, je me dis qu'en fait ça c'est normal, dans une équipe on n'est pas d'accord, mais on peut quand même réussir à en discuter. Euh, de façon calme, sans le prendre, vraiment personnellement. » (A17). Quand elle évoque un évènement de désaccord avec une collègue, elle rapporte que le fait d'avoir conscience de ses émotions à ce moment et de pourvoir prendre du recul, lui ont permis d'écouter sa collègue, sans lui couper la parole, sans chercher à vouloir répondre à tout prix, alors que ce n'était pas le cas avant. Tout comme elle aurait eu tendance ensuite à se recroqueviller sur elle-même et à rester seule, ce qui n'est plus le cas (A23). Elle évoque aussi l'importance de communiquer avec une personne quand elle est disponible. « Moi j'arrivais à, à l'écouter, à la laisser parler aussi et à ne pas l'interrompre, en me disant toute façon maintenant, comme elle aussi je l'ai stressée, il faut que je la laisse parler parce que ça va aller mieux après. Mais moi je ne coupais plus la parole comme parfois je peux faire, quand / voilà, je veux avoir le dernier mot bêtement, ou ce genre de choses. Donc je

pense que c'est aussi en ça que l'atelier m'a fait du bien parce que je me dis, voilà, j'écoute plus les autres aussi. (…) Et puis laisser couler, c'est… et ça, j'arrivais pas forcément à le faire avant. (…) des fois c'est pas les bons moments non plus. On voit bien que la personne elle est pas en phase d'écoute elle est pas bien, donc on peut en reparler après, plus tard ou à un autre moment. » (A19). Ainsi à travers ces extraits, nous pouvons voir qu'Amandine se sent plus sereine pour communiquer avec ses collègues et travailler en équipe.

Pour Béatrice, le changement se situe dans une meilleure répartition des tâches avec ses collègues. En effet, du fait d'être à l'écoute de son corps et notamment de ses douleurs de dos, elle revoie sa charge de travail : « Je clame haut et fort qu'il faut le partage des tâches, surtout au niveau de, du change, parce que ça reste un poids qui est important. Euh, sauf que là maintenant, je l'applique, c'est / on partage les tâches (…) Là, on va partager. Je, j'en fais, je fais pas plus de change qu'il faut. » (B13). Elle comprend aussi que bien qu'elle ait envie de développer de nombreux projets, son rythme n'est pas forcément celui de ses collègues donc elle apprend à prioriser et mener un projet à la fois. « Euh, c'est, euh, ne pas projeter pleins de projets (…) Euh, si on doit le voir comme ça au niveau professionnel, c'est une chose à la fois. Quand ça, c'est acquis, on passe à l'autre, en fait. » (B17). Enfin cela a eu un effet également au niveau de sa communication avec ses collègues. « Comme j'écoute plus ce que je ressens, j'essaye quand même de dire les choses, euh, plus rapidement, avant que ça me touche trop. (…) Mais j'arrive progressivement à dire beaucoup plus, beaucoup plus les choses avant que ça ne m'affecte trop. Mais c'est un énorme travail, donc c'est pas, c'est pas non plus miraculeux, mais c'est un progrès. » (B32). Elle rajoute « Et alors, autant avant, ben, je me serais énervée en disant mais moi je suis même pas… en fait, je me souviens même pas comment j'aurais réagi avant mais j'ai, j'étais contente parce que j'ai réussi à lui dire sans m'énerver. Je sais pas trop. C'est. Ouais, c'est ça, c'est expliquer les choses beaucoup plus calmement, en utilisant des dérivés. » (B34). « L'énervement de colère, que, qui est le plus flagrant. C'est. / Comment dire, c'est. Quand la pratique de ma collègue me dérange au plus haut point, euh, je. J'arrive à prendre plus de gants, quand même, en disant les choses. (…) Je dis plus les choses, donc je suis moins frustrée. Ça, c'est, c'est évident. » (B36). Karine, se sentant plus souvent sereine, précise que « Cela apaise les interactions avec les enseignantes et les collègues. » (K13).

Depuis les ateliers, Elodie favorise des relations plus authentiques, laisse plus de temps et d'espace aux autres pour s'exprimer. « Quand tu nous as dit plusieurs fois, euh, ça sera sans jugement ; ces phrases, elles font résonance maintenant. » (E10) « Maintenant j'ai moins de difficulté à dire / avant, je parlais peut-être plus trop, trop, trop trop trop tu vois ! Mais maintenant je leur dis : prenez le temps, reposez-vous, mettez, mettez-vous à l'aise. Est-ce que là tu, tu peux faire ça, mais si tu ne le fais pas, c'est pas grave. » (E11) « Et j'ai trouvé ça beaucoup plus riche après tes ateliers parce que je me suis rendu compte qu'on a des échanges

beaucoup plus sereins, beaucoup plus vrais. » (E12). Fanny a développé aussi sa capacité d'écoute durant les ateliers, elle dit être encore plus attentive à ses collègues. « Je pense que je suis encore plus à l'écoute (…) J'ai cette chance-là de d'avoir un sonar beaucoup plus large et beaucoup plus performant en termes de, euh, du fait de repérer chez les collègues, puisque l'on parle des collègues, de des petits signaux qui font que non, il y a un y'a un truc, quoi, je sais pas. » (F19). Bien que Julie n'ait pas de collègues directes puisqu'elle elle est « un service à [elle] toute seule. » (J14), elle note tout de même « Mais je dirais que je cible principalement les assistants maternels pour tenter de faire passer les apports des ateliers à ces professionnels qui ont grand besoin de soutien... Dès que je sens une possibilité, je parle de mon expérience, je les interroge sur leur vécu ou leurs ressentis, pour tenter d'amener la prise de conscience chez le professionnel... » (J14).

1.4.2 Relation avec les parents

Elodie mentionne que sa relation aux parents a changé « je fais des inscriptions différemment. D'accord. Avant, j'étais beaucoup plus directive. Voilà y a trois sortes d'accueil, nanana… Maintenant, je, enfin l'entretien dure plus longtemps. *Mmm*. Je suis beaucoup moins directive, je leur laisse prendre le temps, euh… Des fois, il y a des mamans qui me disent, je me vois pas du tout le lâcher maintenant. Ben, prenons le temps, on fera une inscription plus tard. Tu vois, des choses, euh, bon, c'est des phrases que j'avais dans la tête mais je ne m'autorisais pas toujours à les dire parce qu'il fallait faire du remplissage. » (E16)

Quant à Fanny, cela n'a pas changé sa relation aux parents mais cela a renforcé sa disponibilité et son empathie. Et surtout elle témoigne que cela lui permet de le faire plus sereinement. Elle se trouve donc plus disponible et plus en capacité d'être à leur écoute. « Euh, je pense que ça m'a rendue, euh, je pense que ça m'a rendue encore plus empathique que je l'étais avant. (…) Mais du coup, ça m'a encore plus ouvert l'esprit sur ce que les parents peuvent ressentir et de leur laisser euh, la possibilité d'en parler. (…) et je pense que ça a renforcé encore ce côté-là en moi : de de pas le laisser repartir avec ce ce poids là et et si je peux leur permettre de de se délester de ça, ben, avec grand plaisir, en fait. Je crois que je, j'arrive encore plus qu'avant à recevoir les émotions des autres et ce qu'ils peuvent, ce qu'ils peuvent en dire. » (F15). Tout en sachant être dans une juste proximité avec eux, elle ne s'impose pas. « Et pareil comme pour les familles de leur laisser la possibilité, si elles le veulent, de pouvoir, euh, en parler. » (F19). Géraldine attribue aux pratiques psychocorporelles une relation moins « tranchée avec les parents » (G36) et plus empathique. « Et puis mettre des mots dessus pour pour la déculpabiliser de tout ça et lui dire que. Lui dire justement que c'est okay. (rires) Et que voilà, c'est okay, qu'elle qu'elle soit comme ça, et que et que ça nous arrive à tous, et que et que que ce que c'est, bien qu'elle lui dise aussi à son petit garçon » (G36). Julie note : « j'essaye de faire passer les notions que j'apprends auprès des familles (…). Au cours des cafés-rencontres, écoute empathique ++++, je tente de tenir l'espace avec beaucoup de bienveillance, comme l'a fait Gladys pour nous.

J'essaye de rayonner d'avoir une posture ouverte, accueillante, rassurante pour établir le climat de confiance et le dialogue. Si j'en ai l'occasion, j'évoque les notions apprises lors des ateliers (ex : exercices de respirations, ou notions théoriques) » (J13)

Hortense n'a pas évoqué spontanément un apport au niveau de sa relation aux parents mais après lui avoir posé la question elle conscientise que cela a un effet aussi à ce niveau-là pour elle. Elle exprime notamment qu'en ce moment les relations avec les parents sont teintées des difficultés à accompagner certains comportements de leurs enfants la journée et que donc elle avait tendance à centraliser sa communication avec eux sur ces difficultés. « Ça permet peut-être d'être moins dans les transmissions, euh, négatives. (…) le fait d'arriver à à retrouver une voie juste, donc, lui, on peut aussi l'emmener dans la voie juste. Et finalement, on voit qu'il est bien, bon et on voit plus, que, pas que ce qu'il a pas fait de bien et qu'il faut retransmettre aux parents le soir. (…) Et puis voilà de repartir dans quelque chose, dans une dynamique peut être un petit peu plus positive et rentrer dans un cercle peut être un peu plus vertueux. (…) Puis même sur notre posture, quoi. Quand on arrive : « ah il m'a épuisé ! », euh, ou alors quand on arrive plus dynamique « ah, ça pas été simple toute la journée, mais on a pu faire un bon moment ». Voilà, on a vécu des bons moments quand même, c'est quand même plus sympa que : j'en peux plus. » (H30).

Karine, qui est ATSEM, ne peut évaluer l'apport des pratiques psychocorporelles dans son travail auprès des familles car actuellement elle ne voit « pas les familles (à cause de la covid et de vigie pirate) » (K16). Iris, assistante maternelle, écrit que les pratiques psychocorporelles n'ont « pas vraiment [eu] d'impact » dans sa relation auprès des familles (I12).

Les pratiques psychocorporelles permettent, au-delà d'être à l'écoute de soi, d'être à l'écoute des autres. Elles aident à percevoir l'autre comme une personne singulière avec des besoins, des envies, des émotions et des pensées propres. Elles aident à percevoir que dans une même situation, chacun la vit à sa manière. Il en résulte une prise de conscience que chacune fait ses expériences et que son expérience n'est pas une loi universelle, mais une construction personnelle. Elles semblent faciliter une communication plus sereine, plus empathique et plus constructive. La disponibilité et la qualité d'écoute peuvent s'améliorer ; de même que le sujet peut devenir moins directif et pressé dans ses relations aux autres. Elles semblent également permettre que les éventuels désaccords ne soient pas destructeurs pour soi et pour sa relation aux autres.

1.5 Apports en lien avec la formation de soi

1.5.1 Motivation à prendre soin de soi

J'ai précédemment évoqué que pour Béatrice les ateliers étaient avant tout un moment rien que pour elle, un temps de ressource qui lui apportait du bien-être. Elle a ensuite ressenti le besoin de poursuivre cette pratique. « Et après par contre, j'ai ressenti le besoin de ce qu'on y faisait, en fait, de, de respirer, d'écouter vraiment et ce que me disait, mon corps : t'as mal là ou là, t'as besoin de bouger ou bah là non, t'as bien dormi. » (B5). Géraldine a débuté les séances par curiosité en ayant pris connaissance de mon projet sur Instagram : « Et puis, bah, quand t'as parlé de ça je me suis dit, j'étais curieuse de savoir, tu vois et puis ça, puis ça m'intéressait. Et puis tout ce qui peut permettre d'évoluer dans mon métier, ça m'intéresse. » (G28). Elle mentionne tout de même une intention d'apprendre. Pour Daphné, ces ateliers ont été « un point de vue supplémentaire euh, complémentaire à ce à quoi [elle s]'intéresse déjà. » (D16).

1.5.2 Être libre d'être soi et (Re)prendre confiance en soi

Caroline évoque que ces ateliers lui ont permis de parler librement de ses ressentis et sans crainte d'être jugée. « (...) où on peut parler librement de ses ressentis, euh, de, de, de ce qu'on a pu ressentir, de ce qu'on a pu visualiser et ça en fait, c'est, c'est juste génial d'avoir un espace en fait, où on se sent pas jugée et où en fait on peut dire librement, librement ce qu'on pense. Voilà et d'être soi, en fait. » (C9). Julie exprime que par le biais des pratiques psychocorporelles elle a renouée avec son enfant intérieur (J12) et qu'elle se respecte à nouveau (J11). Amandine aborde que le fait d'être envahie par ses émotions lui rendait difficile voire impossible l'expression réelle de ce qu'elle souhaitait et que cela pouvait même se répercuter sur des actions contraires à ses aspirations. « À cause de ça, j'étais très en colère et très triste parce qu'au final, c'était vraiment pas ce que je souhaitais. » (A23). Elle précise que ce travail, en lui permettant de se recentrer sur elle et de mieux se connaitre, lui a permis en même temps de reprendre confiance en elle (A6 - A12 et A17). Elle explicite qu'elle sent un changement possible au niveau de sa manière de vivre et d'appréhender les événements en poursuivant ce travail : « Donc c'est peut-être, aussi, ça qui pourrait me faire du bien, continuer à me faire du bien, à être plus positive, à avoir plus confiance dans mes émotions aussi peut-être. » (A21).

1.5.3 Développer ses compétences métacognitives

Elodie explique que parmi les pratiques psychocorporelles, il y a des pratiques qui ne lui conviennent pas et qu'elle n'aime pas certaines propositions. Le fait que durant les ateliers, je leur ai permis d'être libre d'expériencier ou non chaque proposition et que je l'ai verbalisé régulièrement, a permis à Elodie de s'approprier cette démarche et de pouvoir la réexploiter

dans son travail (E8). Ainsi, si elle n'aime pas le contact de la plume sur son bras, elle s'autorise à ne pas le faire, de même elle ne cherchera plus à faire expérimenter le maximum de choses aux Assistantes Maternelles qu'elle accompagne. Elle exprime qu'elle se situait dans le faire et non dans l'être. « J'avais peut-être tendance un peu avant à, alors, euh, avant de te connaître, c'est vrai, j'avais peut-être tendance à, à vouloir, pas tout gérer mais contrôler un petit peu toutes ces petites choses. Euh. Faire expérimenter un maximum de choses. (…) De façon un peu trop peut-être / enfin / je prenais pas le temps d'attendre les réactions. Je voulais que tout le monde touche à tout. » (E10). « j'étais beaucoup plus directive, je pense. Je, euh. Tu vois, euh, directive dans l'atelier, même avec la psychomotricienne, j'avais presque une obligation de résultat » (E11). Elodie explique aussi que les pratiques psychocorporelles lui ont permis de redéfinir son positionnement professionnel. « Euh, moi, j'ai une voix qui porte, ça m'a beaucoup appris aussi à me taire. (rires) À me taire parce que comme j'ai une personnalité assez, euh, assez solaire, assez vivante et tout. Bien souvent tout tournait autour de ce que j'allais faire. Et en fait tes ateliers m'ont permis de montrer que des fois quand t'es en retrait, ben, t'apportes plus. » (E12). Et elle conclue « Donc en fait, des fois ne rien faire, c'est apporter à l'autre. » (E13).

Alors que cela n'était pas l'objectif de ces ateliers, la majorité d'entre elles révèlent qu'à la suite des séances de pratiques psychocorporelles, elles ont proposé des massages, des étirements, des temps de méditation aux enfants… Soit c'est nouveau pour elles, soit c'est venu renforcer une manière de faire préexistante. Caroline explique « Alors là, tu vois, depuis que je, j'ai fait ces ateliers avec toi, je vais revenir sur les petits massages que je leur proposais. Je le fais beaucoup plus maintenant. Je leur propose beaucoup plus. » (C24). Et sur le forum, elle précise « j'essaye (...) d'amener plus de pratiques psychocorporelles aux enfants (jeux moteurs, de danse, massages, bouger les parties de son corps etc). » (C4bis). Julie écrit « Avec les enfants, j'ai pu expérimenter les jeux de respiration, mais aussi la verbalisation associée à la manipulation (de pâte à modeler par exemple) pour aider l'enfant à mobiliser ses propres ressources. » (J3).

Géraldine exprime « ça m'est arrivé des matins de les refaire avec eux. » (G5). Elle précise avoir proposé des « massages des mains, on a un petit peu frotté toutes les parties du corps, le dos, tu vois, activé un peu toutes les parties du corps comme ça. Et puis ensuite moi j'ai, j'ai continué avec, avec un mouvement de Yoga. » (G12). Elle trouve alors que « l'atmosphère de la classe change » en précisant que « ça dure pas forcément la journée. (rires). Oui. Mais tu sens quand même, tout de suite que l'atmosphère de la classe change un petit peu et qu'ils sont et ils sont un petit peu plus posés, un petit peu plus apaisés ». Elle propose ainsi des brefs temps de retour à soi avant le passage aux toilettes : « et du coup, ben on les emmène aux toilettes, ils partent pas dans tous les sens en criant. Enfin, tu vois. On arrive vraiment à les recentrer, à les remettre avec nous et puis, euh. Et puis du coup à à recréer une cohésion de groupe.» (G12). Bien que Géraldine trouve un intérêt à

proposer des temps de pratiques psychocorporelles aux enfants, elle nuance ses propos et se questionne si cet apport est direct ou indirect ou les deux. En effet, est-ce que les enfants sont plus posés grâce à ces propositions ou est-ce que l'enseignante les perçoit plus posés parce qu'elle-même est plus sereine ? « Mais c'est peut-être peut-être que c'est juste une impression parce que moi-même je suis plus détendue, hein. *Oui*. C'est possible aussi. Ça je pense que y'a quelque part, alors je pense qu'ils sont plus calmes quand même, mais mais tout ça, ça ça suit parce que si je suis plus détendue, ils sont plus détendus aussi. » (G12). Géraldine évoque aussi longuement le fait que l'on ne peut pas proposer des temps de méditation aux enfants sans une pratique personnelle et qu'il est nécessaire de pratiquer avec et en même temps qu'eux. « Je pense qu'on ne peut transmettre que ce qu'on fait soi-même,» (G10). - « Il faut vraiment le faire en même temps qu'eux. Et Ben et ben je pense que dans l'attitude » (G10).

Hortense aussi a adapté certaines des propositions expérimentées pour les proposer aux enfants. « là maintenant je le fais avec les enfants. On se frotte les mains, on se frotte les bras, on se réveille et tout. Alors et puis c'est marrant parce que, eux aussi, ils me disent, « eh, si on faisait derrière les oreilles », « si on faisait les fesses »... Et voilà, donc on, on rentre dans un jeu et c'est en fait c'était super » (H13) Iris en parle également : « le côté partage avec les enfants, je pensais juste me faire du bien pour être mieux pour eux, mais certains "exercices" peuvent être apportés aux enfants directement pour que eux se sentent mieux également. » (I4) Et sur le forum, Caroline précise qu'elle essaie « d'amener plus de pratiques psychocorporelles aux enfants (jeux moteurs, de danse, massages, bouger les parties de son corps etc). » (C4bis).

1.5.4 Prendre soin de soi, s'autonomiser et s'émanciper

Caroline attribue aux pratiques psychocorporelles le fait de prendre soin d'elle et de se respecter dans ses besoins et précise qu'elle en ressent de la joie (C9). Julie aussi évoque « Et puis je m'accorde cette écoute empathique, celle que j'offre aux autres à tour de bras, de plus en plus souvent et avec de plus en plus de facilité. » (J14).

Les ateliers de pratiques psychocorporelles leur ont permis de découvrir des outils qu'elles ont pu réemployer au quotidien par la suite. Parmi les propositions, il ressort que celles autour de la respiration et du scan corporel[85] semblent parmi les plus aidantes et surtout le plus facilement

[85] Le scan corporel, dit aussi balayage corporel ou *body scan* en anglais, est un temps où la participante est invitée à observer et accueillir ses sensations, sans chercher à les modifier, sur les différentes parties de son corps par étapes.

ré exploitables et transposables dans leur vie quotidienne et notamment au travail. Julie écrit « La respiration et le scan corporel sont des outils hyper puissants » (J8) pour elle notamment pour « "dégoupiller" les pics d'émotions » (J8). Géraldine évoque l'importance de la respiration pour elle à deux reprises (G5 – G19). Béatrice verbalise : « Et oui, c'est surtout la respiration que j'ai appris à, à faire et qui vraiment fonctionne. » (B9). Fanny, elle, fait parfois en présence des enfants un jeu de respiration, nommé la montagne, appris lors de son séjour au Québec par les enfants eux-mêmes (F8). Caroline évoque également faire des respirations quand elle en ressent le besoin, notamment lorsqu'elle se sent fatiguée, et précise que cela change la tonalité du reste de sa journée de travail (C17). Béatrice mentionne que les exercices de respiration réutilisés dans son quotidien lui permettent de s'apaiser. « (…) des fois il suffit de respirer et, et ce que j'ai sur le cœur s'en va. » (B32). Amandine aussi a pu réutiliser les propositions autour de la respiration : « j'ai fait des petits exercices de respiration quand même à ce moment-là, pour essayer d'évacuer, la tension, la culpabilité aussi » (A19). « Après, j'ai essayé plus ou moins de / de l'appliquer par moments pendant les temps de pause déjeuner. (…) Euh, en faisant voilà des sortes de petites séances personnelles, on va dire / de me recentrer sur ma respiration, sur mon ressenti physique » (A7). Il est toutefois à noter que pour certaines, la pratique du balayage corporel nécessite encore un accompagnement verbal d'un professionnel ou d'une séance enregistrée.

Les automassages et les étirements sont aussi remis en place par certaines participantes. Géraldine raconte « je me fais des petits massages » (G10). « Les accroches avec les les orteils que j'avais jamais fait, mais ça me fait un bien fou et finalement, ben, j'ai même au milieu de de mon travail, personne va le voir que moi, je prends trente secondes. » (H21). Plusieurs témoignent en ce sens : ces propositions peuvent facilement se faire sur leur lieu de travail, durant leur temps de pause ou même, dans certaines conditions, quand elles sont auprès des enfants. Amandine a commencé à prendre un temps pour elle notamment durant sa pause : « Je me fais des petits massages, parfois aussi, des cervicales comme ça, parce que je sens que ça monte un peu. (…) Quand je vais en pause, je fais des petits étirements, des petits automassages. Y a des moments où, tu sais, je me mets dans la position allongée, euh, avec les jambes repliées sur moi-même là. (…) Des fois j'écoute un peu de la musique zen » (A32). Karine explique qu'elle a trouvé des espace-temps au cours de sa journée de travail où elle pouvait prendre soin d'elle, tout en assurant son activité : « durant la surveillance de la sieste des enfants je me fais un petit scan corporel par exemple » (K8). Ainsi, elle « arrive à [s']octroyer en quelques secondes du bien-être » (K7) car elle a « pris conscience que de petits gestes pouvaient calmer [son] esprit, le vivifier, le dynamiser. » (K5). Elle écrit aussi « Par l'apport de petits rituels ou de petits gestes calmants et apaisants. » (K9). Daphné a également trouvé des petits interstices dans sa journée de travail pour s'étirer. « C'est vrai que,

au moment de la sieste des grands, je prenais le temps / parce que du coup, ils sont moins nombreux. Et moi là, je prenais le temps en fait de euh… de m'étirer, en fait euh, l'air de rien. » (D25). Hortense rapporte qu'elle a pris conscience que prendre soin de soi ne nécessitait pas nécessairement beaucoup de temps « Et ben de savoir que j'avais pas besoin de, de longs temps / Ouais, de de, d'une plage horaire importante pour, euh, me recentrer et me booster. » (H21). Quant à Julie, elle écrit : « J'ai eu tendance à reproduire certains exercices sur mon temps méridien (principalement) ou lorsque je sentais des baisses d'attention. Je me suis offert des pauses de méditations, ou d'étirements, ou de grimaces... et ça m'a aidée à rester focus le reste de la journée. » (J7).

Ainsi, la pratique méditative est également employée par certaines. Julie précise « Avant certains entretiens difficiles, il m'arrive d'avoir recours à des méditations courtes pour me détendre et aborder l'entretien avec plus de sérénité. » (J8). Géraldine aussi fait ponctuellement « une séance de méditation » (G16). Elle nuance « quand c'est vraiment nécessaire, je me fais une petite séance mais j'en fais pas assez, tu vois, moi je pense que je prends pas assez le temps de me poser et puis de faire des choses comme ça. Je devrais le faire davantage. » (G16). Elle explique que parfois elle utilise des applications spécifiques pour les faire mais le plus souvent elle le fait seule, en commençant par se concentrer sur sa respiration. Elle peut également y associer un scan corporel (G19). Julie énonce qu'elle a désormais une « multitude d'outils dans [sa] mallette » (J15).

Fanny témoigne « mais que on peut avoir des, des, des petits outils, des petits, des petites clés qui peuvent, voilà, désamorcer certains trucs et nous permettre de continuer la journée d'une façon un petit peu plus paisible. » (F7). Et elle arrive à mieux identifier les outils qui lui sont utiles et ceux qui ne lui correspondent pas. Ainsi pour évacuer quand elle est envahie par la colère, elle a besoin de décharger corporellement et non verbalement, dans un premier temps « (…) ce ressenti que l'énergie négative partait à travers les mouvements de mains comme ça, (imite mouvement). » (F10).

Daphné explique que les séances de pratiques psychocorporelles lui ont permis de conscientiser certaines choses qu'elle faisait déjà et ainsi de passer d'une expérience non réfléchie à une expérience réfléchie. Elle évoque notamment qu'entendre une participante exprimer le lien qu'elle fait entre ce qu'elle vient de vivre et ce que cela lui évoque au niveau de son activité professionnelle a été important pour elle. « ça m'a permis de conscientiser ce que je faisais déjà. Et en fait, elle a mis des mots sur quelque chose que je faisais déjà. (…) et en fait, c'est une chose que je, que je vivais, déjà. C'est juste qu'il y a eu des mots qui ont été posés dessus, et y'a, y'a du, du sens qui a été mis, quoi ! Mais en fait, je le faisais déjà sans m'en rendre compte. » (D18). Elle poursuit « ça me permettrait de, d'intellectualiser /

ce que je fais de manière instinctive. / Et du coup, bah, à peut-être d'approfondir ce que je fais déjà et de, de, de pousser peut-être un peu plus loin. (…) Oui, c'est ça, c'est intellectualiser, conscientiser ce que je fais instinctivement, sans vraiment savoir euh ce que je fais. Qu'est-ce que ça veut dire et qu'est-ce que ça fait ? Mais je sais ce que je ressens et je constate les effets chez les enfants. » (D20).

À la suite des ateliers Béatrice prend la décision de prendre plus particulièrement soin de son corps. « Mais, euh, mais bon, c'est mon corps et je l'ai beaucoup fait souffrir et qu'il faut que j'arrête quoi. Faut que ma tête arrête de faire souffrir le reste du corps. » (B25). Béatrice est consciente du chemin parcouru et de celui qui lui reste à faire. « Comme j'écoute plus ce que je ressens, j'essaye quand même de dire les choses, euh, plus rapidement, avant que ça me touche trop. (…) Mais j'arrive progressivement à dire beaucoup plus, beaucoup plus les choses avant que ça ne m'affecte trop. Mais c'est un énorme travail, donc c'est pas, c'est pas non plus miraculeux, mais c'est un progrès. » (B32).

Fanny évoque un changement important pour elle grâce à ces ateliers. « C'est par rapport à ma propre analyse de moi-même. Euh, jusqu'à y'a pas si longtemps que ça je, j'avais, j'avais des émotions, des sentiments comme n'importe qui, mais j'essayais souvent en arrivant au travail de les mettre de côté et de fermer la porte. » (F7). Elle explique que c'est le début d'un processus pour prendre soin d'elle « Où c'est pas forcément simple tous les jours de remonter la pente et que, j'ai besoin encore, je crois, de me les approprier, de continuer à les expérimenter, pour pouvoir, moi, cheminer à nouveau encore plus loin. » (F8). Elle vient de s'inscrire à un cycle d'accompagnement en sophrologie « Parce que je pense aussi que tes séances, elles m'ont ouvert au fait de, ben, de m'autoriser à continuer des choses, comme ça, de ce type-là, pour moi. » (F33).

Géraldine aussi se sent plus paisible et évoque un changement de posture « Mais ce qui est bien, c'est que maintenant je sais ce que je peux faire pour que ça aille mieux, tu vois. *D'accord*. Ça permet, ça va peut-être pas résoudre le problème mais mais au moins ça peut m'aider à me poser et puis à ce que ça aille un petit peu mieux pendant un petit peu, pendant quelques temps, tu vois. Et puis. Et puis et puis j'ai. J'ai j'ai pris conscience de que les choses peuvent passer. Tu vois, je moi, j'ai tendance. Je suis quelqu'un, alors j'étais quelqu'un parce que je m'améliore, j'étais quelqu'un qui avait tendance à vouloir tout planifier.» (G26). Et précise « Et là euh, ces derniers temps j'ai commencé à prendre conscience que c'est maintenant. C'est maintenant que je vis ma vie. Et que quelque part, on, on gâche sa vie à vouloir vivre, à penser à ce qui va arriver après et puis il y à regretter ce qui n'est plus, si tu veux. *Mmm*. Donc là j'ai pris conscience de ça et, euh, et et et ça quand même, ça m'aide aussi. *D'accord*. Ça m'aide aussi de pouvoir vraiment… Voilà, mais. Mais et et ça, je suis, je suis convaincue que c'est, c'est en en travaillant sur les pratiques psychocorporelles différentes que j'ai pris conscience de ces choses-là. » (G26).

Elodie a changé son regard et son positionnement à la suite des ateliers : « prendre une distance, (…). Ouais, ça a révélé, ouais, je pense que je suis plus. Euh, je vais moins vite en tout. Mais en même temps j'avance beaucoup plus vite qu'avant. (…) C'est une phrase qui me vient comme ça, mais / j'ai l'impression d'être beaucoup plus en retrait / Mais j'ai l'impression de faire beaucoup plus de choses qu'avant. C'est, tu vois, c'est, c'est assez paradoxal. J'étais beaucoup dans l'action, en judo, fallait faire, fallait faire tomber l'autre, le résultat et tout. Et puis j'ai, toujours dire aux gens et alors il faudra faire ci, il faudra… Ça a été un petit peu une révélation, quand enfin il y a eu ton atelier ». (E14). Et elle accepte de prendre le temps de réfléchir, de laisser venir. « Avant, tout de suite, je lui aurais demandé la réponse. (…) Et là elle me dit « alors ? » et là je lui dis « ouais, ouais, c'est vrai, prenons le temps ». » (E17). Ainsi elle a changé de positionnement professionnel mais aussi un nouveau regard personnel sur la vie. Elle a notamment pu échanger à ce sujet avec sa mère : « Le psychocorporel on entend parler, mais il faudrait pour soi-même, en tant que future professionnelle de la petite enfance. Euh. Je pense que c'est important, je redis ta phrase « prendre du temps pour soi », pour bailler, parce qu'on est vite dans cette chaine. (…) Tu vois, il faut tomber sur une psychomotricienne, moi c'est la mienne qui m'a mis en lien avec toi, pour se dire Elodie prend du recul, baille… Attends, excuse-moi, je vais avoir cinquante ans, Gladys Debieux, me dit « prenez le temps de bailler ». / Et en fait, je dis ça à ma mère qui en a soixante-dix et elle me dit « ah ben moi je baille tout le temps Elodie, je me détends tout le temps. » je dis « ah bon maman. » et je dis « ben moi je baille que le soir ». Elle me dit « ben, toi tu es tout le temps dans l'action » et c'est vrai. C'est fou, elle me l'a dit Elle m'a dit « toi Elodie, il faut toujours faire faire faire, toujours se dépêcher ». Mais elle me dit « prends le temps ma fille, prends le temps ». » (E25)

Iris, ancienne collègue, qui avait participé à des séances de pratiques psychocorporelles que j'avais proposé sur son lieu de travail, il y a dix ans, écrit « J'avais beaucoup de mal sur les séances de visualisations à l'époque des jeudi-relaxation, peut-être parce que je n'avais pas le lâcher prise nécessaire. Peut-être parce que là j'étais en visio, en sécurité dans mon antre coocooning, peut être juste parce que le groupe bienveillant m'a permis ce lâcher prise mais j'ai enfin vu le potentiel de ces séances (je ne sais pas si en réel j'aurai pu accéder à ce lâcher prise du coup, on ne le saura jamais). En tout cas merci au groupe, et un super giga merci à toi, pour nous avoir permis de participer à ce projet qui, je trouve est magnifique, et essentiel dans notre domaine, mais on ne s'en rend compte que lorsqu'on est dedans. » (I14). Iris est donc reconnaissante pour ce projet et a conscience du chemin parcouru, tout en étant au début de son analyse sur son cheminement.

Julie aussi écrit « J'ai vraiment eu la sensation que les ateliers que tu nous as proposés arrivaient juste au moment où j'étais prête à les accueillir et à m'offrir ce temps pour moi. (…) je peux maintenant atteindre un niveau de détente quasi immédiat en posant l'intention et en fermant les yeux, juste en me recentrant sur moi, et partir à l'intérieur dans un état méditatif. (…) Je me sens moins démunie, plus actrice, plus en possession de mes

moyens. » (J15). Julie précise « Je repère mes qualités et mes points faibles. Je peux consolider mes points forts et travailler sur les autres (ou déléguer ou demander de l'aide dans certains cas ») (J11).

Grâce aux ateliers de pratiques psychocorporelles Fanny a pu prendre du recul et analyser la situation la plus complexe qu'elle ait vécu au travail et cheminer vers une meilleure connaissance d'elle-même. Et elle exprime en détails comment ces ateliers ont contribué à une meilleure connaissance d'elle-même et lui ont permis d'analyser son cheminement. « Mais tes séances m'ont permis, en acceptant les émotions que je pouvais ressentir, deux choses : de me dire qu'en fait ce, cet instant hautement traumatique et tragique, je l'avais pas du tout digéré, que je l'avais pas du tout traité comme il se devait et que il fallait impérativement que je le traite et, euh, ça m'a permis aussi de me rendre compte que / euh, Quand j'ai basculé en fait de ce poste de responsable sur le poste d'EJE, j'avais l'habitude de dire, je suis passée à deux doigts du burn-out. Aujourd'hui, avec tes séances, je peux dire qu'en fait j'avais déjà un pied dedans. Parce que le fait d'accepter en fait ce que je ressens, euh, m'a fait prendre conscience de certaines choses. Et quand je constate à quel point, euh, j'ai été très très bas, euh, je me dis que j'ai cette chance-là, de par ta sensibilisation sur plein de sphères différentes. » (F19). « Euh, je pense que le fait, en fait, d'accepter ce que je ressens, mes émotions, de les vivre pleinement, pour pouvoir, euh, ne pas les ressasser et de constater le, les bienfaits et le bien être qui en ressort. Et. Et Ben, je pense que l'expérimenter sur moi, ça me fait prendre conscience d'à quel point c'est hyper important, déterminant et que // l'altruiste que je suis, euh, se refuse en fait à laisser d'autres personnes. » (F17). « Elle permet à mon sens aussi, de mieux se, s'analyser et du coup, cette analyse permet quand tu en ressens le besoin, d'utiliser les outils qu'on expérimente lors de tes séances. (…) Tu vois, l'Orangina, c'est vrai, je l'ai vraiment positionné sur, ben, quand je ressens de la colère, ça, je sais que ça m'apaise. Je sais que ça me permet de vider le trop plein et que je peux repartir avec un seau beaucoup plus vide. La petite boule d'énergie, quand, tu vois, ça va plus être associé à de la tristesse ou un sentiment comme ça. *D'accord*. Voilà ! La visualisation, c'est quand j'ai besoin de (souffle), de me poser, de de revenir au calme mais pas parce que je suis en colère. Quand, par exemple, je je j'ai j'ai un coup de stress où tu vois plein de choses qui s'accumulent, ou quoi, je vais le faire à ce moment-là et ça va m'aider à à à retomber en en pression. » (F22).

Fanny est la seule à mentionner l'importance du travail d'écriture et ce que cela lui a apporté. « le fait de poser par écrit ce que je pouvais ressentir, ça m'a permis, je pense, d'aller un peu plus loin aussi dans l'analyse et dans la prise de conscience de ce que j'ai, je pouvais vivre sur ces séances là et après. » (F31). « Comme si c'était… Ouais, comme si je grattais un petit peu plus encore sur / juste le fait de le dire et le fait de l'écrire pour moi c'est deux choses différentes et ça un poids différent. Et du coup l'écriture pour moi tu vas encore plus loin, en fait, dans l'analyse, voilà. » (F32). Bien que Fanny face preuve d'une capacité d'analyse déjà bien développée, elle conclue en disant « Là, je crois que c'est très très brut et et superficiel aussi,

parce que j'en suis au début du processus et que, il y a plein de choses dont j'ai pas encore pris conscience et que c'est le temps qui va permettre ça. » (F35).

Hortense aussi explique que ces séances lui ont donné envie de poursuivre et qu'elle se prend en charge à ce niveau : « Je vais continuer. Je me suis imprimé les petits exercices, donc je me dis, voilà, il faut que je regarde de temps en temps dessus. Il faut que je devienne quelque chose, faut que ça devienne quelque chose de naturel chez moi et je suis sûre que ça / que ça encore plein de choses à m'ouvrir au niveau de mon travail, donc je n'ai absolument aucune idée aujourd'hui. Voilà. *Mmm*. Y a plein de choses à explorer. Voilà. Et puis ça va, moi, me changer aussi et puis puis d'autres choses parce que, on grandit tous les jours. On évolue tous les jours et, euh, voilà. Mais de garder cet ancrage et ce moment pour soi, et je suis sûr que ça va m'apporter encore plein de choses au niveau de mon travail. Mais alors quoi ? (H43).

Enfin Julie exprime « Il est difficile d'isoler ce qui relève des apports des séances que nous avons vécues ensemble, des apports qui relèvent de tous les efforts faits à côté, en parallèle. Ce qui est sûr, c'est que rien n'arrive par hasard. » (J15). Caroline écrit « les ateliers n'ont pas changé [sa] façon de travailler » (C4bis).

La formation de soi s'appuie sur le développement de la conscience de soi et nous avons vu au début de cette partie de présentation et d'analyse des résultats le bénéfice réel des pratiques psychocorporelles dans ce cadre. Elle consiste également à être acteur de sa vie, de prendre des décisions pour soi et de développer une aptitude à la promotion de sa santé. Nous avons également pu constater, à ce niveau, les effets bénéfiques pour la majorité des participantes. Dans cette partie de l'analyse nous complétons ces apports par d'autres points. D'abord pour le fait que certaines évoquent que ces ateliers leur ont permis de se sentir libre d'être elles-mêmes et de prendre confiance en elle. Ensuite ces ateliers leur ont permis d'expérimenter différents outils qu'elles ont pu s'approprier et réemployer au quotidien, chez elles et au travail. Elles ont donc pu transférer des apprentissages. De plus, nous remarquons à quel point la respiration est le levier principal dans les pratiques psychocorporelles. Ainsi, rien que l'écoute de sa respiration, sans chercher à la modifier, permet un ancrage dans le moment présent et une meilleure intériorisation car revenir à sa respiration, c'est revenir à soi et à l'instant présent. On constate donc que certaines propositions sont utilisées dans des moments calmes et neutres comme élément préventif et d'autres dans des situations difficiles durant une activité professionnelle.

Les pratiques psychocorporelles ont aussi contribué à ce que les participantes connaissent mieux leurs forces, leurs faiblesses, leurs croyances et leurs atouts pour évoluer. Certaines précisent qu'elles souhaitent poursuivre ce travail entrepris et s'inscrire dans une démarche active de prévention de leur santé afin de développer une meilleure qualité de vie. Leur

motivation est intrinsèque. En effet, elles se rendent compte qu'elles sont en capacité de poursuivre cette démarche. Ce changement de perception de soi et de leurs compétences améliore leur confiance en soi et leur estime de soi. Elles constatent aussi qu'elles peuvent apprendre et évoluer, que leurs compétences ne sont pas figées ; que ce n'est pas parce qu'elles sont adultes, qu'il est trop tard. Elles perçoivent alors une nouvelle perspective d'apprentissage et s'inscrivent dans un cheminement d'éducation tout au long de la vie. De nouvelles croyances sur leur santé et de nouveaux comportements peuvent alors émerger et se développer. Les pratiques psychocorporelles permettent par conséquent l'émergence et le développement d'une métaconscience menant à une forme de conscience de soi plus juste. De même, leur sentiment d'auto-efficacité[86] sur leur santé est alors renforcé. Plusieurs participantes ressentent tellement de bénéfices et perçoivent que ce travail se fait dans la durée qu'elles souhaitent poursuivre ce travail amorcé. Elles souhaitent se prendre en charge, alors qu'avant certaines n'y pensaient pas du tout. Elles expriment qu'elles ont découvert grâce à ces séances une nouvelle façon de prendre soin d'elles et d'avoir compris que prendre soin d'elles leur permet d'être encore plus disponibles pour les autres.

L'exemple de Fanny est particulièrement illustratif du processus d'expérience et du passage de l'Erlebnis à l'Erfarhung. Elle emploie justement le terme processus et précise qu'alors le temps est un facteur essentiel. Mais qu'il n'est pas le seul, elle explique alors comme la mise en mots, d'une part par la verbalisation et l'écrit lui ont permis de prendre du recul et d'analyser son expérience.

1.6 Autres pistes de réflexion amenées par les participantes

Bien que ces pistes ne soient pas des apports des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance, il me semble pertinent de l'évoquer ici car cela a pris une place importante dans chaque entretien et dans les échanges informels lors des visioconférences.

Au fil des séances, les participantes ont pu expérimenter différentes propositions plus en mouvement et plus dynamique. La majorité ont alors verbalisé leur étonnement et le fait qu'elles ne pensaient pas que les pratiques psychocorporelles pouvaient être ainsi. Elles associaient les pratiques psychocorporelles à des pratiques immobiles, calmes et plutôt à des propositions autour de la respiration et de la visualisation et ne pensaient pas à des pratiques en mouvement. Elles ont alors exprimé que cela ouvrait de nouvelles perspectives à découvrir pour elles et

[86] Selon Bandura, il s'agit d'une « *croyance de l'individu en sa capacité à faire face à une situation en organisant et exécutant les réponses adaptées.* » MOOC Agir pour sa santé

qu'elles en étaient ravies. Les propos d'Hortense l'illustrent : « Voilà donc le mouvement, mais ça m'a fait du bien moi aussi le mouvement finalement. Je l'avais jamais vu comme ça, mais / La dernière séance, ça m'a vraiment fait du bien. (…) Là, ouais, c'était très dynamique, j'ai bien aimé. » (H14) « Alors que d'habitude, j'ai, voilà, on est plus cocoon » (H14).

Il est également apparu au cours des entretiens l'importance de la posture de l'animateur des ateliers et surtout de la voix, sa prosodie mais encore plus les mots employés. Caroline exprime : « Ça c'était, c'était très agréable et le fait d'être, bercé par ta voix... La voix joue beaucoup. » (C9). « Alors, bien sûr, tout le monde a dit c'est la voix. Bien sur la voix, certes. Mais il y a le contenu, il y a ce que tu nous disais. Certes la voix est apaisante, voilà » (E25). Ainsi, plusieurs d'entre elles formulent que les mots que j'ai employés, les ont touchés et particulièrement portés voire aidées. Ainsi Fanny confie que c'est le mot okay qui a été essentiel pour elle : « et tes « C'est Okay. C'est Okay et c'est Okay » » (F7). Il en est de même pour Géraldine « C'est ce que t'avais dit, je me souviens la première séance où on se sent pas bien mais c'est okay, ça va passer et je me souviens ça, ça m'a ça, ça m'avait vraiment marqué comme de… De tout ce qu'on a fait ensemble, c'est le truc le plus fort pour moi ça. *D'accord*. C'était quand t'avais dit « c'est okay et ça va passer », c'était la météo intérieure. » (G24). Alors que Géraldine pratiquait la météo intérieure avant ces ateliers, c'est le fait d'avoir entendu mes mots exprimant que les émotions sont de passage que cela lui a ouvert une toute nouvelle approche des émotions.

Elodie verbalise qu'elle a été portée par « la façon dont tu nous as amené les ateliers » (E11) et explicite « Tu vois, moi, par exemple, j'aime pas le Yoga, j'aime pas la sophro, mais par contre qu'est-ce que j'ai kiffé tes ateliers, tu vois. » (E25). Elodie dit aussi qu'elle a fait de nombreuses formations sur le thème prendre soin de soi pour prendre soi des autres mais que ces formations n'avaient pas été un réel soutien pour sa pratique professionnelle. Elle explique « Euh, et ça a toujours été compliqué. Parce qu'on m'imposait certaines choses, on nous disait ça / voilà, tu vois, moi, le Yoga, par exemple, ça a jamais été mon truc. *Mmm*. La la sophrologie, j'en ai fait quand je faisais du judo. Euh, c'était compliqué. J'aime j'aimais beaucoup être dans l'action. » (E14). Hortense évoque la différence de ces ateliers avec l'utilisation d'applications. « Donc j'ai essayé un petit peu les applis mais non, je sais pas. C'est pas mon truc. pas d'échange, c'est moins drôle. (rires) C'est pas drôle le mot, mais pour moi, c'était moins intéressant. » (H19).

2. Synthèse et bilan de l'analyse

Je vais m'attacher à expliciter ce que ces entretiens apportent comme éléments de réponse à mes pistes de recherche et dans quelle mesure ils les confirment totalement ou partiellement ou les infirment. Tout d'abord je tiens à préciser qu'il n'a pas toujours été évident de définir les différentes catégories. En effet, certaines notions s'entremêlent tellement dans les propos des participantes que j'ai plusieurs fois hésité pour élaborer ma grille d'analyse.

1. En ayant une pratique psychocorporelle, une professionnelle petite enfance développe sa conscience de soi, tant sur le plan corporel que psychique et émotionnel.

Les entretiens, les messages écrits sur le forum, ainsi que les données recueillies par mon observation participante permettent d'affirmer fortement cette piste de réflexion.

2. Les pratiques psychocorporelles ont des effets bénéfiques sur la santé de la professionnelle.

Cette piste de réflexion a également été confirmé par les données recueillies.

3. Les pratiques psychocorporelles contribuent à développer le savoir-être auprès des enfants accueillis et notamment d'être plus disponible pour accueillir les émotions.

Les données recueillies étayent en grande partie cette piste de réflexion.

4. L'apport des pratiques psychocorporelles se situe aussi dans une meilleure communication entre collègues.

Quelques éléments vont dans le sens d'une assertion de cette piste de recherche même si toutes les participantes ne l'évoquent pas.

5. L'apport des pratiques psychocorporelles se situe également dans une meilleure communication avec les parents des enfants accueillis.

Cette piste de réflexion a été partiellement confirmée. Il semble que cette piste est probable mais que cela ne soit pas l'apport premier des pratiques psychocorporelles, ni le sujet que conscientise aisément les professionnelles.

6. Le processus conscientisé de l'expérience psychocorporelle permet à la professionnelle petite enfance d'accéder à une formation de soi.

Enfin, cette piste de réflexion, qui découle et s'enracine dans les deux premières, me semble partiellement confirmée. Les pratiques psychocorporelles par l'ouverture du champ attentionnel, *hic et nunc*, sur l'ensemble des vécus : perceptions, pensées, émotions favorisent la présence à soi, à l'autre et à son environnement. Elles permettent alors une qualité perceptive qui fait que le vécu devient expérience-Erlebnis. Le sujet est dans une conscience-awareness de ce qu'il vit. Durant la séance, il ne cherche pas à élaborer une pensée construite, ni à analyser ce qu'il vit. En revanche, il cherche à observer et à éprouver en laissant venir à lui. Ainsi, être en capacité d'accueillir les ressentis, émotions et pensées qui nous habitent et traversent sur le moment augmente la capacité à faire des choix, à décider et agir de façon agile ; de fait, à s'autonomiser et s'émanciper. Les pratiques psychocorporelles s'inscrivent dans une démarche et une volonté de permettre aux participantes de s'autonomiser peu à peu[87].

Pour cela, elles ont besoin d'avoir confiance en elles et de se sentir libres d'être elles-mêmes, ce qui est favorisé par les pratiques psychocorporelles. Pour rappel, les professionnelles petite enfance ont un métier peu voire non valorisé ; ainsi, de nombreuses personnes pensent encore qu'il suffit d'être une femme et d'aimer les enfants pour faire ce métier. Et la majorité des animatrices ont été orientées vers cette voie car elles étaient en échec scolaire. De fait, leur estime d'elle-même est souvent basse et leur relation aux apprentissages pas toujours paisible. Elles ont permis aux professionnels d'expérimenter dans un climat de sécurité et non jugeant des outils qu'elles se sont appropriées et elles ont pu les ré exploiter dans leur quotidien. Ainsi nous avons pu remarquer que toutes ont pu transférer des compétences apprises lors des ateliers dans leur travail.

Il a été difficile de mettre en évidence le processus de conscientisation de l'expérience corporelle. Je réalise, en finalisant la rédaction de l'analyse que mes questions de mon guide d'entretiens nécessitent d'être améliorées et affinées pour cette piste de réflexion. Pour autant,

---

[87] "*Certains auteurs dont Sigaudès, (1989) résument en cinq verbes les éléments requis pour adopter une conduite que l'on juge bonne pour soi-même : savoir (connaissances), vouloir (motivation), croire (confiance en soi), choisir (prise de décision), pouvoir (prendre des initiatives). Pour que la personne se responsabilise et soit en mesure de faire des choix pertinents, il faut préalablement qu'elle soit informée et formée. Il reste à déterminer ce qui motive une personne pour lui donner envie d'en savoir davantage et la mobiliser dans démarche d'information et/ou de formation."* (Noël-Hureaux, 2008 p. 84)

les propos de Fanny sont un atout indéniable pour l'étayer. Enfin, il ne faut pas éluder les propos de Caroline qui indique que cette expérience n'a pas changé sa façon de travailler.

Il est à signaler que dans cette recherche je reste prudente sur l'analyse des résultats car il n'est pas toujours évident de savoir si un changement ou un nouvel apprentissage est seulement attribuable aux pratiques psychocorporelles. D'ailleurs, deux participantes l'évoquent : Julie et Elodie. Cette dernière sent un changement maintenant et en elle mais elle ne sait pas si c'est dû à son expérience dans les ateliers ou à son âge ou au contexte sanitaire ou à ces trois facteurs qui s'entremêlent.

De plus, l'activité des professionnelles petite enfance étant en grande partie implicite et qui « *se déroule sans le recours aux mots* » (Ulmann, et al., 2011 p. 29), il n'est pas évident de recueillir des données à ce sujet lors des entretiens. En outre, elles n'ont pas l'habitude d'expliciter leur travail et de rendre compte de leur activité professionnelle, ce qui explique peut-être, du moins en partie, pourquoi souvent la plupart parlent des enfants et des activités qu'elles ont proposées aux enfants et de ce que cela leur a apporté à eux. Pour autant, nous avons pu constater que le fait de verbaliser leur activité, et l'aiguillage sur certaines thématiques par des questions a permis à certaines d'entre elles de prendre conscience durant l'entretien de certains apports.

Et il y a des connaissances auxquelles la conscience n'accède pas, il n'est donc pas possible sur une telle recherche de les mettre en évidence. En effet, il y a des connaissances qui ne se formalisent pas, qui ne se verbalisent pas et qui se construisent en arrière-fond dans le temps. Ces apprentissages ne sont pas conscientisés, ces expériences non réfléchies se perçoivent par l'observation. Par exemple, la qualité de leurs gestes lors des changes ou du portage. Pour cela, il faudrait une observation de leurs savoir-faire et savoir-être durant leur activité professionnelle et/ou des entretiens avec des collègues qui verbaliseraient sur les changements qu'elles ont perçus. Ce qui est le cas de mon positionnement en M1 lorsque j'ai rédigé ma note d'investigation. Il serait donc intéressant de poursuivre ce travail de recherche dans cette optique. Ainsi deux difficultés imputables à cette recherche ont été que, *« (…) l'apprentissage « auto-rapporté » peut (ou ne peut pas) coïncider avec l'apprentissage concret. »* et « *(…) que les participants peuvent attribuer un apprentissage donné à une expérience donnée alors qu'il n'est pas facile de distinguer les différents « épisodes » d'apprentissage que quelqu'un a vécus dans un grand nombre de situation.* » (Schugurensky, et al., 2007 p. 20).

Enfin, il faut tenir compte du fait que bien que mon corpus comprenne huit entretiens et des messages écrits sur le forum par trois autres participantes, il ne s'agit finalement que de participantes aux ateliers que j'ai proposés. Comme je l'avais précisé, dans la partie II, j'avais souhaité interviewer également des personnes ayant une pratique autre, cependant elles n'ont pas donné suite.

Au cours des entretiens est apparu également les propositions qu'elles ont trouvées comme plus pertinentes et les conditions pour ce que cela leur soit bénéfique. La plupart ont évoqué la posture, la voix et les mots de l'animateur. La majorité des participantes ont adhéré à mon projet soit parce qu'elles me connaissaient en amont, notamment d'anciennes collègues, soient parce qu'elles me suivaient sur les Réseaux Sociaux. Ainsi, très rapidement, il y a eu adhésion et alliance, de fait elles ont pu s'engager, s'impliquer et s'approprier ces propositions. Pour les quelques-unes arrivées par curiosité, l'adhésion s'est gagnée lors de la première séance. L'adhésion des professionnelles a été d'autant plus forte que la plupart avaient déjà essayé certaines pratiques psychocorporelles telles que le Yoga, la sophrologie, la relaxation et la méditation. Dans mes dispositifs que ce soit en M1 ou en M2, les ateliers n'étaient pas imposés. Nous pourrions donc nous questionner sur l'adhésion des participantes si un tel projet leur étaient imposé par leur employeur.

Leur implication n'a pas été financière mais temporelle et personnelle. Les participantes qui sont mère de jeunes enfants, ont dû s'organiser, souvent avec leur conjoint, pour pouvoir être disponible durant les séances. Du fait que les ateliers se déroulaient à leur domicile, elles ont toutes dû organiser leur espace, trouver une pièce qui convienne. Pour celles qui vivent avec d'autres personnes, cela a nécessité qu'elle puisse être dans une pièce sans être dérangée. Il est arrivé une fois qu'une petite fille arrive de manière impromptue en fin de séance, sans que cela soit gênant. Les chats ont été bien plus nombreux et régulièrement présents, sans que cela soit gênant non plus. Leur investissement était aussi sur leur participation écrite au forum. La majorité d'entre elles s'y sont tenues. En revanche, seule Fanny évoque ce que cela lui a apporté. C'est probablement un manque à ma recherche. J'aurai dû être plus vigilante lors des entretiens pour que ce point soit abordé.

Enfin, nous constatons au travers de ces onze témoignages que bien qu'elles aient vécu les mêmes ateliers de pratiques psychocorporelles, chacune les a vécus de manière différente et

surtout chacune en explicite une expérience différente. Il est toutefois à nuancer que les situations n'ont pas toujours été exactement identiques puisque pour le cycle 1, il y avait deux groupes donc même si les propositions étaient similaires, les participantes, mon humeur et ma disposition à les accompagner du moment n'était pas exactement identiques.

Chacune prise dans leur singularité, ces professionnelles donnent à voir différentes dimensions de l'apport des pratiques psychocorporelles à leur travail. Il en résulte une multitude d'aspects passionnants qui sont autant de pistes réflexives pouvant éclairer la question de départ. Nous notons des convergences et des presque consensus sur certains points, et sur d'autres, des particularismes comme Julie qui est la seule à évoquer que ce processus lui a permis de renouer avec son enfant intérieur. Chacune explicite ce que cette expérience singulière lui a apporté et il est intéressant d'observer lors de la lecture attentive de chaque entretien que chacune aborde principalement les apports en fonction de sa vision de son métier et de ses préoccupations du moment. Ainsi chacune s'est saisie de ce dont elle avait besoin à ce moment-là.

3. Bilan de la recherche et perspectives

Pour terminer ce mémoire, je vais réaliser un retour réflexif sur l'ensemble de la recherche et évoquer les perspectives possibles. Tout d'abord, cette démarche de recherche s'est avérée passionnante. Le travail méticuleux d'écriture a parfois nécessité d'approfondir certaines notions et d'autres fois d'en élaguer d'autres, de faire des choix entre certains concepts. C'est ce qui a été le plus compliqué pour moi. Ainsi, je n'ai pu qu'évoquer la notion de proprioception qui est pourtant un soubassement essentiel à ce travail, de même que les notions de tonus et de dialogue tonicoémotionnel. De même, j'aurai voulu approfondir celle d'expérience mais le nombre de pages maximales à produire et les autres thèmes à aborder ne m'ont pas permis de le faire. D'autres notions auraient pu être exploitées, telle que la notion de compétence pour décrire le travail des professionnelles petite enfance. Bien que proches, activité professionnelle et compétences ne sont pas synonymes pour autant. Et j'ai découvert très tardivement, au cours de mes recherches, la notion d'émersiologie qui, je pense, aurait pu être un apport théorique intéressant à exploiter pour cette recherche.

Animer des ateliers de pratiques psychocorporelles en ligne fut pour moi une nouvelle façon de les proposer. Il m'a fallu donc réfléchir à leur conception et aux propositions qui pouvaient être

adéquates dans ce cadre, ainsi qu'à ma posture d'animatrice. Les nouvelles technologies devaient alors être au service de ce projet. Il a été essentiel aussi de poser le cadre des ateliers et de ma recherche afin qu'il soit bien compris des participantes avant leur engagement. Il était notamment important qu'elles en comprennent les limites. « *Certains peuvent venir chercher une forme de thérapie alors que ce n'est pas le lieu.* » (Lagadec, 2009). Il a été très enrichissant de développer ce projet qui a entrouvert de nouvelles voies pour mon activité professionnelle.

Cette recherche a permis une vision d'ensemble sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance mais cela a le désavantage de ne pas avoir pu approfondir chaque domaine. En effet, chaque thème de l'analyse aurait mérité d'être exploité plus en détails, surtout le dernier car tel que j'ai formulé initialement la piste de réflexion, celle-ci est plus complexe à traiter que les autres. De même, il aurait été intéressant de faire un lien avec l'analyse des entretiens réalisés en M1 et de relater mon observation participante.

En M1, les entretiens avait permis de faire apparaitre une nouvelle piste de réflexion à savoir l'intérêt des pratiques psychocorporelles dans la communication entre collègues, la cohésion d'équipe et le management. Les entretiens en M2 auront permis de faire émerger le rôle pivot de l'animateur des pratiques psychocorporelles et l'intérêt de les pratiquer en groupe. Ainsi, l'animateur accompagne, guide et sa voix porte le groupe. Les mots qu'il emploie ne sont pas anodins et influencent grandement ce que vivent les participants et donc l'expérience qu'ils en font. Caroline Nizard décrit l'animateur comme *« un intercesseur dans la traduction de sensations »* (Nizard, 2020 p. 10). En effet, nous avons pu constater que les participantes se réapproprient les mots et expressions employées par l'animateur.

Enfin de nombreuses questions émergent et ouvrent de nouvelles perspectives pour poursuivre cette recherche. En premier lieu, je n'ai pu qu'évoquer brièvement que certaines propositions faites dans le cadre des pratiques psychocorporelles avaient des effets sur le système neurologique et physiologique. Ainsi, il serait intéressant de s'intéresser de plus près à ces éléments et aux recherches qui les ont mis en évidence. Il ne s'agirait pas d'une recherche quantitative au détriment de la démarche qualitative mais d'allier judicieusement ces deux aspects méthodologiques dans l'optique d'avoir une vision la plus globale possible de ce sujet. Les éléments quantitatifs tels que mesurer la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire, le taux

de certaines hormones… permettraient peut-être aussi de mettre en évidence certains phénomènes non conscientisés en lien avec les expériences non réfléchies.

Si l'implication des participantes dépend de la transmission, des mots employés et de ce qu'incarne le professionnel qui les accompagne dans cette démarche, alors apparaissent d'autres questions : est-ce que ces ateliers auraient les mêmes effets si le professionnel n'était pas un professionnel de la santé ? Et si le professionnel n'avait pas exercé précédemment en EAJE et ne connaissait pas leur activité professionnelle ? Et la notion de public intérieur pourrait être intéressante à développer dans ce cadre.

Il serait également intéressant de comparer les apports et les expériences pour des ateliers comprenant les mêmes propositions pour un groupe sur leur lieu de travail et pour un autre en dehors de leur lieu de travail, soit en présentiel, soit en distanciel. Est-ce que le fait de les faire au cours de leur journée de travail entraine des effets différents, spécifiques ? Est-ce que le fait de partager ces ateliers avec leurs collègues aurait une incidence et si oui lequel ? Est-ce que les participantes exploitent et transfèrent plus facilement les apprentissages quand cette expérience s'effectue sur leur lieu de travail ?

Comme le précise Hortense, un cycle de cinq séances n'est qu'un début et poursuivre ce travail lui apportera de nouveaux apprentissages et de nouvelles expériences. Ainsi, nous pouvons nous poser la question de combien de séances seraient à *minima* nécessaires pour enclencher des apports à leur activité professionnelle. Et en quoi la régularité des ateliers favoriserait certaines expériences ? A contrario, nous pourrions faire une étude sur du long terme pour observer les différents apports dans le temps. Peut-être que ma dernière piste de réflexion serait alors plus facile à développer ainsi et que le processus de conscientisation serait plus aisément mis en évidence. Car pour l'expérience réfléchie advienne le facteur temps est essentiel.

Si la pleine conscience, la méditation et le Yoga sont à la « mode », les autres pratiques ne sont que peu voire pas connues du grand public. Ainsi, les pratiques psychocorporelles sont des concepts qui manquent d'interventions claires. De fait, des recherches plus précises permettraient alors de présenter leur intérêt voire leur efficacité et de les mettre plus en avant. Ces constats imposent donc une réflexion plus poussée sur le sujet.

CONCLUSION

Afin de rendre compte de ma recherche qui porte sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles pette enfance, dans ce mémoire, j'ai commencé par présenter l'univers de la petite enfance puis j'ai abordé leur travail en présentant les différents modes d'accueil, les différentes professions et les différents diplômes. Nous avons vu que ces professions sont souvent méconnues et qu'il est encore complexe de décrire leur activité professionnelle. Celle-ci nécessite à la fois des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être. Les savoirs théoriques peuvent être appris en formation initiale mais aussi par l'expérience, par les lectures, les conférences, les formations continues, l'échange avec les pairs. Les savoir-faire consistent en des techniques apprises en formation initiale et formation continue mais sont surtout acquis par l'expérience. Quant au savoir-être il relève d'aptitudes principalement métacognitives. Les savoir-faire appris par l'expérience et le savoir-être « *ont pour propriété d'être très difficilement verbalisables par l'individu qui les possèdent* » (Lagadec, 2009). J'ai détaillé les caractéristiques communes à ces différentes professions et nous avons constaté à quel point leur activité est par essence imprévue et imprévisible. "*Cette confrontation à des situations très chargées émotionnellement, souvent associées à l'investissement important, rend les professionnels […] particulièrement vulnérables."* (Célestin-Lhopiteau, et al., 2006 p. 19). La formation continue des professionnelles petite enfance passe nécessairement par l'actualisation permanente de leur savoir et savoir-faire, pour autant nous avons vu que leur travail est avant tout un savoir-être. De fait, ces savoirs et savoir-faire ne pourront réellement être utilisables et efficients que si leur savoir-être est opérant. L'enjeu principal se situe donc au niveau de leur savoir-être qui nécessite des dispositions particulières dont leur bien-être au travail. J'ai également exposé les tensions et contraintes majeures auxquelles elles sont quotidiennement confrontées. L'activité des professionnelles petite enfance sollicite inlassablement leur organisation psychocorporelle et parfois la met à mal. Ainsi, certaines professionnelles sont souvent amenées à mobiliser des ressources personnelles mais qu'elles ne sont pas toujours en mesure de mobiliser ou pas sur du long terme.

J'ai poursuivi par une vue d'ensemble des pratiques psychocorporelles et une présentation succincte des principales. Bien que chaque pratique psychocorporelle ait ses particularités, toutes se basent sur des caractéristiques communes. En effet, elles s'appuient sur le corps

anatomophysiologique, tout en l'intégrant dans une dimension de conscience de soi holistique (dont l'unicité du corps et de l'esprit) et dans une dimension relationnelle et comme support d'identité. J'ai ensuite abordé la notion d'expérience pour arriver peu à peu à mieux cerner la typologie de l'expérience dans les pratiques psychocorporelles. L'expérience est un processus qui va de l'événement vécu intérieurement, à la conscientisation des ressentis jusqu'aux connaissances apprises. Ce processus contribue à ce que le sujet se saisisse dans sa relation avec le monde, inscrite dans un espace-temps. J'ai alors orienté ma réflexion sur la singularité de celle-ci. J'ai terminé l'état des lieux en exposant à travers la littérature les apports potentiels des pratiques psychocorporelles. Le champ des pratiques psychocorporelles étant vaste et chacune ayant ses spécificités, je les ai explorées dans leurs caractéristiques communes.

Ma recherche, au travers de l'analyse des verbatims, issus des entretiens et des messages postés sur le forum, a permis de confirmer totalement ou partiellement mes six pistes de réflexion. Ainsi, les pratiques psychocorporelles permettent de développer une meilleure connaissance de soi aussi bien sur le plan corporel que psychique. Il en découle principalement une agilité émotionnelle et une diminution des pensées envahissantes. Les pratiques psychocorporelles axées sur la pleine conscience permettent d'être plus dans le présent et de diminuer les pensées parasites et leur rumination, de même que l'anticipation anxieuse est réduite. Porter son attention sur son expérience psychocorporelle permet de mieux se connaitre et dans une certaine mesure, de changer son organisation psychocorporelle et son rapport à soi, aux autres et au monde à travers elle. Les pratiques psychocorporelles offrent un éclairage par l'expérience sur ce que sont les émotions. Ici, il ne s'agit donc pas de dispenser un enseignement théorique, ni de donner des exemples de situations pratiques, ni encore de parler de situations vécues comme ça peut être le cas en réunion et plus particulièrement en analyse des pratiques, mais au contraire d'expérimenter. Et bien que le lien ne soit pas apparent, nous avons constaté à travers les entretiens que chacune a pu s'approprier ce travail et le transposer dans le cadre de leur pratique professionnelle. Ce travail a favorisé la compréhension de l'utilité des émotions et de savoir comment les accueillir, ce qui a changé pour certaines leur regard sur leur relation aux émotions dites « désagréables » et de comprendre qu'elles sont des signaux à prendre en considération. Cette pratique leur a également permis de différencier les émotions, des humeurs et des sentiments. Une émotion c'est très bref et c'est principalement physiologique. Tout ce travail entrepris sur elles, leur permet par la suite de pouvoir à leur tour accompagner les enfants dans ce cheminement.

Les pratiques psychocorporelles ont eu une influence sur le savoir-être des professionnelles en leur permettant d'être plus disponibles pour les enfants, en présentant une patience accrue, et en favorisant un regain d'énergie. Elles sont plus disponibles et arrivent à mieux accueillir les émotions des enfants et à les accompagner dans leur compréhension. Mais l'analyse des verbatims n'a pas permis de faire de lien fort avec une meilleure qualité des soins prodigués aux enfants.

Les pratiques psychocorporelles peuvent apporter détente et bien-être sur le moment. Pour autant, l'objectif est un bien-être sur le long terme et une aptitude à prendre soin de soi. De fait, elles peuvent être vectrices d'éducation pour la santé et d'empowerment (processus d'acquisition d'un pouvoir sur la santé et capacité de l'individu à prendre des décisions et à exercer un contrôle sur sa santé et sa vie personnelle). En les rendant actrices, cette expérience favorise leur autonomisation et responsabilisation quant à leur santé et bien-être. C'est pourquoi, il est important que « *l'apprentissage se doit également d'être facile et accessible au plus grand nombre* » (Perreaut-Pierre, 2016) et qu'il y ait au début des séances suffisamment rapprochées dans le temps et sur une certaine durée. Ainsi le sujet doit gérer par lui-même son expérience, elle ne doit donc pas être imposée. Le sujet est volontaire et acteur. Il doit être autonome et non dépendant de l'animateur des ateliers de pratiques psychocorporelles. Cela nécessite un retour sur son expérience à savoir un processus de réflexivité qui a été favorisé, dans mes ateliers, par un retour oral en fin de séance et un retour écrit via le forum.

De fait, au vu de tous les points évoqués précédemment, nous pouvons voir les pratiques psychocorporelles comme une expérience phénoménologique contribuant potentiellement à la formation de soi. Et surtout nous avons pu constater que prendre soin de soi en tant que professionnelle petite enfance, n'est pas un comportement autocentré et égoïste, mais bien une démarche holistique qui s'inscrit à tout moment dans un environnement social : la professionnelle est en lien avec ses collègues, sa famille, les enfants et familles accueillis.

Enfin, bien que cette recherche mette en évidence un apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance, le but de tels projets n'est pas l'amélioration rapide des compétences du travailleur, ni une solution miracle à toutes les problématiques et difficultés rencontrées au travail (Wagener, 2015). *"La réflexion somatique ne pourra jamais prétendre rendre nos corps totalement transparents ni les doter d'un pouvoir parfait, puisque nous*

sommes mortels, fragiles et rivés à une perspective limitée" (Shusterman, 2007 p. 97). De même, un tel projet ne doit en aucun cas être un prétexte pour ne pas traiter les réels problèmes d'organisation et environnementaux du travail. En effet, cela me semble être un des risques quand la demande émane des managers ou du directeur général au sein d'une institution. C'est pourquoi la personne ressource pour mettre en place ce projet doit bien analyser la demande et être vigilante à évoquer ces points en amont avec les managers concernés, et surtout poser un cadre éthique. Et si le Code du travail oblige l'employeur à « *prendre les mesures nécessaires afin d'assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs* » (Art. L. 4121-1 à 5), pour autant ce projet doit être une proposition et non une obligation pour chaque salarié.

> "*Ainsi, il nous semble que la fin de l'éducation est de permettre à chacun d'accomplir sa nature au sein d'une culture qui soit vraiment humaine. Si cette fin paraît utopique, elle est la seule qui préserve l'éducation du laisser-faire comme de l'endoctrinement*." (Reboul, 2018 p. 26)

Ce sujet est si vaste qu'il me semble malgré ces trois années de recherche que je n'en ai abordé qu'une infime partie. Ainsi, par bien des aspects cette recherche reste inachevée. De plus, de nouvelles questions sont apparues au cours de l'analyse qui ouvrent de nouvelles perspectives pour poursuivre ce travail. Pour autant, il ne m'est pas possible de poursuivre en thèse. Au moment de conclure, je ressens un sentiment ambivalent de joie et de fierté d'avoir mené à bien cette recherche et de tristesse et de légère déception que cela se termine. Et je clôturerai en laissant la parole à Hortense qui résume ainsi les ateliers de pratiques psychocorporelles « Une drôle d'expérience. » (H38).

SIGLES

AC	Analyse de contenu
AEPE	Accompagnants Educatifs Petite Enfance
AM	Assistantes Maternelles
AP	Auxiliaire de Puériculture
ASAP	Accélération et de Simplification de l'Action Publique
ASE	Aide Sociale à l'Enfance
A(T)SEM	Agents (Territoriaux) Spécialisés des Ecoles Maternelles
BMC	Body Mind Centering
CAF	Caisse d'Allocations Familiales
CAP	Certificat d'Aptitude Professionnelle
CNAF	Caisse Nationale d'Allocations Familiales
CNED	Centre National d'Enseignement à Distance
CRPE	Concours de Recrutement de Professeur des Ecoles
DDASS	Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales
DE	Diplôme d'Etat
DEEJE	Diplôme d'Etat d'Educateur de Jeunes Enfants
DU	Diplôme Universitaire
EAJE	Etablissement d'Accueil de Jeunes Enfants
EJE	Educateur de Jeunes Enfants
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)
GAD	Garde à Domicile
IEF	Instruction En Famille
MAM	Maison d'Assistants Maternels
MEEF	Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation
MOOC	Massive Open Online Course (cours en ligne ouvert et massif)
OCDE	Organisation de Coopération et de Développement Economiques
PACS	Pacte Civil de Solidarité
PMI	Protection Maternelle Infantile
PPC	Pratiques psychocorporelles
PSU	Prestation Service Unique
RAM	Relais d'Assistants Maternels
RPE	Relais Petite Enfance
RPS	Risques Psychosociaux
SCI	Société Civile Immobilière
SNPPE	Syndicat National des Professionnelles Petite Enfance
TISF	Technicien d'Intervention Sociale et Familiale
TMS	Troubles Musculosquelettiques
VAP	Validation des Acquis Professionnels

BIBLIOGRAPHIE

1. Livres et articles

Abrassart, Jean-Louis et Borrel, Marie. 2006. *La détente absolue : Massage coréen.* Paris : Editeur Guy Tredaniel, 2006.

Albaret, Jean-Michel, Giromini, Françoise et Scialom, Philippe. 2018. *Manuel d'enseignement de psychomotricité : Tome 5 - Examen psychomoteur et tests.* [éd.] De boeck supérieur. Paris : s.n., 2018. Vol. Tome 5.

—. 2018. *Manuel d'enseignement de psychomotricité : Tome 4 - Sémiologie et nosographies psychomotrices.* s.l. : De Boeck supérieur, 2018. Vol. Tome 4.

Albero, Brigitte. 2009. Chap 20 Pratique sociale et recherche dans le champ de l'autoformation : entre engagement militant et culture académique. [auteur du livre] J.M. Barbier, E. Bourgeois et G. Clapelle. *Encyclopédie de la formation.* s.l. : Puf, 2009.

Amadieu, Franck et Tricot, André. 2014. *Apprendre avec le numérique - mythes et réalités.* s.l. : Retz, 2014.

Amselek, Alain. 2016. Bien-traitance et psychanalyse. Le sujet en question. [auteur du livre] Danielle Rapoport. *Bien-traitance et management dans les lieux d'accueil. De la maternité au grand âge.* s.l. : Belin, 2016, pp. 219-234.

André, Christophe et Légeron, Patrick. 2003. *La Peur des autres : Trac, timidité et phobie sociale.* Paris : Odile Jacob, 2003.

André, Christophe. 2005. *Psychologie de la peur : Craintes, angoisses et phobies.* Paris : Odile Jacob, 2005.

André, Christophe, Ricard, Matthieu et Jolien, Alexandre . 2018. *Trois amis en quête de sagesse : Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel.* s.l. : J'ai lu, 2018.

Andrieu, Bernard. 2002. Le corps pensant - Mouvement épistémologique de la philosophie dans la biologie 1950-2000. *Revue internationale de philosophie.* 2002, 222, pp. 557-582.

—. 2013. Sentir son corps en première personne : une écologie pré-motrice. [éd.] EDP Sciences. *Movement & Sport Sciences.* 2013, 81, pp. 91-99.

Ardoino, Jacques. 2000. Éducation et politique aux regards de la pensée complexe. *Les Avatars de l'éducation. Problématiques et notions en devenir.* s.l. : Presses Universitaires de France, 2000, pp. 109-134. Education et formation.

autodidaxie - séminaire franco-québécois. **Le Meur, Georges;. octobre 1993.** [éd.] Cultures et techniques. Université de Tours : s.n., octobre 1993.

Bagot, Jean-Didier. 1999. *Information, sensation et perception.* Paris : Armand Colin, 1999.

Bainbridge Cohen, Bonnie. 2002. *Sentir, ressentir et agir. L'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering.* [trad.] M. Boucon. Bruxelles : s.n., 2002.

Barbier, Pascal, et al. 2021. Accueillir de jeunes enfants : variations éducatives dans l'ordinaire du travail des assistantes maternelles. [auteur du livre] Chantal Zaouche. [éd.] Érès. *Espaces de socialisation extrafamiliale dans la petite enfance.* Enfance et parentalité. Toulouse : Gaudron éd., 2021, pp. 95-105. Espaces de socialisation extrafamiliale.

Barrier, Guy. 2011. *La communication non verbale.* s.l. : ESF éditeur, 2011.

Berge, Yvonne. 1975. *Vivre son corps.* Paris : Seuil, 1975.

Bernard, Michel. 1995. *Le corps.* Paris : P.U.F, 1995. collection Que sais-je ?.

Bertherat, Thérèse et Bernstein, Carol . 2008. *Courrier du corps. Nouvelles voies de l'anti-gymnastique : bien-être.* Paris : Points, 2008.

Bertherat, Thérèse. 1998. *Le Corps a ses raisons. Auto-guérison et anti-gymnastique.* s.l. : Editions du Seuil, 1998.

Bézille, Hélène et Courtois, Bernadette. 2006. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique sociale, 2006.

Boltanski, Luc. 1971. Les usages sociaux du corps. *Annales.* Persée, 1971, Vol. 26, 1, pp. 205-233.

Brisart, Robert. 2013. « L'expérience perceptive et son passif. À propos des sensations dans le constructivisme de Husserl ». *Philosophie.* 2013, Vol. 4, 119, pp. 33-63.

Brougère, Gilles et Bézille, Hélène. 2007. De l'usage de la notion d'informel dans le champ de l'éducation. *Revue française de pédagogie.* 2007, Vol. 1, 158 , pp. 117-160.

Bullinger , André. 1998. La genèse de l'axe corporel, quelques repères. *Enfance.* 1998, Vol. 1, pp. pp. 27-35.

—. 1996. Le rôle des flux sensoriels dans le développement tonico-postural du nourrisson. *Motricité cérébrale.* 1996, 17, p. Motricité cérébrale.

Calais-Germain, Blandine. 2005. *Anatomie pour le mouvement, tome 1 : introduction à l'analyse des techniques corporelles.* 4ème. s.l. : DésIris, 2005.

Calais-Germain, Blandine et Lamotte, Andrée. 2005. *Anatomie pour le Mouvement - tome 2 : bases d'exercices.* 2ème. s.l. : DésIris, 2005.

Calais-Germain, Blandine. 2005. *Respiration : Anatomie, geste respiratoire.* s.l. : DésIris, 2005.

Cambefort, Louise. 2014-2015. La professionnalisation des métiers de la petite enfance : Influence sur les pratiques en crèche. Université de Bourgogne : Mémoire master 2 métiers de la recherche en éducation, 2014-2015.

Cariou, Jean-Yves. 2015. "Le statut épistémologique de l'expérience dans les nouvelles approches préconisées pour l'enseignement des sciences". *L'expérimental en sciences, réel ou virtuel.* 2015, Vol. 12, pp. 59-85.

Carron, L. 2001. L'eutonie de Gerda Alexander. *Evolutions psychomotrices.* 2001, n° 51.

Célestin-Lhopiteau, I. et Wanquet-Thibault, P. 2006. *Guide des pratiques psycho-corporelles : Relaxation, hypnose, art-thérapie, toucher, yoga.* 1ère. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2006.

Célestin-Lhopiteau, Isabelle. 2015. *Soigner par les pratiques Psycho-Corporelles - pour une santé intégrative.* Mayenne : Dunod, 2015.

Céméa publications. 1973. La notion d'expérience dans les écrits relatifs à l'éducation. *Instructeurs - Semaine d'étude "Education/Education nouvelle".* Ceméa publications, décembre 1973.

Cifali, Mireille et André, Alain. 2012. *Ecrire l'expérience, vers la reconnaissance des pratiques professionnelles.* 2ème édition. Paris : Presses Universitaires de France, 2012.

Cizeron, Marc et Huet, Benoit. 2011. Regard phénoménologique sur l'expérience corporelle. *L'expérience corporelle, revue E.P.S.* 2011, pp. 11-24.

Colin, Lucette et Le Grand, Jean-Louis. 2008. *L'éducation tout au long de la vie.* Paris : Economica Anthropos, 2008.

Constant, J. 2001. L'écoute du psychomotricien. *thérapie psychomotrice et recherches.* 2001, 126, pp. pp. 4-13.

Cormery, Anne-Claire. 2013. « Théories de l'expérience et pratique du journal ». *Questions Vives.* 2013, Vol. 10, 20.

Courtois, B. et Pineau, G. 1991. *La formation expérientielle des adultes.* Paris : La Documentation Française, 1991.

Courtois, Bernadette. 2006. La transformation de l'expérience : sens, savoirs, identités. [auteur du livre] sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, 6, pp. 89-101.

David, Susan. 2017. *L'agilité émotionnelle - L'art d'accueillir les émotions et de les transformer.* s.l. : Hugo Doc, 2017.

De Gasquet , Bernadette . 2016. *Pour en finir avec le mal de dos.* Paris : Albin Michel, 2016.

De Gasquet, Bernadette et Bouteloup, J.-P. 2015. *Yoga sans dégâts - Méthode de Gasquet.* Paris : Marabout, 2015.

De Visscher, Pierre. 2013. « Science-action : questions / réponses ». *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale.* 2013, Vol. 3-4, 99-100, pp. 461-468.

Debieux, Gladys. 2018. L'importance de la conscience corporelle dans la prévention des troubles musculosquelettiques. *Métiers de la petite enfance.* mars 2018, 255.

Debon, Claude . 2006. Parcours de la reconnaissance : le processus de validation des acquis. [auteur du livre] sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, 13.

Demaizière, Françoise et Jean-Paul, Narcy-Combes. 2007. Du positionnement épistémologique aux données de terrain. *Recherches en didactique des langues et des cultures.* 2007, 4.

Denoux, Souâd et Pueyo, Bernard . 2012. Formation aux métiers de la petite enfance et analyse des pratiques. *Éducation et socialisation.* 2012, 32.

Doan, Thi Bich. 2018. *La cohérence coeur, corps, esprit : 33 clés pratiques pour une réconciliation globale de l'être.* s.l. : Leduc S., 2018.

Dominicé, Pierre. 2006. préface - faire de la place à l'expérience pour penser la formation. [auteur du livre] sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, pp. 9-12.

Dumazedier, Joffre. 1993. Pour une sociologie de l'autoformation permanente. Se former + Pratiques et apprentissages de l'éducation, septembre 1993, S32.

Durand de Bousingen, R. 1961. *La relaxation.* Vendôme : Presses universitaires de France, 1961. collection Que sais-je ?.

Durand, Marc, Hauw, Denis et Poizat, Germain. 2015. *L'apprentissage des techniques corporelles.* Paris : Puf, 2015. collection apprendre.

Duret, C. 2018. Épuisement professionnel : fiche conseil d'orientation et de prise en charge pour le médecin du travail. *Références en santé au travail.* Inrs, 12 2018, 156.

Epstein, Jean. préface. [auteur du livre] Christine Schul. *Vivre en crèche, remédier aux douces violences.* Lyon : Chronique.

Fedman, Jacqueline . 2006. Propos sur l'expérience, à travers la vie, la connaissance, la science. [auteur du livre] sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, 2, pp. 31-48.

Feldenkrais, Moshe. 2016. *Energie et bien-être par le mouvement - les fondements de la méthode Feldenkrais.* [trad.] Lisette Rosenfeld. nouvelle édition. Editions Dangles : s.n., 2016.

—. 1997. *L'évidence en question.* Paris : L'Inhabituel, 1997.

Feldman, Jacqueline. Chap 2 propos sur l'expérience, à travers la vie, la connaissance, la science -. [auteur du livre] Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* s.l. : Chroniques sociales.

Fontaine, Anne-Marie. 2018. Adultes "phares". [auteur du livre] Caroline sous la direction de Morel. *Le grand dictionnaire de le petite enfance.* Malakoff : Dunod, 2018, pp. 35-36.

Formis, Barbara. Richard Shusterman, Conscience du corps. Pour une soma-esthétique. *Mouvements.* Vol. vol. 57, n°1, pp. pp. 155-157.

Fradin, Jacques. 2008. *L'intelligennce du stress.* Eyrolles. Paris : Eyrolles, 2008. Mieux vivre avec les neurosciences.

Frahan Raulier H. de, Marie et Coeman, Albert . 2004. *De la Naissance à la Marche - Les Etapes du Développement Psychomoteur de l'Enfant.* Bruxelles : s.n., 2004.

Frenkel, Stéphanie. 2014. Composantes métacognitives ; définitions et outils d'évaluation. *Enfance.* 2014, Vol. 4, 4, pp. 427-457.

Galland-Peerboom, Annelise. 2011. *Le travail corporel Peerboom - Un chemin vers l'unité de l'être.* s.l. : Atuoédition, 2011.

Galtier, Bénédicte . 2013. Les formations et les métiers de la petite enfance Quels points communs pour accompagner les changements de structure des jeunes enfants ? *solidarité et santé.* Novembre 2013, 48.

Garros, Jacques. 2012. *Corporellement 1.* Toulouse : Editions de midi, 2012.

—. 2013. *Corporellement 2.* Orthez : Editions de midi, 2013.

—. 2014. *Psychomotricité : La conscience d'être un corps ou la non-séparabilité des contraires.* Editions de midi : s.n., 2014.

Gendron, Bénédicte. 2016. Thèse : Management des risques psycho-sociaux et capital émotionnel pour une qualité de vie au travail et vers des organisations capacitantes. *essai réflexif et intervention sur le stress dans le monde du soin et de l'éducation via l'approche de la pleine conscience, de l'acceptation et de l'engagement et de management de projet.* 2016. Psychologie, Université Paul Valéry - Montpellier III.

Giampino, Sylviane. 2016. *Développement du jeune enfant, modes d'acceuil, formation des professionnels.* 2016.

González, Rafael et Weill-Fassina, Annie. 2005. Modalités de régulation du processus de travail dans les activités de service en crèche. *Varia.* 2, octobre 2005, Vol. 2.

Gueguen, Catherine. 2014. *Pour une enfance heureuse - repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau.* Paris : Robert Laffont, 2014.

Guiose, Marc. 2015. Méthodes de relaxation et de gestion du stress. [auteur du livre] Françoise Giromini, Jean-Michel Albaret et Philippe Scialom. *Manuel d'enseignement de psychomotricité 2. méthodes et techniques.* Paris : de boeck - solal, 2015, pp. 239-249.

Hert, Philippe. 2014. Le corps du savoir : qualifier le savoir incarné du terrain. *Études de communication.* 2014, Vol. 42, 1, pp. 29-46.

Hess, Rémi et Weigand, Gabriele. 2008. L'écriture du journal et de la correspondance - une éducation tout au long de notre vie. [auteur du livre] Lucette Colin et Jean-Louis Le Grand. *L'éducation tout au long de la vie.* Paris : Economica Anthropos, 2008, 9, pp. 125-138.

Hess, Rémi et Weigand, Gabriele. 2006. *L'observation participante dans les situations interculturelles.* Paris : Economica Anthropos, 2006.

Hess, Rémi. 2009-2010. Le journal de recherche. *Entretien avec Bertrand Crépeau.* 2009-2010.

Huet, C., Rohou, G. et Thomas, L. 2017. *La boîte à outils du Bien-être au travail : 61 outils et méthodes.* s.l. : Dunod, 2017.

Isnard Bagnis, Corinne. 2021. Chapitre premier. Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? [auteur du livre] Corinne Isnard Bagnis . *La Méditation de pleine conscience.* s.l. : Presses Universitaires de France, 2021, Vol. Que sais-je ?, pp. 5-24.

Jacquard, Albert. 1989. *L'équation du nénuphar - les plaisirs de la science.* Paris : Calmann-Lévy, 1989.

Jacques, André, Baudin, Marianne et Golse, Bernard . 2002. *La Vie sensorielle : La Clinique à l'épreuve des sens.* Paris : Puf, 2002.

Jay, Laurence. 2014. Pratiques somatiques et écologie corporelle. [éd.] De Boeck Supérieur. *Sociétés.* 2014, 125, pp. 103-115.

Joly, Yvan. 1997. L'éducation somatique. *Québec en Santé.* 1997.

Kahn, Annie. 2017. *De l'absurdité d'être accro au boulot et autres vérités scientifiquement prouvées sur l'entreprise.* s.l. : JC Lattès, 2017.

Korczak, Janusz . 2013. prologue . [auteur du livre] Janusz Korczak. *Quand je redeviendrai petit* . s.l. : Fabert, 2013.

Korczak, Janusz. 1979. *Le droit de l'enfant au respect.* Paris : Robert Laffont, 1979.

Kourilsky, Françoise. 2008. *Du désir au plaisir de changer.* 4ème édition. Paris : Dunod, 2008.

Lagadec, Anne-Marie. 2009. L'analyse des pratiques professionnelles comme moyen de développement des compétences : ancrage théorique, processus à l'œuvre et limites de ces dispositifs. *Recherche en soins infirmiers.* 2 2009, 97, pp. 4-22.

Lapassade, Georges. 2006. L'observation participante. [auteur du livre] Rémi Hess et Gabriele Weigand. *L'observation participante dans les situations interculturelles.* Paris : Economica Anthropos, 2006, 1, pp. 13-32.

Le Breton, David. 2016. *La sociologie du corps.* 5ème édition. s.l. : Presses Universitaires de France, 2016. Que sais-je ?.

Lecharpentier, Daniel. 2006. De vivre à dire son expérience corporelle en activité physique : la médiation des entretiens. *Corps et témoignage.* Caen : Presses universitaires de Caen, 2006.

Leguen, V., Abadia-Benoist, G. et Descatha, A. 2015. Les troubles musculosquelettiques du rachis chez les assistantes maternelles. *Références en santé au travail.* Inrs, mars 2015, 141, pp. 35-46.

Lelièvre, Catherine. 2019. Le turn over : révélateur du malaise dans les EAJE. *Lesprosdelapetiteenfance.* [En ligne] 20 05 2019. [Citation : 06 04 2021.] https://lesprosdelapetiteenfance.fr/vie-professionnelle/conditions-de-travail/recrutement-et-turn-over-en-petite-enfance-une-situation-preoccupante/le-turn-over-revelateur-du-malaise-dans-les-eaje.

Lesage, Benoit. 2012. *Jalons pour une pratique psychocorporelle : Structure, étayage, mouvement et relation.* Toulouse : Erès, 2012.

—. 2014. Mémoires d'appui. Chronique d'un acte fondateur. *repères, cahier de danse.* 2014.

—. Tonus, posture, verticalisation et structuration du sujet. *Thérapie psychomotrice.* pp. pp. 138-145.

Lesourd, Francis. 2014. Autoformation et pluralisme thérapeutique . *Pratiques de formation/Analyses.* 2014, 64-65, pp. 115-131.

—. 2017. Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi. *Recherches et Educations.* mai 2017, Vol. HS, pp. 137-151.

—. 2006. L'explicitation biographique des moments transformateurs. [auteur du livre] Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, 10, pp. 142-155.

Limachier, Anaïs. 2019. La place du psychomotricien dans la prévention des risques psychosociaux. [auteur du livre] Anne Vachez-Gatecel et Aude Valentin-Lefranc. *Le Grand Livre des pratiques psychomotrices.* Malakoff : Dunod, 2019, 38, pp. 461-467.

Maela, Paul. 2012. L'accompagnement comme posture professionnelle spécifique. L'exemple de l'éducation thérapeutique du patient. *Recherche en soins infirmiers.* septembre 2012, 110, pp. 13-20.

Martin, Laure. 2020. Professionnels de la petite enfance: où travaillent-ils ? *emploipublic.fr.* [En ligne] 16 08 2020. [Citation : 12 02 2021.] https://infos.emploipublic.fr/article/professionnels-de-la-petite-enfance-ou-travaillent-ils-eea-7568#:~:text=Les%20professionnels%20de%20la%20petite,les%20services%20de%20p%C3%A9diatrie%20notamment.

Mehling, Wolf E , et al. 2011. Body Awareness : a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine.* 2011, Vol. 6, 6.

Melyani, Mohammed . 2006. Expérience autoformatrice et intuition créatrice. [auteur du livre] sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, 3, pp. 49-63.

Mezirow, Jack. 2001. *Penser son expérience, Développer l'autoformation.* Lyon : Chronique Sociale, 2001.

Mias, A, et al. 2020. "Dé-libérer le travail ?" Colloque du GESTES - novembre 2019. *Références en santé au travail.* juin 2020, 162, pp. 79-89.

Moisset, Pierre. 2019. Accueillir la petite enfance : motivations, travail et vécus. *Accueillir la petite enfance : le vécu des professionnels.* Toulouse : Érès, 2019, pp. 7-10. Enfance & parentalité .

—. 2019. Les effets de l'accueil de la petite enfance. *Accueillir la petite enfance : le vécu des professionnels.* Toulouse : Érès, 2019, pp. 205-225. Enfance & parentalité.

Nauman, Emily. 2014. How does mindfulness improve self control ? *Greater Good Magazine.* [En ligne] 24 03 2014. [Citation : 26 03 2019.] https://greatergood.berkeley.edu/article/item/How_does_mindfulness_help_control_behavior#:~:text=In%20a%20recent%20paper%20published,aware%20and%20accepting%20of%20emotional.

Nizard, Caroline. 2019. *Du souffle au corps - Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde.* [éd.] Kindle. s.l. : L'Harmattan, 2019. Mouvements des Savoirs.

—. 2020. S’ac-corps-der, approfondissement de l'attention corporelle dans les pratiques du yoga. [auteur du livre] Bernard sous la direction d'Andrieu. *De l’intérieur. Manuel d’Emersiologie.* s.l. : Mimesis, 2020.

Noël-Hureaux, Elisabeth. 2008. La santé : une ressource éducative ? [auteur du livre] Lucette Colin et Jean-Louis Le Grand. *L'éducation tout au long de la vie.* Paris : Economica Anthropos, 2008, 5, pp. 79-90.

Paillé, Pierre et Mucchielli, Alex . 2016. L’analyse thématique. [auteur du livre] Pierre Paillé et Alex Mucchielli. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales.* Paris : Armand Colin,, 2016, 11, pp. 235-312.

Pavot-Lemoine, Cécile. 2018. *Des bébés et des crèches - Comprendre le développement du tout-petit pour mieux l'accueillir.* Malakoff : Dunod, 2018.

Perreaut-Pierre, Dr Edith. 2015. *Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel.* Paris : InterEditions, 2015.

Perreaut-Pierre, Edith. 2016. *Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel.* 2ème édition. Paris : InterEditions, 2016.

Pireyre, Éric . 2015. Les compétences communicationnelles du corps : les communications corporelles. [auteur du livre] Éric Pireyre. *Clinique de l'image du corps. Du vécu au concept.* Paris : Dunod, 2015, 11. Psychothérapies.

Pireyre, Eric. 2015. *Cas pratiques en psychomotricité.* s.l. : Dunod, 2015.

Pommeret, Benoît. 2017. *La boite à outils de l'organisation.* 2ème édition. Malakoff : Dunod, 2017.

Ponton, Geneviève. 2001. A découvert… L’écoute du psychomotricien est-elle un acte créatif à l’occasion de l’accompagnement de la fin de la vie ? *Thérapie psychomotrice et recherches.* 2001, 126.

Potel, Catherine. 2013. *Etre psychomotricien, un métier du présent, un métier d'avenir*. s.l. : Erès, 2013.

Prévost, Hervé. 2006. Expérience soi dans le cours de la vie : entre parcours et discours. [auteur du livre] Sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : Chronique Sociale, 2006, 4, pp. 64-70.

Prost, Nadine et Mouranche, Sylvie. mai 2003. *Education et accueil des jeunes enfants - rapport préalable à la visite des experts en France.* s.l. : OCDE - Organisation de coopération et de développement économique, mai 2003.

Pueyo, Bernard et Denoux, Souâd. 2012. Formation aux métiers de la petite enfance et analyse des pratiques. *Éducation et socialisation.* 2012, 32. mis en ligne le 01 septembre 2013.

Quentin, Olivier, Godderidge, Bernard et D'Arfeuille, Patrice. 2016. *Snoezelen "un monde de sens".* 2ème. Evry : Pétrarque, 2016.

Rapoport, Danielle. 2006. *La bientraitance envers les enfants - des racines et des ailes.* Paris : Belin, 2006.

Rapoport, sous la direction de Danielle. 2016. *Bien-traitance et management dans les lieux d'accueil. De la maternité au grand âge.* s.l. : Belin, 2016.

Rayna, Sylvie. 2008. L'accueil des jeunes enfants : nouvelles approches. *Spirale.* 2008, Vol. 4, 48, pp. 33-45.

Reboul, Olivier. 2018. Qu'est-ce que l'éducation ? *La philosophie de l'éducation.* Que sais-je ? . Paris : Presses Universitaires de France, 2018, 2, pp. 16-27.

Ricard, Mathieu et Singer, Wolf. 2017. *Cerveau et méditation, dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences.* Paris : Allary Editions, 2017.

Robine, Jean-Marie. 2012. « Ce que je crois ...et ce que je croi que je crois ». *Cahiers de Gestalt-thérapie.* 2012, Vol. 1, 29, pp. 61-77.

Robine, Jean-Marie. 2011. « Le langage de l'expérience ». *Gestalt.* 2011, Vol. 1, 39, pp. 22-32.

Rogalski, Janine et Leplat, Jacques . 2011. L'expérience professionnelle : expériences sédimentées et expériences épisodiques. *Activités.* octobre 2011, Vol. 08, 2.

Roll, J.P. 1993. Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques. *Revue de médecine psychosomatique.* 1993, 35.

Schugurensky, Daniel et Rieu, Marcel. 2007. Vingt mille lieues sous les mers » : les quatre défis de l'apprentissage informel. *Revue française de pédagogie.* 3 2007, 160, pp. 13-27.

Shusterman, Richard. 2007. *Conscience du corps : Pour une soma-esthétique.* [trad.] Nicolas Vieillescazes. tiré à part. Paris : Editions de l'Eclat, 2007.

Siegel, Daniel. 2018. How to gain freedom your thoughts. *Greater Goog Magazine.* [En ligne] 22 08 2018. [Citation : 28 03 2019.] https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_gain_freedom_from_your_thoughts.

Sun-Mi, Kim; Verrier, Christian; sous la direction de. 2009. *Le plaisir d'apprendre en ligne à l'université.* Bruxelles : De Boeck, 2009.

Suttie, Jill. 2018. Could Mindfulness Help You Control Your Anger ? *Greater Good Magazine.* [En ligne] 06 02 2018. [Citation : 24 03 2019.]

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/could_mindfulness_help_you_control_your_anger#:~:text=Though%20it%20could%20be%20that,less%20desire%20to%20hurt%20others..

Théories de l'expérience. **Hess, Rémi, Weigand, Gabriele et Zambrano , Armando. 2008.** 2008.

Thiault, Florence . 2009. Recherche indigène et familiarité avec l'objet de recherche. *Études de communication.* 2009, 32.

Thibert, Gilles. 2001. Méditation et métacognition - De la méditation attentive comme stratégie métacognitive. *Religiologiques.* printemps 2001, Vol. 23, pp. 221-226.

Travaillot, Yves. 1998. *Sociologie des pratiques d'entretien du corps.* [éd.] Kindle. s.l. : Presses universitaires de France, 1998. Pratiques corporelles.

Ulmann, Anne-Lise. 2015. Apprendre le travail : les liens entre le savoir et l'action. Regards ethnographiques sur le travail et la formation pour deux métiers de la petite enfance. *La Revue de l'Ires.* 2015, n° 85-86, pp. p. 45-71.

Ulmann, Anne-Lise, Betton, Emmanuelle et Jobert, Guy . 2011. *L'activité des professionnelles de la petite enfance.* Cnam , CNAF. 2011. p. 88, Rapport de recherche. Dossier d'études n° 145.

Ulmann, Anne-Lise, Rodriguez, Daniela et Guyon, Marc . 2015. Former les futurs professionnels de la petite enfance. Entre soin et éducation, quelle place pour les affects ? *Revue des politiques sociales et familiales.* 2015, Vol. 120, 1, pp. 31-43.

van der Kolk, Bessel . 2018. *Le Corps n'oublie rien : Le cerveau l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme.* s.l. : Albin Michel, 2018.

Varela, Francisco, Thompson, Evan et Rosch, Eleanor. 1993. *L'inscription corporelle de l'esprit - sciences cognitives et expérience humaine.* Points. s.l. : Editions du Seuil, 1993.

Vermersch, Pierre. 1997. La référence à l'expérience subjective. *Alter - revue phénomélogique.* 1997, 5.

Verrier, Christian . 2006. Expérience réfléchie et expérience non réfléchie. [auteur du livre] sous la direction de Hélène Bézille et Bernadette Courtois. *Penser la relation expérience-formation.* Lyon : chronique sociale, 2006, 5, pp. 71-80.

Verrier, Christian. 2010. Voyager à pied, une expérience existentielle. *Le journal des psychologues.* mai 2010, 278, pp. 32-37.

Vittoz IRDC. 2009. *Face aux ruptures de vie-: La méthode Vittoz, une réponse possible.* 2ème. Lyon : Chronique Sociale, 2009.

Wagener, Bastien. 2015. L'autorégulation conjointe de la cognition et des émotions : Quel impact sur les apprentissages ? *Voix plurielles.* mai 2015, Vol. 12, pp. 82-103.

Wellbeing at work in a changing world (Bien-être au travail dans un monde qui change). **Paty, B., et al. décembre 2019.** Issy-les-Moulineaux : références en santé au travail - Inrs, décembre 2019. 5e Conférence internationale du réseau Perosh.

Zeitler, André et Barbier, Jean-Marie. 2012. « La notion d'expérience, entre langage savant et langage ordinaire ». *Recherche et formation.* 2012, Vol. 70.

2. MOOC

MOOC « professionnaliser en formation », Université de Rouen, Fun Mooc[88]

MOOC « agir pour sa santé », Université de Mons, Liège, Fun Mooc

MOOC « Mindfulness and resilience to stress at work », Université de Berkeley, Edx[89].

3. Mémoires et thèses

Berger, E., (2009), thèse, Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique, Sciences de l'éducation, Paris 8

Cambefort, L., (2015), thèse, La professionnalisation des métiers de la petite enfance : Influence sur les pratiques en crèche, université de Bourgogne - master recherche en éducation / formation

Gasselin, P., mémoire, Les effets des pratiques corporelles de bien-être sur le climat en classe.

Gendron, B. (2016), thèse : Management des risques psycho-sociaux et capital émotionnel pour une qualité de vie au travail et vers des organisations capacitantes. Essai réflexif et intervention sur le stress dans le monde du soin et de l'éducation via l'approche de la pleine conscience, de l'acceptation et de l'engagement et de management de projet.

Haes, S., (2005), thèse : Des pratiques psychocorporelles aux sports Outsiders : d'une sociologie à une autre…, UFR STAPS.

Nestea, P., thèse, Prévenir les risques psychosociaux permet-il de préserver la santé au travail ? Une analyse par les théories de l'autodétermination et du sensemaking.

---

[88] https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:unirouen+145001+session01/about

[89] https://www.edx.org/course/mindfulness-resilience-stress-work-uc-berkeleyx-gg202x

4. Sitographie

http://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html

Consulté le 4 février 2019.

https://www.mieux-vivre-autrement.com/la-meditation-a-l-ecole-pour-favoriser-lapprentissage.html

Consulté le 2 mai 2019.

https://meditation-enseignement.com/
Consulté le 2 mai 2019.

http://www.mbsr-pleine-conscience.org/la-meditation-selon-le-dr-jon-kabat-zinn-2/

Consulté le 12 mai 2019.

ANNEXES

1. Esquisse d'une objectivation participante[90]

Je suis psychomotricienne diplômée en 2004. Et j'ai également un D.U. en psychopathologie du bébé et je réalise de nombreuses formations et stages de travail corporel. J'effectue aussi de nombreux MOOCs. Je lis beaucoup. J'ai une soif d'apprendre qui ne s'étanche jamais (et sur de nombreux sujets). Lorsque j'ai débuté cette recherche en M1, (accès en VAP), j'avais déjà mon sujet de recherche en tête et j'étais salariée comme psychomotricienne et formatrice. J'intervenais alors sur dix crèches en région parisienne, deux crèches hors région parisienne et comme formatrice en formation continue des professionnelles petite enfance et en formation initiale sur 4 lieux différents. Plus des missions ponctuelles çà et là… Cela faisait sept ans que j'étais sur ce poste (qui s'est développé au fil de années). Depuis la naissance de ma fille j'étais en congés parental et devait reprendre le travail en septembre mais seulement en tant que formatrice. Or la crise sanitaire a tout bousculé… ce nouveau poste ne peut plus être créée. Mon conjoint (psychologue) devait lui aussi avoir un nouveau poste en septembre, mais finalement cela sera en janvier seulement.

Je vis donc en couple avec une fille de 13 mois. Je suis PACSée depuis ma grossesse et nous vivons ensemble depuis 15 ans. J'ai des problèmes de santé chroniques depuis plus de quinze ans, mais sans diagnostic et en errance médicale. Ainsi des raisons professionnelles, familiales et de santé font que j'ai fait une rupture conventionnelle. Je suis donc à la maison et ferais le grand saut pour me mettre à mon compte en septembre 2021.

Je suis issue d'un milieu modeste. J'ai vécu toute mon enfance en Gironde dans une famille décomposée/recomposée/décomposée. Ma grand-mère paternelle avait divorcé dans les années 60. Ils avaient eu quatre enfants. Mes deux grands-parents s'étaient remariés. Mon grand-père a eu une fille de ce second mariage. Lors de la lecture d'un extrait de retour à Reims de Didier Eribon, je m'étais retrouvée en grande partie dans ses lignes, évoquant le décalage intellectuel et langagier notamment avec sa famille. Aucun de mes oncles ou tante ne sont allés à

[90] Effectuée dans le cadre du séminaire « approches ethnographiques de la recherche de terrain » proposé par Fabien Granjon.

l'université. Parmi mes cousins et cousines, certains n'ont pas obtenus le baccalauréat. Ma sœur cadette a difficilement obtenu via le CNED un diplôme de diététicienne mais exerce comme standardiste pour une mutuelle. Une de mes cousines qui souhaitait devenir assistante sociale n'a pas réussi. Quatre de mes autres cousines n'ont pas fait d'études, ni même jamais travaillé, enchainant les enfants et restant à la maison avec eux, dans des situations parfois précaires.

Durant ma scolarité je n'ai pas eu de soucis au niveau scolaire. Mais à partir du collège, j'ai vite compris qu'il valait mieux éviter d'être dans les premiers de la classe. J'ai subi du harcèlement, fille timide, voire très introvertie, avec des lunettes, pas très à l'aise dans son corps, alors il ne fallait pas rajouter cette cible. J'ai détesté les cours de sport au collège avec des vieux profs qui en gymnastique en profitaient pour vous mettre la main aux fesses, les sports collectifs où je n'arrivais pas à m'intégrer et où, avec mon strabisme, je voyais rarement balles et ballons… Mais j'aimais marcher, faire du vélo, bouger… quand j'étais chez moi. Je travaillais suffisamment pour que les professeurs me laissent tranquilles et que ma mère et mon beau-père aussi. Cependant ayant une soif d'apprendre continuelle et pas assouvie par l'école, je cherchais tous les moyens pour l'étancher. Et c'est rarement dans ma famille que je pouvais trouver mon bonheur… Surtout du côté de mon père, j'étais l'intello de service, voire le vilain petit canard. Certains, dont mon père, se moquaient régulièrement de moi parce que j'aimais l'école et que je lisais beaucoup, que les études, surtout pour les filles, cela ne servait à rien... On me disait que je posais trop de questions…

Quand j'avais six ans, ma mère s'est remariée et j'ai vécu avec elle, ma sœur et mon beau-père jusqu'à ce que je parte à la faculté. Mon beau-père avait un discours d'anarchiste convaincu et convainquant (mais j'ai compris en grandissant que pas vraiment dans les faits…) et j'ai donc grandi avec le fait qu'il me disait qu'il fallait toujours que je me rebelle contre l'Etat, que les institutions de l'Etat sont à critiquer, voire à abolir… Il était fier d'avoir participé à mai 68 et me disait que quand je serais adolescente cela serait à mon tour de monter au front pour défendre mes droits… Que fumer, tester des drogues quand on est adolescent c'est normal… Enfants, il nous amenait à des meetings politiques et écologiques… et paradoxalement il voulait que j'aie de très bonnes notes, surtout en maths, que j'intègre une grande école… Grâce à lui j'ai pu aller au musée, lire, me cultiver, rencontrer de nombreuses personnes issues de différents horizons (parfois très hippies) … mais avec une crainte de pas être à la hauteur de ses espérances. En conflit avec lui en terminale, ma mère demandera le divorce l'année suivante… J'ai eu mon bac S au repêchage… j'ai juste fait ce qu'il fallait pour partir du lycée et sans pouvoir m'inscrire

dans une grande école (je n’en avais alors pas totalement conscience). A l'autre extrême, mon père, sans ambition pour moi, avec une vie très routinière, jamais sorti de France, avec des préjugés envers les personnes d'origine étrangère, parfois d'accord avec certains propos de J.M. Lepen… Je trouvais cette vie étriquée, vide et j'avais honte de ses propos.

Ma mère n'est pas parfaite, mais elle a toujours assurée sa fonction de *"mère suffisamment bonne"* (Winnicott). C'est mon tuteur de résilience (B. Cyrulnik). Elle fut mon pilier dans tout ce chaos. Me soutenant quoi que j’entreprenne, sans chercher à me façonner et à m'obliger à penser comme elle. Elle a toujours gardé des enfants, quelles que soient leurs origines sociales, économiques, leurs problèmes de santé ou handicaps. Pour ma mère un enfant, c'est un enfant. L'inclusion je l'ai vécue donc depuis mon enfance. Elle a été Atsem (Agent Technique Spécialisée en Ecole Maternelle), famille d'accueil, assistante maternelle puis TISF (Travailleuse Familiale) notamment. Mon second prénom est celui d'une petite fille placée par la DDASS (dans les années 80) durant les vacances chez nous. Quand j'étais adolescente, elle gardait des enfants à la maison dont plusieurs enfants porteurs de handicap. Je voulais travailler dans l'informatique mais quand j'ai réalisé que je ne côtoierai plus d'enfants au quotidien alors j'ai totalement bifurqué.

En 15 ans, j'ai exercé en tant que psychomotricienne dans différentes institutions et avec différentes populations mais j'ai toujours eu un pied dans la petite enfance. J'avais d'ailleurs fait mon mémoire de psychomotricité en lien avec mes stages dans des crèches - en allant à l'encontre des recommandations de l'accompagnatrice de stages car soi-disant en crèche un psychomotricien n'apprend rien et va s'ennuyer. Depuis cela a commencé à évoluer, mais durant très longtemps les psychomotriciens travaillant en crèche étant sous-considérés par nombre de psychomotriciens car nous ne sommes pas dans le champ thérapeutique. Comme si seul le thérapeutique était noble. Ce genre de mentalité élitiste m'a toujours énervée et exaspérée et du coup donné encore plus envie de poursuivre dans cette voie !

Faire comme tout le monde, en même temps que tout le monde (ou du moins la grande majorité des gens) cela ne m'intéresse pas voire m'asphyxie, m'horripile. J'aime les projets hors champs, pluridisciplinaires, inventifs… C'est pourquoi je me suis inscrite à Paris 8 car je retrouvais cette approche non conformiste qui me convient.

Beaucoup d'évènements de mon enfance me pesaient alors il y a quatre ans j'ai entrepris un travail thérapeutique en EMDR. Ce travail m'a fait grandir, m'a donné un socle plus solide, m'a

permis de me comprendre (enfin), de penser/panser des plaies et oser certains projets. Et de conscientiser mon histoire pour ne pas (ou le moins possible) la projeter sur les personnes que j'accompagne. Cette thérapeute a posé des mots sur mon fonctionnement et j'ai enfin compris pourquoi j'étais depuis toujours en décalage social avec les autres. Dans l'année suivant l'arrêt de la thérapie parmi les évènements les plus importants : j'ai osé m'inscrire au master, j'ai réussi à publier mon ouvrage sur le développement psychomoteur et j'ai appris que j'étais enceinte. Enfin j'avance, tout en continuant à me trimballer encore parfois mon syndrome de l'imposteur…

Au-delà d'aimer apprendre, j'aime transmettre. Les retours des personnes en formation se recoupent souvent sur le fait qu'ils me trouvent "passionnée" et donc "passionnante". Passionnée je suis sûre de l'être ; passionnante, beaucoup moins. Surtout que la semaine dernière j'ai visionné une conférence que j'ai donné en septembre (sur prendre soin de soi en tant que pro - thème qui rejoint en partie ma recherche) et je ne me trouve pas passionnante. Je ne vois que mes tics de langage et corporels, mes phrases commencées et pas terminées… Mais j'ai appris à comprendre mon exigence envers moi-même et mon perfectionnisme.

Il y avait d'abord un besoin d'avoir "enfin" un diplôme universitaire, de me prouver que j'en suis capable. Et de ne plus être considérée "seulement" comme bac +2. Je suis bien plus en paix avec ce volet-là aujourd'hui.

Ma recherche porte sur l'apport des pratiques psychocorporelles aux professionnelles petite enfance et je souhaite contribuer à la promotion de tels projets. J'espère donner un appui à mes projets futurs en ce sens mais aussi à tous ceux et celles qui veulent agir pour la promotion de santé au travail et notamment des professionnelles petite enfance qui sont si peu valorisées et qui pourtant font un métier essentiel : prendre soin des générations futures.

Ma mère m'a rappelé l'an dernier qu'enfant vers 5/6 ans je lui avais dit que quand je serai grande j'inventerai une potion pour qu'elle ne vieillisse jamais. Je ne suis pas médecin ou biochimiste, je n'ai pas de potion anti-vieillesse mais j'ai un métier qui se base sur un des piliers de la promotion de la santé : le mouvement et la conscience corporelle - l'unité corps-esprit. J'ai fait des études de psychomotricité pour prendre soin des Enfants, désormais je fais un master pour prendre soin des Professionnelles prenant soin d'eux. Mon projet d'adulte est plus réaliste que celui d'enfant mais la graine a été plantée enfant…

2. Mails et autres écrits concernant mes trois dispositifs-terrain

2.1 Mail pour les groupes d'échanges

Bonjour,

Tout d'abord, je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à mon projet de recherche.

J'ai débuté cette recherche lors de ma première année de master, il y a deux ans, alors que j'exerçais depuis plusieurs années comme psychomotricienne et formatrice dans le champ de la petite enfance. Au cours de ces années d'exercice, j'ai fait très tôt le constat que les conditions de travail des professionnel.le.s petite enfance mettaient souvent à mal leur organisation psychocorporelle (corps-esprit-émotions).

C'est pourquoi j'ai mis en place, depuis plus de dix ans déjà, des espace-temps pour prendre soin d'elles.eux sous diverses formes. Ce sont des temps qui associent notamment respiration, relaxation, étirements, parfois des automassages et qui offrent un espace de détente et de ressource pour ces professionnel.le.s.

C'est donc naturellement que j'ai souhaité mettre au travail cette question dans le cadre de mon master : **"Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnel.le.s petite enfance ?"** Dans le cadre de ma recherche, j'inclus notamment dans le terme "pratiques psychocorporelles" toutes les relaxations, les méditations, les différentes formes de Yoga, l'Eutonie, le Feldenkrais, le Body Mind Centering, le Qi Gong et la sophrologie.

Je poursuis cette recherche en master 2 et j'aurai des entretiens/interviews à effectuer courant janvier/février 2021. Mais avant de passer au stade des entretiens, je souhaite échanger avec des personnes concernées par ce projet :

- soit en tant que professionnel.le petite enfance qui a l'occasion de vivre des pratiques psychocorporelles
- soit en tant que professionnel.le qui propose des temps de pratiques psychocorporelles à des professionnel.le.s petite enfance.

Ainsi, je souhaite mettre en place deux groupes d'échanges via deux forums, que j'ai créé spécialement dans ce but. Ils sont sécurisés et seules les personnes que j'inscris seront en mesure d'y accéder. Cet espace sera basé sur des règles simples de bienveillance et de non-jugement, propices à la libre circulation de la parole.

Dans un premier temps, afin de ne pas vous influencer, je ne vous présenterais pas plus ma recherche. Je poserai quelques questions pour amorcer les échanges. Des discussions librement amenées par vos soins autour de cette thématique seront également possible.

La constitution de cette petite communauté d'échange s'inscrit donc pleinement dans la poursuite de mon travail de réflexion préparatoire à la rédaction de mon mémoire. Il s'agira pour moi, grâce à nos échanges, d'identifier, de préciser et de finaliser les axes de ma recherche. Ainsi que de recueillir vos expériences dans le domaine. De fait, certains de ces échanges pourront être amenés à être retranscrits dans mon mémoire s'ils sont pertinents pour ma recherche. Dans ce cas, les propos ne seront pas modifiés et mis entre guillemets. L'anonymat sera de rigueur, seuls la profession et le type d'institution dans lequel vous travaillez seront mentionnés.

Le forum ouvrira début décembre 2020 et les échanges s'y poursuivront jusqu'en février 2021.

Pour ceux.celles qui souhaiteront en faire partie, je reviendrai vers vous pour vous communiquer les modalités de connexion. Bien sûr, je me tiens à votre disposition pour répondre à toutes vos questions relatives à ce projet.
Cordialement
Gladys

2.2 Mail pour les ateliers de pratiques psychocorporelles en visioconférence

Bonjour,
je suis psychomotricienne et formatrice dans le champ de la petite enfance et j'effectue actuellement une recherche sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnel.le.s petite enfance, dans le cadre de mon master 2 en sciences de l'éducation (via l'IED Paris 8). Les "pratiques psychocorporelles" comprennent toutes les relaxations, les méditations, les gyms douces, les différentes formes de Yoga, l'Eutonie, le Feldenkrais, le Body Mind Centering, le Qi Gong, la sophrologie…

Dans le cadre de mes expériences comme psychomotricienne en crèches, j'ai mis en place, depuis plus de dix ans déjà, des projets pour prendre soin des professionnel.le.s sous diverses formes et des formations sur cette thématique. Ces temps avaient en commun d'associer notamment respiration, relaxation, étirements, parfois des automassages. Le contexte sanitaire actuel me fait développer ma réflexion et me donne envie de poursuivre les innovations dans ce domaine. Ainsi, je souhaite mettre en place deux **groupes de 8 à 12 personnes pour des ateliers "prendre soin de soi en tant que professionnel.le petite enfance" en visio.**

Ces ateliers se dérouleront de **décembre 2020 à février/mars 2021**, à raison d'un par semaine le **samedi à partir de 18 heures**. Ils dureront **trois quart d'heure**. Une demi-heure de pratique et un quart d'heure pour s'installer et échanger ensuite quelques mots. Le seul matériel indispensable sera un tapis de sol, un ordinateur avec caméra et micro et une connexion à Internet.

Dates groupe 1

5 décembre 2020 - 19 décembre 2020 - 16 janvier 2021 - 30 janvier 2021 - 13 février 2021

Dates groupe 2

12 décembre 2020 - 9 janvier 2021 - 23 janvier 2021 - 6 février 2021 - 20 février 2021

Les temps de visio seront organisés ainsi : - un petit temps de météo intérieure pour sentir comment on va aujourd'hui - des étirements et mouvements lents pour permettre à l'énergie de circuler dans le corps - un petit temps de relax ou un automassage - éventuellement un exercice de respiration - et un temps d'échange ou chacun exprimer brièvement ce qu'il souhaite exprimer sur ce qu'il vient de vivre.

Ces ateliers seront gratuits. Les personnes qui s'inscrivent s'engagent en échange à les suivre sur la durée et à participer aux échanges sur le forum que j'ai créé spécialement dans ce but. Il est sécurisé et seules les personnes du groupe et moi-même pourront y accéder. Cet espace sera basé sur des règles simples de bienveillance et de non-jugement, propices à la libre circulation de la parole. Il s'agira pour moi, grâce à nos échanges de recueillir vos expériences, questionnements sur ce que cela vous apporte.
Enfin, j'aurai des entretiens/interviews à effectuer courant janvier/février 2021 à effectuer pour mon mémoire. Dans ce cadre, j'interviewerai deux personnes du groupe qui le souhaitent sur ce que les pratiques psychocorporelles lui ont apporté pour leur travail.

ATTENTION : cette recherche ne s'adresse qu'aux **professionnel.le.s petite enfance terrain**, c'est à dire qui sont auprès des enfants, en structure collective ou familiale.

Bien sûr, je me tiens à votre disposition pour répondre à toutes vos questions relatives à ce projet. Et pour ceux.celles qui souhaitent y participer vous recevrez par la suite toutes les informations nécessaires pour y participer.

Cordialement
Gladys

2.3 Mail avec les indications pour s'inscrire au forum

Bonjour,

Avant de commencer les ateliers, vous devez **créer un profil sur le forum dédié**. Afin que lorsque je valide votre compte, je vous rattache au bon groupe, merci de me préciser en réponse à ce mail, dans quel groupe vous souhaitez être.

Concernant le forum, voici le lien et les informations pour s'y connecter :

1. Cliquez sur le lien suivant : connexion
2. Cliquez sur s'enregistrer
3. Rentrez les informations nécessaires pour créer votre compte
4. **Vous devrez attendre que je valide votre compte pour y avoir accès** (j'essaierai de regarder régulièrement pour ne pas vous laisser trop de temps d'attente) et je ne pourrai le faire que si je sais dans quel groupe vous souhaitez être.
5. Une fois votre compte validé (vous aurez reçu un mail de forumactif – vérifiez sinon dans vos spams au cas où) vous pourrez revenir sur la **page d'accueil et rentrer votre identifiant et mot de passe pour accéder au forum**. Vous n'aurez accès qu'au forum du groupe auquel vous appartenez.
6. Pour débuter, merci de cliquer sur « à lire et à approuver » ce message est un peu long mais il contient toutes les informations nécessaires pour mener à bien ce projet et surtout que cela soit **valide pour ma recherche**.
7. Vous pouvez ensuite aller sur le sujet « présentation »
8. Ça y est vous avez franchi toutes les étapes préalables (et fastidieuses) vous pouvez attendre le lien pour les ateliers en visio et ensuite aller aux autres fils de discussion 😊 Au plaisir de vous y retrouver.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à me solliciter par mail. Et encore merci.
Bonne semaine.
Gladys

2.4 Message sur le forum : A lire et à approuver

Bonjour.

Je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à mon projet de recherche et vous souhaite la bienvenue dans ce groupe d'échanges. Les quelques lignes suivantes ont pour but de vous présenter ma recherche,

les objectifs de groupe d'échanges, ainsi que le cadre et les modalités de fonctionnement. Merci de le lire attentivement et en intégralité ce message (*même si je sais qu'il est un peu long*).

Origine de ma recherche

J'exerce depuis plus de dix ans comme psychomotricienne et formatrice dans le champ de la petite enfance. Au cours de ces années d'exercice, j'ai fait très tôt le constat que les conditions de travail des professionnel.le.s petite enfance mettaient souvent à mal leur organisation psychocorporelle (corps-esprit-émotions). C'est pourquoi j'ai mis en place, des espace-temps pour prendre soin d'elles.eux sous diverses formes. Ce sont des temps qui associent notamment respiration, relaxation, étirements, parfois des automassages et qui offrent un espace de détente et de ressource pour ces professionnel.le.s.

L'objet de ma recherche

C'est donc naturellement que j'ai souhaité développer ce sujet dans le cadre de mon master en sciences de l'éducation - parcours éducation tout au long de la vie (IED Paris 8). J'ai débuté cette recherche lors de ma première année de master, il y a deux ans, avec la question suivante : **"Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnel.le.s petite enfance ?"** Dans le cadre de ma recherche, j'inclus notamment dans le terme "pratiques psychocorporelles" toutes les relaxations, les méditations, les différentes formes de Yoga, l'Eutonie, le Feldenkrais, le Body Mind Centering, le Qi Gong et la sophrologie. Je poursuis cette recherche en master 2 et pour cela, les méthodes utilisées sont la réalisation d'entretiens semi-directifs (à effectuer courant janvier/février 2021), les groupes d'échange via un forum et l'observation participante.

Objectifs de ce groupe d'échange

Vous êtes, ici, dans le **groupe des professionnel.les petite enfance** qui ont eu l'occasion de vivre des pratiques psychocorporelles.

La constitution de cette petite communauté d'échange s'inscrit donc pleinement dans la poursuite de mon travail de réflexion préparatoire à la rédaction de mon mémoire. Et surtout, vous êtes le public directement concerné par mon sujet. Ainsi recueillir vos expériences dans le domaine est donc précieux et essentiel pour ma recherche. Il s'agira pour moi, grâce à nos échanges, de collecter des données sur mon sujet de recherche et d'identifier, de préciser et de finaliser les axes de ma recherche.

- Explorer au mieux mon sujet de recherche
- Affiner ma problématique
- Infirmer ou confirmer mes hypothèses de travail
- Préparer la grille pour mes entretiens semi-directifs

Et plus précisément :

- explorer comment sont perçus les pratiques psychocorporelles par des professionnel.le.s petite enfance
- connaître les apports des pratiques psychocorporelles à votre travail
- recueillir vos expériences et réflexions en ce qui concerne les pratiques psychocorporelle.

Mon rôle et positionnement

Dans ce forum, mon positionnement est celui du **chercheur** et non de psychomotricienne. Ainsi, dans un premier temps, afin de ne pas vous influencer, je ne vous présenterais pas plus ma recherche. Je poserai quelques questions ouvertes pour amorcer et/ou relancer les échanges. J'aurai donc un rôle d'observateur des échanges mais aussi d'animateur parfois afin de les faciliter si besoin.

J'interviendrais alors sous forme de questions, de relances de certaines conversations mais je n'apporterai pas mon point de vue de praticienne. Je veille à réguler les échanges, constituer une dynamique de groupe. J'adosse également les rôles d'administrateur/modérateur du forum et je suis alors garante des règles mentionnées au paragraphe suivant. Je pourrais être amener à supprimer tout message ne respectant pas ces règles et à annuler son accès au forum. Vous trouverez toutes mes interventions via le profil **"Gladys - admin"**.

Règles régissant les échanges

Les échanges dans ce forum, créé spécialement dans ce but, sont sécurisés et seules les personnes que j'inscris seront en mesure d'y accéder. Cet espace est évidemment basé sur des règles de bienveillance et de non-jugement, propices à la libre circulation de la parole. La politesse, le respect de chacun sont de rigueur. Tous les propos injurieux, diffamatoires, insultants, racistes, obscènes … sont interdits sur le forum. Et ce forum ne peut accueillir de sujet aux autres que celui de ma recherche. Les annonces commerciales, d'offres d'emploi, de stage sont interdites sur le forum.

Les règles plus détaillées par forum.actif.com sont ici.

Modalités et conditions d'échanges sur le forum

- Le forum ouvrira début décembre 2020 et les échanges s'y poursuivront jusqu'en février 2021.
- Vous pouvez vous connectez le nombre de fois que vous souhaitez et y passer le temps que vous souhaitez. De même que vos interventions restent à votre convenance.
- Des discussions librement amenées par vos soins autour de cette thématique seront également possible. Si vous souhaitez ouvrir un nouveau sujet/fil de discussion : merci de bien identifier le contenu souhaité par un titre évocateur contenant des mots-clés.

- L'idée est que chacun puisse se sentir le plus libre possible pour exprimer les idées qui lui viennent en lien avec ma question de départ. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses aux questions.

Utilisation des messages postés sur le forum dans mon mémoire de recherche

De fait, **certains de ces échanges pourront être amenés à être retranscrits dans mon mémoire** s'ils sont pertinents pour ma recherche. Dans ce cas, les propos ne seront pas modifiés et mis entre guillemets. Je m'engage donc à respecter **l'anonymat** et la confidentialité des propos tenus sur le forum et des données recueillies ; seuls la profession et le type d'institution dans lequel vous travaillez seront mentionnés.

Bien sûr, je me tiens à votre disposition pour répondre à toutes vos questions relatives à ce projet.

Une fois que vous avez lu ce message, si vous souhaitez participer à ces échanges et que vous acceptez ce cadre de travail, merci de le formaliser en répondant en commentaire par la mention suivante **"lu et approuvé"** suivie de votre nom et prénom. Vous pourrez aller ensuite, à la discussion suivante, nommée "présentation".

Cordialement

Gladys

2.5 Mail pour demande d'interview

Bonjour,

Tout d'abord, j'espère que vous allez bien ainsi que vos proches.

Je reviens vers vous concernant ma recherche sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnel.le.s petite enfance. Il est temps pour moi de passer à l'étape des entretiens. Il s'agit d'un entretien semi-directif ; c'est-à-dire que je vais poser quelques questions simples et très ouvertes. L'idée principale est vraiment de pouvoir permettre à l'interviewé de s'exprimer le plus librement possible sur le sujet. Je me positionne ici en tant que chercheuse et je tiens à préciser qu'il n'y a pas de mauvaises réponses possibles :)

L'entretien sera retranscrit pour mon mémoire. **L'anonymat** sera de rigueur, seuls la profession et le type d'institution dans lequel vous travaillez seront mentionnés. L'enregistrement sonore ne me servira que pour la retranscription et sera effacé ensuite. L'entretien se fera via Zoom ou Skype ou à défaut par téléphone selon votre convenance. La durée est entre 30 minutes et une heure *(ou un peu plus si vraiment vous avez beaucoup à dire ;)*).

Pour ceux.celles qui souhaite être interviewé.e, merci de me répondre au plus tard **le 8 mars 2021.**

Bien sûr, je me tiens à votre disposition pour répondre à toutes vos questions éventuelles.

Bonne journée.

Gladys

3. Le guide d'entretien

3.1 Le démarrage de l'entretien

Bonjour, je te téléphone comme convenu. Es-tu disponible ?

Je te remercie d'avoir accepté cet entretien. Je vais te représenter le contexte de ma démarche et de l'interview. L'entretien aura une durée de 30 à 60 minutes. Et comme je te l'avais déjà précisé, cet entretien sera retranscrit pour mon mémoire. J'en garantis l'anonymat. Pour faciliter la retranscription, j'enregistre cette conversation. L'enregistrement sonore ne me servira que pour la retranscription et sera effacé ensuite. Si tu le souhaites, je pourrais te faire parvenir la retranscription écrite. Es-tu d'accord que j'enregistre ?

Donc dans le cadre de mon master en sciences de l'éducation, je mène une recherche sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnels petite enfance. Durant cet interview je me positionne en tant que chercheuse. Il s'agit d'un entretien semi-directif ; c'est-à-dire que je vais te poser quelques questions simples et très ouvertes. L'idée principale est vraiment de pouvoir te permettre de me mentionner spontanément ce qui te vient à l'esprit et que tu te sentes le plus libre possible pour exprimer les idées qui te viennent en lien avec ma question de départ. Il n'y a pas de mauvaises réponses possibles. Chacune de tes phrases sera accueillie avec bienveillance et sans jugement.

Il débutera donc à partir de questions ouvertes puis selon tes propos je pourrais également te demander de détailler un peu plus certaines idées ou préciser certains points, demander informations complémentaires. Okay ? / Et au fil de l'entretien, je te poserais des questions plus précises en lien avec ma recherche et mes hypothèses de travail. C'est bon pour toi ? / Tu as des questions avant de débuter l'entretien ?

3.2 Les questions

Question d'ouverture – présentation

- Est-ce que tu peux te présenter et dire depuis combien de temps tu travailles et où tu travailles actuellement ?
- Peux-tu décrire en quoi consiste ton travail ? Quelles sont tes missions et tâches principales ?

Question d'introduction

Et maintenant, si tu es d'accord, je te propose de parler de ton expérience des pratiques psychocorporelles et de ce qu'elles ont pu apporter à ton travail.

Questions générales sur sa pratique des pratiques psychocorporelles

- Est-ce que la crise sanitaire a modifié tes pratiques ?

<u>Concernant mes ateliers</u>

- Qu’est-ce qui t'a donné envie de participer aux ateliers ?
- Qu'en attendais tu ?

En dehors de mes ateliers

- En dehors des ateliers que nous avons fait ensemble quelle est ta pratique ?
- Est-ce que tu pratiques chez toi ou dans le cadre de ton travail ?
- Qu’est-ce qui t'a amené à t'intéresser aux pratiques psychocorporelles ?

Questions sur les apports des pratiques psychocorporelles (ppc)

Apports en lien avec la conscience de soi : corporelle – psychique et émotionnelle

- En quoi cela a modifié ta perception de ton corps et de tes ressentis corporels ?
- Quels sont les effets de ta participation aux séances de ppc sur ton vécu émotionnel ?
- De quelle manière les ppc ont un apport sur ta gestion des émotions au travail ?
- Quel a été l’impact de ta participation aux séances de ppc sur tes pensées ?
- En quoi une meilleure connaissance de toi t'aide dans ton travail ?

Apports en lien avec la promotion de la santé au travail

- Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ta santé au travail ?
- Est-ce que cela eu une influence sur ta santé, ta fatigue, ton énergie ?
- Penses-tu que les ppc t’ont apportées quelque chose pour la gestion de ton stress ?

Apports en lien avec leur savoir-être auprès des enfants

- Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être auprès des enfants ?

Apports en liens avec une meilleure communication entre collègues

- Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur le travail en équipe ?

Apports en liens avec une meilleure communication avec les parents

- Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton travail auprès des familles ?

Apports en liens avec une formation de soi

- Quel a été l’impact de ta participation aux séances de ppc sur tes relations avec les autres ?
- Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être professionnel ?
- Qu'est ce qui a changé dans ton travail depuis ? / Quels changements cette pratique a-t-elle eu dans ton travail ? / En quoi les ppc ont changé ta façon de travailler ?
- Quels en sont les apports que tu n'avais pas envisagés ?
- Qu’est-ce que cela t’a apporté le fait que les séances soient collectives ?

Questions de clarifications et de relance

- Je te propose de retrouver un moment précis au travail où cela t'a aidé ?
- Peux-tu me donner un exemple précis ? / Peux-tu me donner des exemples ?
- Peux-tu m'en dire davantage ? / Peux-tu m’en dire un peu plus ?
- A quoi te rends-tu compte qu'il y a amélioration ? / Comment cela se traduit-il ?

- Je te propose de rester un moment sur ce point. / Peux-tu détailler ce point ?
- Qu'éprouves-tu à ce moment-là ?

3.3 La clôture de l'entretien

Est-ce que tu penses à d'autres points à évoquer ou est-ce que tu penses que tu as fait le tour de la question pour aujourd'hui ?

…

Nous allons donc arrêter là l'entretien. Je te remercie grandement d'avoir accepté cet entretien. Je vais stopper l'enregistrement sonore et si tu le souhaites je peux être disponible pour répondre à tes questions.

4. **Entretien Amandine**

Effectué le 13 mars 2021 à 11h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : une heure.

A1	D'accord, donc moi, j'ai donc je suis Auxiliaire de Puériculture en crèche, multiaccueil, actuellement en section des bébés. Et j'ai donc je fais ce métier depuis seulement six ans / puisque j'ai entrepris une reconversion professionnelle en 2013. / Euh, voilà, j'ai. Auparavant, j'étais dans un tout autre domaine, euh, en gestion de patrimoine donc, tout dans le secteur commercial. Euh, et puis je suis revenu à / enfin revenu / au départ, je voulais prof de sport, donc je voulais quand même travailler avec l'humain plus directement et je suis un petit peu revenu vers ce secteur au travers de ce métier. *D'accord.* Voilà.
A2	*Du coup, pour continuer sur ton secteur professionnel actuel. Est-ce que tu peux décrire brièvement pour toi, en quoi consiste ton travail actuellement ? Quelles sont tes missions, quelles sont tes tâches principales au quotidien ?*
A3	D'accord. Euh, donc pour moi, euh, être Auxiliaire de Puériculture c'est prendre en charge, euh, le mieux possible les enfants, euh, c'est à dire leur apporter une réponse adaptée à leur besoin. Pas seulement au niveau de leurs besoins physiologiques, mais surtout au niveau psychoaffectif. Les rassurer, leur permettre de s'éveiller, euh, le mieux possible aussi bien au niveau moteur qu'au niveau physique. Et puis voilà, vraiment, réussir à bien les observer pour savoir individuellement ce dont ils ont le plus besoin à un moment t, parce que ça change tout le temps. *Ouais.* Donc moi, c'est vraiment quelque chose qui me tient à cœur parfois, tellement que ça m'isole un peu du reste de l'équipe. Voilà. *Okay.*/ Après c'est vrai qu'aussi, je suis en train de faire une VAE pour devenir Educatrice de Jeunes Enfants. Euh, donc ça sera / c'est une nouvelle, une nouvelle approche, enfin pour moi, c'est quand même une nouvelle approche parce que c'est pas parce qu'on a un métier différent que l'on n'a pas une approche qui peut correspondre, mais. Y a forcément des, des choses qui vont venir en plus. Et qui vont me permettre de mieux comprendre les enfants. Et c'est sûr que bon, à partir du moment ou les comprends mieux, je pense qu'on répond mieux à leurs besoins. Et du coup, on apporte un travail de qualité. C'est vraiment moi, ce qui / J'ai vraiment choisi cette reconversion, donc c'est vrai que je suis un petit peu (rires) à fond dessus (rires). *Ouais. Super. /* Mais j'apprends beaucoup sur moi-même au travers des enfants. Et ça, je pensais pas que c'était possible / mais vraiment les enfants, euh, nous apprennent beaucoup de choses en tant que adultes et il faut savoir être humble avec ça pour justement après mieux les prendre en charge aussi. *D'accord, c'est intéressant. Merci. /*
A4	*Du coup justement, je te propose maintenant, si tu es d'accord de me parler de ton expérience des pratiques psychocorporelles et qu'est-ce que cela a apporté à ton travail.*
A5	Donc à travers, à travers cette pratique, ça m'a permis de me recentrer sur moi-même, sur mes ressentis. Euh, aussi bien physique que psychologique, on va dire donc psychique. Euh, c'est vrai que / Enfin, moi je suis quelqu'un qui en général, se retient beaucoup de dire ce qu'elle pense parce que souvent ça blesse, c'est mal perçu. Et puis j'ai une manière de communiquer qu'il faut que je travaille. Ça sort dans l'émotion. Et, euh. Bah du coup cette approche pourrait me permettre de mieux gérer cette émotion qui parfois être trop importante par rapport à, à la réalité, pour des raisons, voilà personnelle, de vécu. Et euh, je pense que, voilà, face au stress que ce métier peut générer à chacune. / Pour moi, c'est vrai que, par exemple, les pleurs me stressent énormément par rapport à d'autres collègues et / *hum, hum* Et du coup, j'ai tendance à réagir très vite. Et en fait justement, cette approche pourrait me permettre de mieux gérer ce stress. Voilà tout simplement. Cette grosse émotion qui arrive comme ça. Et voilà, souffler un peu, me détendre un peu et réfléchir davantage avant d'agir, parce que parfois en fait. On agit sous le coup de l'impulsion du coup, puisque c'est l'émotionnel qui prend le dessus et on fait pas forcément les bonnes, les bonnes actions. / *D'accord.*
A6	Et c'est vrai que du coup, j'ai toujours tendance à / à m'oublier par rapport aux autres, donc c'est vrai que se recentrer sur soi aussi, c'est / c'est important, euh, ça permet aussi de // Bah

	justement, de peut-être réussir à occulter un peu ce moment de stress, en reprenant confiance en soi, en fait, en se recentrant sur soi-même. / *D'accord*.
A7	Après, j'ai essayé plus ou moins de / de l'appliquer par moments pendant les temps de pause déjeuner. *Mmm*/ Euh, en faisant voilà des sortes de petites séances personnelles, on va dire / de me recentrer sur ma respiration, sur mon ressenti physique. Que souvent bah le stress chez moi j'ai beaucoup de contractures musculaires jusqu'au point des fois de me bloquer les cervicales, le bas du dos. Et donc je fais des étirements, ce genre de chose. Mais en même temps j'essaye de respirer un peu mieux. Mais, c'est vrai, moi, ma problématique principale, souvent c'est de réussir à faire le vide, sur des / des choses et des contrariétés qu'on peut avoir en équipe ou par rapport à, une situation que je peux observer avec des enfants et d'autres collègues et que j'arrive pas forcément à / à expliquer. Voilà. // *D'accord*.
A8	Donc euh, il faut savoir prendre du recul et en même temps, il faut savoir aussi dire les choses parce que c'est vrai que si on le dit pas, au final, ça génère des noeuds à l'intérieur de soi. Et, euh, à un moment donné, ça finit quand même par éclater parce qu'on est des humains. Le truc surtout à ne pas faire, c'est éclater au-dessus de la tête des enfants parce que, ben voilà, c'est pas du tout, euh, ce que je veux faire. Donc heureusement on a des réunions quand même, de temps en temps, quand on n'est pas trop en sous-effectifs. *Oui.*
A9	C'est toujours la problématique récurrente dans le métier, mais / mais, même là, j'apprends sur, euh, l'intégration à l'équipe c'est, c'est un gros problème chez moi, c'est qu'on ne peut pas toujours quand même dire tout ce qu'on voudrait parce que / bah du coup, après, ben c'est pas, ça peut-être plus ou moins rejeté par, par l'équipe, et c'est pas l'objectif ; parce que l'objectif, c'est si on veut bien travailler avec les enfants, c'est quand même que l'équipe s'entende. Donc, euh, c'est, c'est pas facile. (rires) *Ouais*.
A10	C'est pas facile. Et puis, il y a la communication non violente aussi qui est hyper importante. C'est vrai qu'on n'a pas connu ça soi-même quand on était plus jeune. Bah, quand on devient adulte comprend pas forcément compte qu'on communique très mal / nous-même. Et du coup, c'est sûr qu'avec les collègues, ben quand il y a du stress et tout ça, on a plus pendant, forcément, il était plus agressif dans les paroles. Alors je suis pas encore devenue heureusement avec les enfants/ *Mmm*/ Parce que pour moi, c'est vraiment pour moi et mon objectif, c'est de les protéger toujours de genre de chose, mais euh, je pense que ça un lien aussi. Voilà, je pense que l'atelier de psycho…enfin qu'on a fait ensemble, me permet aussi de gérer ce genre de chose. Et de trouver des ressources pour / pour mieux communiquer également. *D'accord*. *OK*.
A11 13'34	*En dehors des temps de visio, qu'on a fait ensemble tu avais déjà eu l'occasion de faire des pratiques psychocorporelles ou c'est quelque chose qui était nouveau pour toi ?*
A12	Oui, non, j'en fais parce que, avec mon caractère, je cherche toujours à voilà à m'apaiser, à être plus zen. Donc déjà avant, avant le confinement, je faisais du Yoga. *D'accord*. Euh, et puis j'ai fait de la réflexologie lorsque j'étais enceinte. Euh, c'est quelque chose qui m'avait au départ, paru un peu spécial, puis au final, ça m'a tellement apporté dans la gestion de ma douleur que là, je me dis en fait. En fait, c'est, c'est vachement bien parce que c'est fait naturel, y a pas besoin de prendre des médicaments. Oui, finalement. Quand on arrive à maîtriser soi-même les choses, ben, c'est beaucoup plus valorisant aussi, ça remet de la confiance en soi. Donc oui, oui, j'ai déjà fait ce type d'approche et c'est pour ça d'ailleurs que j'ai / j'ai voulu y participer parce que je pense que c'est vraiment un plus. Surtout dans le domaine de la petite enfance. / *D'accord*. //
A13	*Et du coup tu dirais que le Yoga, ça t'a apporté quoi ? Enfin, est ce que tu arrives à faire un lien avec ce que le Yoga a pu t'apporter au niveau du travail ou c'était qu'à titre personnel ?*
A14	Ben, j'aimerais, oui, faire des petits ateliers yoga avec les enfants avec euh / Et c'est un de mes projets, mais bon, pour le moment, c'est un petit peu en stand-by parce qu'il faut déjà d'abord que, vraiment, mon intégration se passe au mieux. Comme là je viens, je suis arrivée, il y a peu de temps finalement, donc c'est récent. Ça fait deux mois. Et voilà, euh, mais oui, c'est des choses qui pour moi je pense, sont très bonnes et pour les enfants et pour les professionnels en fait. Indirectement. Donc je l'ai déjà vu plus ou moins pratiqué dans d'autres structures. Et les enfants, ils adorent ça. Eux-mêmes, parce que déjà, bah le yoga c'est quand même une forme de

	sport, des étirements, du sport, donc forcément, c'est se mettre à l'aise avec son corps et en même temps / euh, sans forcer, c'est toujours dans le respect de de chacun, de son niveau, à chacun. Euh, donc, oui. Après moi j'avais fait deux-trois petites choses quand même sur certaines structures avec des collègues qui étaient d'accord, euh. On faisait des petites séances. Bon, du Yoga, mais pas poussé, poussé, non plus. C'était vraiment des petites choses, mais le peu qu'on faisait on voyait bien que les, les enfants étaient contents. Apaisés, vraiment, euh. Les adultes aussi. *Mmm*. Après là, actuellement non, j'ai pas pu encore vraiment le mettre en place. *D'accord*.
A15 16'33	*Et du coup, euh, donc, dans tout ce que tu évoquais jusque-là, il y avait quelque chose autour, donc, de ce que les pratiques psychocorporelles t'ont apportées au niveau des ressentis, et notamment au niveau corporel, est ce que tu pourrais éventuellement, euh, développer un peu plus ce versant-là. Qu'est-ce qui fait que ça t'est venu en premier cette notion de bien être corporel ?*
A16	Pendant les ateliers, j'ai pu ressentir à chaque fois que je l'ai fait, effectivement, un dénouement en général. Et, euh. Comment dire. Euh. // Les soucis, entre guillemets, (fait le geste en même temps) qu'on peut avoir dans la tête peuvent disparaître, parce qu'il y a une réelle envie de se recentrer sur soi. *Mmm*. Et le fait par exemple, d'évoquer chaque partie du corps, ce genre, de chose là / Euh, c'est vraiment pour moi, ça a vraiment apporté quelque chose à chaque fois, comme si vraiment, à chaque fois que j'évoquais une partie de mon corps, ça se détendait, tout doucement, automatiquement. *D'accord*.
A17	Après, par rapport au lien que je peux faire au travail. Je dirais que. Oui là dernièrement par exemple, quand j'avais des périodes un peu plus stressantes, le fait de faire des étirements, ce genre de choses pendant mes pauses déjeuner, euh, c'est le lien que je peux en faire, entre autres. Euh. Ça a pu un petit peu m'apaiser je pense, sur la continuité de la journée. Euh. Et donc / continuer à accepter, bon, ben d'être un petit peu en retrait à l'heure actuelle concernant mon travail en équipe. Et en même temps, prendre un peu plus moi-même confiance en moi à d'autres moments, pour oser dire les choses qui sont même importantes à dire dans une équipe. Toujours dans l'intérêt de l'enfant. Euh.// J'ai quand même une prise de recul qui est plus, plus importante au jour d'aujourd'hui qu'au départ, c'est à dire que, au lieu de vraiment de me fixer sur des désaccords qu'on peut avoir en équipe. Que je prenais moi au départ, comme vraiment quelque chose de violent. Maintenant, je me dis qu'en fait ça c'est normal, dans une équipe on n'est pas d'accord, mais on peut quand même réussir en discuter. Euh, de façon calme, sans le prendre, vraiment personnellement. Donc c'est en ça que moi cette activité m'aide, c'est-à-dire que / les espèces de blocages que j'ai peut-être au niveau psychologique // qui retentissent en moi, au niveau physique, euh, se désamorcent déjà un peu, plus ou moins, en tout cas avec cette pratique. *D'accord*.
A18 20'24	*Tu évoques là, une prise de recul, que ça réussi à changer ton rapport de communication avec tes collègues, si je ne me trompe pas. Et du coup, est-ce que tu aurais un exemple de situation où tu t'es rendu compte que ça t'avait apporté cela. Et comment tu t'en es rendu compte finalement ?*
A19	Bah en fait, c'est relativement récent parce que c'est vrai que j'ai du mal encore à, à me rendre compte / de mes ressentis, enfin / c'est pas de mes ressentis, mais de mes actions, c'est un peu plus… parce qu'en fait, c'est un peu compliqué, mais chez moi, j'ai des / des schémas qui sont en place depuis longtemps, donc je fais un travail avec une psychologue à côté. Et les schémas, j'en avais pas conscience encore il y a peu de temps. / *D'accord*. / Bon, grâce à mes collègues, même si ça a été un peu violent de le comprendre, au départ. Euh, j'ai pris conscience que j'avais des schémas, donc, et que bon bah du coup, le fait qu'il y a eu ça aussi, si tu veux en même temps et les ateliers qui m'ont permis, euh, plus, on va dire de gérer des situations un peu plus extrêmes, que la prise de recul. Mais ça vient quand même après parce que, mine de rien auparavant, je pouvais faire des insomnies sur plusieurs jours à cause d'un désaccord que j'avais vraiment pris pour moi. Et maintenant je dors quoi. Je dors et je me dis non, c'est pas pour moi. Enfin, je vais dire c'est le travail et ça peut arriver. Et puis, voilà. Et en fait, c'est beaucoup. Bah. Hier, par exemple, au travail, donc. J'ai eu un désaccord, enfin un

désaccord ; j'suis arrivée un peu stressée au travail en me disant : ouh là là, on est en sous-effectif aujourd'hui, on va être à trois pour neuf bébés. Et donc, euh, celle qui sera de repas cet après-midi, va se retrouver en difficulté avec tous les enfants voulant manger en même temps et les deux autres assises, avec deux autres enfants en chaise haute, un petit peu protégées de tout ça. Et donc, euh, je suis arrivée, un peu, un peu, beaucoup stressée (rires) et j'ai un peu sauté sur ma collègue en lui disant : « voilà comment va-t-on faire ? » ; « Ça va être compliqué. Est-ce que C., notre directrice, est au courant ? Il faudrait peut-être anticiper la chose. » Parce que moi, l'anticipation, c'est toujours un peu / mon, mon schéma qui me rassure on va dire, mais qui finalement n'est pas forcément, euh / je veux dire, c'est pas parce qu'on n'anticipe pas qu'on va pas trouver une solution. Mais c'est vrai que là, pour moi en général, c'est quelque chose qui me rassure. Et donc ma collègue, dans un premier temps m'a dit : « Mais non, ne t'inquiète pas, ça va bien se passer. On va y arriver à toutes les trois. Et puis si ça va pas, il y en a une qui se détachera, etc. » Donc au départ, cette première réponse ne m'a pas rassurée du tout puisque j'ai pu observer depuis deux mois que, en fait, que ce qu'elles acceptent, elles, comme conditions de travail, ce n'est pas ce que moi, j'aime donc / seulement je n'ai pas encore vraiment exprimé jusqu'à présent parce que c'était difficile d'exprimer des choses. Donc ça m'a généré un stress supplémentaire. Ensuite, donc j'ai dit oui, donc j'ai répondu à ma collègue. « Écoute »/ tout ça au-dessus de la tête des enfants, donc pas du tout une bonne arrivée de matinée. Euh, j'ai dit « Ecoute. Non, peut être que toi tu, tu vois comme ça, tu, tu es plus positive. Je ne sais pas enfin, mais moi je sais que je n'arriverai pas à le gérer. Donc vraiment, j'aimerais qu'on en parle à la directrice rapidement pour voir si y'a pas une possibilité d'avoir quelqu'un juste pour dans les temps forts ». / *Mmm*

Et là, elle commence à me dire, « bon, d'accord, je suis d'accord avec toi. Rassure-toi, mais on verra ça tout à l'heure ». (rires) Donc déjà bon, elle a évolué dans sa réponse. Mais bon, je voulais avoir le dernier mot. Je pense que j'étais vraiment dans l'idée que je voulais tout de suite comme on était en nombre à ce moment-là parce qu'il y avait une collègue qui était venu nous aider, qui est Agent Technique. Je voulais tout de suite voir cela avec la directrice pour me préparer, ben, peut être moi aussi psychologiquement pour la suite de la journée./ *Mmm* /

Et, euh, que je lui je lui dis écoute moi, j'aimerais bien qu'on voit ça maintenant. Et là, elle me dit, « écoute Amandine, moi, je suis d'accord avec toi. Euh, on va lui en parler tout à l'heure. » Donc en fait, et toute une évolution dans sa réponse à elle. Et au final // Bon, la directrice est arrivée comme ça. (rires) J'ai pris, bah du coup, je lui ai un peu sauté dessus, en lien disant : « C., excuse-moi, mais bon voilà / aujourd'hui on va être à trois et jusqu'à présent, quand on était à trois pour les repas, il y avait toujours une qui restait au sol. À mes collègues, ça leur faisait pas » / Moi, je lui ai pas dit ça, moi, moi, c'est ce que je pensais intérieurement, ça. *Ouais*. / Moi, je lui ai juste demandé : « est-ce qu'il serait possible d'avoir une personne supplémentaire ? » / parce qu'en ce moment-là, ils ont grandi et du coup ils demandent beaucoup plus d'attention qu'auparavant. C'est vrai, qu'il y en a qui marche, que certains mettent les doigts dans les yeux de certains enfants, du coup / Et puis en même temps, c'est la fille qui reste au sol, doit également aller chercher d'autres enfants qui éventuellement dorment ou en changer certains. Donc ça va pas être vraiment des bonnes conditions de travail. Alors moi je vais mal le vivre dans tous les cas. *Ok /* Donc bah, elle a entendue très bien ma demande. Et puis au final, elle a demandé à, à une personne de venir nous aider. / *D'accord*. /

Donc, et en en cela, par la suite, je me suis excusée auprès de ma collègue parce que c'est vrai que je, suite à cette montée, un peu de pression. Euh, ça a été assez loin parce que malheureusement, comme on parlait que toutes les deux, on avait moins, forcément, l'attention sur les enfants. / *Mmm*/

Et ce qui s'est passé, c'est que, bah, y avait un enfant qui avait laissé ses doigts dans une porte. Et ben moi, j'ai refermé la porte sur ces doigts. / *D'accord*./

Voilà ! Donc heureusement, la porte était protégée. Heureusement, l'enfant n'a pas eu les doigts sectionnés. Mais bon, il a eu mal le pauvre petit, donc j'ai mis les doigts sous, sous l'eau froide puis euh. Puis ça m'a rappelé un peu à la raison/ *Mmm*

C’est-à-dire, qu'en fait comme quoi il faut pas parler de ce genre de chose, trop longtemps au-dessus de la tête des enfants, parce qu’au final / Euh, bah voilà, ce qui se passe, tout simplement. C’est qu’en fait, les enfants, ils sont toujours là, eux et il faut qu'on s'en occupe. *Mmm*
Et comme j'avais aussi une collègue qui ne voulait pas lâcher prise sur ce que je disais, non plus, bah au final, c'est vrai que c'est moi qui ai commencé mais j'étais pas non plus en état de laisser tomber. Donc au final, c'était pas une bonne chose cette expérience. / Pour l'enfant, parce que finalement, c'est l'enfant qui a pris quand même, mais par la suite, donc je me suis excusée auprès d'elle parce que voilà. « C’est vrai que je suis arrivée ce matin dans un état un petit peu de nerf. Je suis désolée, mais j'étais pas très bien avec cette xxx là. » Et puis bon, on est un petit peu passé à autre chose, puis moi j'ai fait des petits exercices de respiration quand même à ce moment-là, pour essayer d'évacuer, la tension, la culpabilité aussi, parce que, ben, j'en avais forcément vu que / j'ai créé un problème qui avait pas lieu, euh, même par rapport à ma collègue, au final, ça s'est bien passé, donc / *Mmm*
Voilà, c'est un peu dommage. Mais, bon bah, c'est une expérience, où je me suis dit, j’ai accumulé beaucoup de pression ce matin-là et au final, les petits exercices de respiration m’ont permis de, de me calmer. / Sans pour autant que j'ai recours à des médicaments, donc comme ça, c'est pas mal aussi. Euh, sans que non plus je parte en crise de larmes ou en grosse colère ou / enfin, je l'aurai pas fait devant les enfants, mais je l’aurai peut-être fait à l'extérieur. / Et puis j'ai pas eu non plus d'insomnie cette nuit. Donc y'a quand même un mieux, y'a pas une prise de conscience, un recul. Maintenant voilà, c'est pas encore la perfection (rires) que je souhaiterais. La perfection n'existe pas, je sais bien, mais bon. Bah, en tout cas, c’est comme ça que j'aurais voulu réagir pour autant. Voilà. / *D’accord*.
Mais c'est en ça que voilà. Hier, j'ai réussi quand même à me calmer. Parce que par la suite, la collègue est revenue à la charge. Il faut le savoir. Euh, après sa pause, elle est revenue encore, me, me requestionner, en me disant, euh, en me reprochant, voilà, ce que j'avais fait. Et y'a même une autre collègue qui a, qui a pris un entre guillemets ma défense, en disant « bon, écoute, là je pense que c'est bon, elle s’est excusée, et puis / Et puis ce serait bien maintenant de passer à autre chose et les enfants sont là. » Et donc, elle nous a un peu rappelé à la raison. Voilà. C'est vrai qu’elle a raison. Donc, euh, et au lieu de à chaque fois / de rediscuter avec elle comme du coup, là c'était, elle qui était, qui était encore stressée de cette situation. Moi j’arrivais à, à l'écouter, à la laisser parler aussi et à ne pas l'interrompre, en me disant toute façon maintenant, comme elle aussi je l’ai stressée, il faut que je la laisse parler parce que ça va aller mieux après. Mais moi je ne coupais plus la parole comme parfois je peux faire, quand / voilà, je veux avoir le dernier mot bêtement, ou genre de choses. Donc je pense que c'est aussi en ça que l'atelier m'a fait du bien parce que je me dis, voilà, j'écoute plus les autres aussi. En plus, j'étais quand même responsable de cette situation. Donc à un moment donné, il faut aussi savoir, voilà, accepter d'entendre une personne qui est un petit peu en colère après, après nous quand on fait une bêtise. *Mmm*. Et puis laisser couler, c'est… et ça, j'arrivais pas forcément à le faire avant. C’est à dire que même, je le voyais pas, donc, euh, c’était plus grave, donc là, je l’ai admis. Ce qu’elle me dit « c’est oui, avec toi, ce qui est bien quand même, c’est que tu t'excuses et tu reconnais. » « Oui. Oui. » Je dis oui, mais il va falloir aussi que j'arrive à passer à autre chose, à un moment donné, mais « Ah oui, ça je dis, pour le coup je reconnais, je peux pas faire autrement parce que, parce c’est la vérité. Alors j’avais bien vu ». Donc après j'ai dit « bon maintenant, ce qui serait bien, c'est qu'on passe à autre chose parce que je dis, bon toi aussi, parfois ça t’arrive d’être stressée. » J'ai dit « moi tu m'as vu stressée. Désolé ». (rires) Mais j'ai dit « des fois, toi aussi t'es stressée, mais bon, il faut pas appuyer non plus trop là où ça fait mal chez les personnes parce que, bah, des fois c'est pas les bons moments non plus. On voit bien que la personne elle est pas en phase d'écoute elle est pas bien, donc on peut en reparler après, plus tard ou à un autre moment. »/ *Ouais*. Mais bon, j'étais pas trop en position de dire ça non plus, parce que moi-même, n’étant quand même pas au top, c'est un peu délicat après d'aller donner des conseils à quelqu'un je trouve. *Mmm*
C’est un exemple qui te va ?

A20 *32'10*	*Ce que j'en comprends, après tu vas me dire si ce que j'ai perçu est juste, mais j'ai l'impression qu'à travers cette situation-là, tu as pris conscience, euh, que ça t'a apporté quelque chose autour de la gestion de tes émotions. Et que tu as plus conscience de ce qui se joue pour toi à ce niveau.*
A21	Oui, c'est vrai, parce que d'ailleurs, lors d'une séance qu'on avait fait, euh, j'avais même évoqué que je sentais comme une boule, une boule de stress ou une boule de… qui s'était transformée au bout d'un moment en une quelque chose de positif et non plus quelque chose que je ressentais de négatif au départ, en tout cas, parce que je ne connaissais pas ce que c'était, en réalité. J'avais l'impression qu'en fait, comme je maîtrisais pas ce que c'était, ben j'en avais peur. Et en fait, lors d'une séance, je crois que tu avais parlé d'une boule de soleil[91] ou quelque chose comme ça. Et le fait de l'avoir évoqué de cette façon-là, finalement, c'est… je me suis rendu compte que c'était peut-être tout simplement juste mon énergie. C'était pas forcément du stress, quelque chose de négatif en fait. Alors que pour moi, quand je ressentais cette énergie, moi je me disais : Ah, ça y est, là, je commence à avoir quelque chose de négatif qui arrive. Mais en fait c'est peut-être… je suis encore à la recherche, mais c'est peut-être finalement juste des émotions ou de la vraie énergie vitale qui est là et qui voudrait peut-être circuler, mieux s'exprimer et, et du coup, c'est vrai que moi j'ai tendance tout de suite à (rires) plutôt voir le verre à moitié vide qu'à moitié plein. (rires) Donc, euh // Donc c'est peut-être, aussi, ça qui pourrait me faire du bien, continuer à me faire du bien, à plus positiver, à avoir plus confiance dans mes émotions aussi peut-être. Voilà. // *D'accord.*
A22	*Du coup, cela t'a permis de prendre du recul sur le moment / et ensuite de ne pas ressasser. Et d'ailleurs tu évoques que tu n'as pas eu d'insomnie.*
A23	Oui. Oui, puis finalement, je me suis dit que c'était entre guillemets un processus normal parce que moi jusque-là, je me disais que j'avais peut-être un souci, que j'étais pas comme tout le monde. Euh, et en fait, si, mais c'est juste que pour moi, c'était, comme si c'était pas normal, donc, euh. Beaucoup, le fait de me dire que tout le monde est comme ça aussi, je me mets beaucoup moins la pression, à moi-même. Et euh / Et du coup, j'arrive mieux à passer autre chose. Effectivement, quand la collègue a dit on passe à autre chose maintenant, effectivement, on passe à autre chose. Je veux dire, ça n'a pas de sens, y'a des choses quand même plus grave dans la vie. Après c'est vrai que c'est dommage que j'ai pincé les doigts de l'enfant, ça, c'est pas en ça que je dis, on passe à autre chose parce que là du coup, ça, ça rappelle à la réalité, finalement. Entre les émotions et les actes, ça peut aller vite. Quoi. Parce qu'au final, par ce que les émotions sont / ce qu'on peut faire aussi au final, donc si on connaît pas bien ses émotions, on peut faire l'inverse de ce qu'on voulait aussi et la, la preuve, c'est que à la base, je voulais… Je me suis mis dans cet état pour qu'on puisse au mieux gérer les enfants, qu'on soit aussi dans le soin et au final j'en arrive à faire l'inverse de ce que je souhaite. C'est ça, c'est à dire qu'en en parlant de cette manière, et cetera, ben, j'ai pincé les doigts d'un enfant. Donc, c'est dommage parce que c'était vraiment pas le but recherché et c'est, c'est ça dont j'ai pris conscience depuis les ateliers. *Mmm* C'est qu'en fait. J'arrivais pas à exprimer réellement ce que je souhaite, c'est que j'arrive, même des fois à faire l'inverse de ce que je souhaite. *Mmm.* C'est bien dommage parce que et du coup, j'en étais très... À cause de ça, j'étais très en colère et très triste parce qu'au final, c'était vraiment pas ce que je souhaitais. *D'accord.* Et après j'avais tendance à me recroqueviller sur moi-même et à rester toute seule dans mon coin parce que, bah au final / Comme je comprenais pas pourquoi ça, ça n'allait pas dans le sens que je voulais. Ben je pensais que c'était plus aussi la faute des autres que de la mienne. Ou alors qu'en tout cas on me comprenait pas. / *D'accord.* / Que j'étais un peu voilà. / Tellement différente des autres qu'on ne me comprenait pas, et je préférais me protéger, euh, dans ma bulle. Que de d'essayer de continuer à avoir des relations de communication avec les autres. *Mmm.*

[91] J'ai parlé dune boule d'énergie.

	Et… Non, après / *Vas-y*. Je sais pas, si c'est très intéressant d'aller dans ce sens-là, mais, en fait, peut être que mon hypersensibilité est / Comment dire, j'ai un côté un peu / comment (raclement gorge) / Peut-être que, d'après les psychologues que j'ai vu, je suis quelqu'un de, à haut potentiel. En fait, j'ai une hypersensibilité et une approche qui est quand même assez différente de beaucoup de personnes. // Et, c'est vrai, que du coup, je dois toujours me contenir quand j'ai des questionnements, des choses comme ça parce que les autres le prennent tellement mal… Que, euh, souvent, je me, je me retiens, je suis obligée de fonctionner comme ça, parce que si je ne le fais pas, en fait les autres se sentent agressés par mes questions, ça les énerve, ça les embête. Et donc bon, bah je, je me retiens, je me retiens jusqu'à un certain point puis parfois, ben, ça, ça monte, ça monte et quand je vois des choses qui est vraiment là m'insupportent, auprès des enfants, eh bien là ça peut, des fois, sortir un peu méchamment. D'où mon souhait de faire de la communication non violente aussi. De toute façon, je connaissais pas cette autre façon de s'exprimer. Il faut dire ce qui est. S'exprimer d'une façon non-violente, n'a jamais été chez, chez moi et mon cercle familial, avec mes parents, et cetera, une chose qu'on faisait. Et, euh, en même temps, avant de, de vouloir donner, entre guillemets, des leçons aux autres, faut déjà soi-même, faire un travail sur soi, pour / Bah aussi que les autres voient que la personne qui, qui leur demande de faire ça, elle-même est bienveillante et par la suite forcément, bah ça se passera mieux. *Mmm*. / Donc voilà ce que je voulais dire. Dans mon vécu, j'ai été souvent harcelés, scolairement parlant, parce que j'avais une approche différente, parce que j'étais un peu différente et malheureusement ça a xxx chez moi des schémas qui font qu'au jour d'aujourd'hui, c'est plus facile pour moi de mettre dans un coin et d'attendre que ça passe, que de réellement essayer de m'intégrer à une équipe. Sauf que là maintenant, aujourd'hui, j'ai vraiment envie de m'intégrer une équipe. Mais une équipe qui est quand même bienveillante. Mais bon, ça va là, l'équipe où je suis, ils sont pas parfaits comme personne n'est parfait mais ils sont dans l'ensemble bienveillants. *D'accord*. Donc, euh, voilà. //
A24	*Y'a une base sur laquelle t'appuyer et une base commune qui est le bien-être des enfants ?*
A25	Oui, oui, c'est. C'est à dire qu'avant j'étais, quand j'ai commencé, j'ai été dans des structures où j'ai dû dénoncer des cas, vraiment, de maltraitance, surtout psychologique plus que physique. Euh, mais là, quand même, je suis dans une équipe qui n'a rien à voir, mais heureusement parce que toute façon je ne pourrais pas adhérer et être complice d'une équipe qui n'a pas un minimum de valeurs communes avec moi. Même si par contre, je, je m'attache à dénoncer quand même des choses que je pourrais voir qui ne me plaise pas, quoi. Parce que j'estime qu'on est quand même là pour protéger les enfants, donc à un moment donné, il faut choisir son camp, (rires) c'est à dire soit on est complice / soit on essaie réellement de changer des pratiques professionnelles d'abord. Et puis si ça passe pas, là, il faut, il faut passer à un cap supérieur. Mais là, non là, je suis tombée quand même, je pense que sur des personnes qui parfois, ben, personne n'est parfait, donc forcément euh / Moi, d'une part, il faut que je sois plus patiente, c'est vrai que la patience aussi, ça doit faire partie des problématiques de gestion des émotions et tout ça. Euh, et en même temps. Euh, c'est quand même une équipe / c'est grâce à elle aussi que je comprends mes défaillances, donc il faut aussi que je le vois d'un bon œil, c'est-à-dire, en prenant du recul sans me dire oui, c'est ma personnalité qu'il essaye d'attaquer, mais c'est vraiment au niveau professionnel. Donc en fait, euh / Mais du coup, si le professionnel m'apporte sur le personnel, tant mieux parce que, en fait, en réalité, je suis comme ça dans la vie. C'est à dire que je communique mal avec mes enfants, avec mon mari, avec ma mère, avec mes sœurs. Donc en fait, ça peut que améliorer globalement ma vie, en fait. *Mmm*. Donc, euh, c'est vraiment une bonne chose, ce qui se passe, en fait. On en passe par des moments de, entre guillemets, de souffrance. Euh, il faut réussir derrière à en tirer du positif, prendre du recul, finalement, mais ça, c'est vrai que aussi la psychologue, elle m'a beaucoup aidé en me disant : finalement, c'est un désaccord. Moi, je prenais des choses très, personnellement, et après j'en rigolais avec elle. Je dis, oui, mais pourquoi je prends les choses comme ça, en fait ? (rires) Et après on se dit mais mince, en fait c'est grave. Heureusement que je fais ce

	travail sur moi, parce que c'est vrai que quand on veut travailler avec les enfants, il faut, il faut être bien soi-même, c'est hyper important. *Ouais*.
A26	Et je pense que c'est que je disais au départ, pensant que moi j'avais compris ça et pas les autres, c'était que beaucoup de gens choisissent la petite enfance, souvent, pas par hasard, parce que bon, souvent, qu'eux même, pendant leur enfance ont vécu quelque chose. Je pensais pas, moi aussi l'avoir. En fait, quand je le dis comme ça. Mais si ! En fait, il y a des choses et puis, ben voilà, et souvent tout le monde a des choses à revoir un peu avec soi-même et finalement faut être humble avec ça. Et puis alors, et puis avancer sereinement. / *Mmm. De belles réflexions, tout ça.* (rires) Voilà, faut continuer parce que c'est le début d'une aventure. C'est vrai qu'à 40, j'ai 42 ans aujourd'hui, euh, j'ai toujours traîné derrière moi des, des, des problématiques. J'ai beaucoup consulté de psychiatres, aussi, mais ça m'avait pas apporté grand-chose et c'est vraiment là aussi des psychologues qui ont des fois des approches complètement différentes. Euh, qui peuvent aussi permettre cette ouverture d'esprit. Le problème, c'est que c'était souvent un problème financier, aussi derrière. Le psychologue est pas pris en charge. Donc bon. Puis au bout d'un moment, quand j'ai vu ce que ça pouvait quand même apporter comme bien-être, bah je préfère tant pis mettre des sous là dedans. Quand je vois que derrière, ben, toutes, toutes les espèces de psychanalyse que j'ai fait ne m'ont rien, enfin, j'ai l'impression que ça m'a rien apporté. Peut-être que c'est aussi grâce à ça qu'aujourd'hui je vais voir un psychologue, peut-être. Mais en tout cas, la médication à tout va, ça nous rend juste comme des zombis. Et puis au final, bah on a toujours nos problématiques qui restent. / *Mmm*. Et moi, c'est, c'est vrai, quand j'ai rencontré cette psychologue, j'ai dit aujourd'hui, j'aimerais régler cette problématique. Je ne veux plus en parler, j'aimerais avancer. Pourquoi je m'intègre pas, pourquoi ceci, pourquoi cela ? C'est pas normal quand même. Pourquoi les autres y arrivent ? Pourquoi moi, j'arrive pas ? Il y a, au final, j'ai commencé à me rendre compte que ça veut dire aussi moi, parce que c'est pas possible qu'à quarante ans, on n'arrive pas à s'intégrer. Bon, c'est vrai qu'avant, j'avais choisi du coup des, des, des métiers où j'étais seule, donc je m'en étais pas aperçue. J'étais toute seule. Et c'est en faisant ce métier de la petite enfance, en équipe, que je me suis rendu compte qu'en équipe, c'était pas possible quoi. Qu'est-ce qu'il se passait ? Donc ça m'a aussi permis d'ouvrir les yeux. /
A27	*Si je reviens sur ce que tu disais au départ, tu disais aussi que dans le travail en petite enfance, on ne peut pas faire l'impasse sur le travail et que le bien-être des enfants accueillis en dépend. Si j'ai bien compris.*
A28	Oui, sinon ça va forcément leur retomber dessus. Ils le sentent, ils sont bien plus forts que nous, les, les enfants, pour ressentir les émotions et ce qui se passe. Donc, c'est même tellement drôle que parfois quand on parle d'eux en disant, tiens untel, ça va pas en ce moment, il arrive pas à dormir, qu'est-ce qui se passe, il a tel et tel chose, etc. Souvent les enfants, c'est marrant parce que quand on en parle et qu'ils sont là, euh, le problème se règle. C'est à dire qu'ils ont entendu. Donc ils ont compris qu'on avait entendu ce qui se passait pour eux et du coup juste ça, parfois ça dénoue la, la petite problématique du moment. *Mmm*.
A29	Parce que c'est vrai que c'est des petites problématiques au final, parce que. C'est rarement quelque chose qui dure. Sauf si vraiment là, on décèle un réel handicap à l'avance chez un enfant, mais en réalité c'est hyper rare je trouve dans la petite enfance. Que beaucoup les personnes, nous, les adultes, on a tendance à, à vouloir déceler des choses qui n'existent peut-être pas. Pour se / pour se rassurer sur des obstacles qu'on n'arrive pas à franchir, c'est à dire que des fois, des enfants nous pose, si on a plus de mal à s'en occuper et au lieu de chercher des solutions de notre côté / des fois, je trouve que, on a tendance, euh, pas moi, mais en tout cas, certaines de mes collègues, on a tendance à se dire, ben, c'est, c'est l'enfant doit avoir un souci. Et c'est un petit peu dommage parce que on lui colle une étiquette et puis pendant ce temps-là, on cherche pas à remettre en question nos propres pratiques. Mais en réalité, parfois, elles comprennent pas non plus, que / Il faille du temps pour déceler un réel handicap, mais c'est vrai, il faut du temps parce que sinon ça veut dire que parce que un enfant avec le tel

	ou tel chose pendant quelques mois, on, on va, on va dire voilà, il a un problème sur telle ou telle chose. Déjà d'une, on n'a pas forcément les compétences réelles pour déceler ces problématiques et puis forcément qu'il faut du temps parce que y a des enfants qui vont mettre plus de temps que les autres, de toute façon à acquérir, tel ou tel domaine de compétence, donc, euh. Ce serait vraiment, euh, enfin, euh, dommage de tout de suite dire, bah il a pas été assez vite dans ce domaine, donc bah du coup il doit avoir un souci. Bah, il marche pas avant un an maintenant c'est ça quasiment, maintenant. Bah si l'enfant il marche pas un an, il y a quelque chose qui va pas, mais un an c'est hyper tôt en réalité. C'est devenu presque une norme au jour d'aujourd'hui alors qu'en vrai c'est ça peut être deux ans. On peut attendre deux ans avant de marcher. Bon, c'est vrai que c'est de plus en plus rare, mais c'est pas forcément un vrai problème, quoi. Donc, c'est en ça que je trouve un peu, des fois, facile de reporter la problématique sur l'enfant plutôt que de remettre en question les pratiques professionnelles et du coup, la bonne entente d'une équipe et sa communication. Parce que forcément, si on communique pas bien entre nous. Euh, bah du coup, euh, ça va, ça veut dire que les, les, les pratiques professionnelles elles vont pas évoluer. *Mmm.* Et ça c'est difficile, quand y'a pas une éducatrice, parce qu'il faut savoir que moi, dans mon équipe y'a pas d'éducatrice. Moi j'ai pris le poste d'une éducatrice parce que j'envisage de le devenir mais, en fait, mes collègues actuellement n'entendent pas réellement mes observations parce que voilà, faut d'abord que je sois intégrée à l'équipe. (rires) Donc, bon, bah, je vais patienter, jusqu'à ce que, moi aussi, bah forcément j'améliore mes façons d'être. Et puis par la suite, je pense que ça viendra parce que bon / au final j'ai bien vu que, en étant plus posée, bah elles avaient aussi changé d'attitude. Donc y'a quand même / y'a quand même des choses positives qui, qui se sont mis en place.
A30 49'45	*Je reviens sur ce que tu disais au début. Tu as employé plusieurs fois le mot, le mot stress. Du coup, qu'est-ce qui est source de stress actuellement dans ton travail et en quoi les ateliers de pratiques psychocorporelles ont été un apport justement pour cette gestion du stress ?*
A31	Alors ce qui est stressant pour moi, dans mon travail, c'est donc les pleurs des bébés, les pleurs, vraiment, continus et non pris en charge. C'est-à-dire, qu'en fait, si c'est un pleur où l'enfant, il est pris quand même dans les bras, voilà, ça va mes stresser mais moins. Voilà, je me dis la personne essaye de faire quelque chose, mais, euh. / Mais voilà, c'est surtout ça. Parce que, en fait, pour moi // Comment dire. J'avais lu des ouvrages sur les neurosciences et / toute façon c'est un ressenti. Enfin, clairement, ça me tord les boyaux d'entendre un enfant qui pleure et qu'on le laisse comme ça. Je, je trouve que c'est un non-sens par rapport à notre métier. Enfin, je ne comprends pas. En fait ça touche les bébés mais pour moi c'est tous des bébés parce que même à deux ans et demi, ça reste des bébés, donc, euh. Quand j'entends dire oui, c'est des grands maintenant, ils ont plus besoin de câlins ; ça me choque clairement. Ah, donc ça, ça peut me stresser quand j'entends des collègues dire certaines choses aux enfants, euh / Parce que la communication non violente, elle est bonne aussi envers les enfants ; c'est à dire que moi quand j'entends « écoute, tais-toi », « y'a pas que toi ici, on ne peut pas s'occuper de toi maintenant », « et puis de toute façon tu vas encore pleurer, on sait comment tu es », enfin ce genre de chose, ça me stresse. Ça me stresse par ce qu'en fait, je sais que l'enfant, il est pas content d'entendre ça. D'ailleurs, ça se voit parce qu'il continue à pleurer. Il pleure de plus en plus. Ça le stigmatise, c'est un peu comme si c'était une forme de harcèlement, parce que finalement / Ben, les adultes, peut-être sans s'en rendre compte, en tout cas, il lui reproche d'être comme il est, donc / Cet enfant, il a un besoin, en fait, d'être pris dans les bras, plus que d'autres enfants. Donc en fait, on lui reproche que lui est, euh, est différent des autres, que lui a besoin plus que les autres, actuellement, d'être rassuré. *Mmm.* C'est quelque chose qui me stresse beaucoup. Après, comment je le gère ? Euh.. (rires) Je gère, / soit je réponds aux besoins de l'enfant et du coup, ben, je suis un peu dans une forme de surcontrôle / du travail, parce que je, je vais un peu partout, en permanence. Donc, du coup ça me, ça me stresse aussi. Parce que du coup, j'ai des limites que je dépasse. *Oui*. Et puis ça stresse probablement mes collègues parce que, bah du coup, je, j'y vais à leur place, peut-être qu'elles y seraient cinq minutes après… mais j'ai pas patientée, enfin, bon, bref /

A32	Au-delà de ça, qu'est-ce que je fais ? Ben, je me retiens. Je me dis « aie confiance, (rires) ça va passer ». Je me fais des petits massages, parfois aussi, des cervicales comme ça, parce que je sens que ça monte un peu. Euh // Quoi dire d'autre après ? Bah c'est toujours un peu les mêmes réponses que j'ai pu donner tout à l'heure. Quand je vais en pause, je fais des petits d'étirements, des petits automassages. Y a des moments où, tu sais, je me mets dans la position allongée, euh, avec les jambes repliées sur moi-même là. *Mmm*. Ça, ça me soulage beaucoup. Ça me fait, ça me fait beaucoup de bien. *D'accord*. Voilà ! Des fois j'écoute un peu de la musique zen. Voilà, mais c'est vrai que j'ai pas // que j'ai tendance à beaucoup répondre à la demande de l'enfant à la place des gens du coup. *D'accord*. Mais c'est pas en lien avec l'atelier.
A33 54'24	*Et, du coup...* Excuse-moi, je te coupe. Quand tu as un bébé qui est souvent stressé, dans le groupe il y en a un qui est particulièrement stressé, des fois, je leur fais des petits massages ou des petites chatouilles dans le dos, des, des petites choses comme ça, ça va les recentrer sur eux-mêmes. Du coup, et puis, euh, du coup, ben ça, ça peut marcher, ça marche pas mal. Donc, même pour les aider à se lâcher pour qu'ils s'endorment, en ayant certains qui sont stressés ou qui ont peur de dormir. Du coup, euh, des petits massages comme ça, ça, à tendance à les apaiser. *D'accord*. J'avais bien remarqué que ça pouvait aider. Puis j'avais déjà vu, comment dire, des petits reportages, des choses comme ça. J'avais lu des articles sur les bienfaits des massages. Euh. Pour les bébés, pour, voilà, pour les détendre, en fait. Puis bon, bah je me disais, ce qui va nous détendre nous, va forcément les détendre, eux. Après, c'est pas grand chose hein, c'est des, des petites pressions avec les doigts, même, même sur les mains, euh, sur les bras, ils aiment bien qu'on leur tienne la main, certains. Après chacun, chaque enfant est différent. C'est vrai, qu'il y en a qui aime pas qu'on le prenne dans les bras. Ils vont s'arquebouter en arrière, mais c'est assez rare, mais il y en a. On en a un dans le groupe qui est comme ça. Donc bah, du coup, je comprends que ça lui plaît pas à lui donc je vais chercher autre chose à chaque fois pour répondre à ce que lui préfère. *Mmm*. (…)
A34	*Je reviens juste, si tu es d'accord, sur le fait que tu disais que tu faisais quelques étirements ou quelques exercices de respiration durant ton temps de pause. Est-ce que tu as une salle où tu peux être seule quand tu fais ça ou c'est des choses que tu fais en présence de tes collègues. Et si oui, est-ce que vous avez l'occasion de partager là-dessus ?*
A35	Euh, alors je l'ai fait dans la salle, c'est la salle, en fait, pas de pause, pardon, mais de motricité, parce que c'est vrai que la salle de pause c'est plus pour manger. Mais après par la suite, on, on peut monter dans la salle de motricité qui n'est pas en fait, euh, occupée à ce moment-là. Et oui, il peut y avoir d'autres collègues, mais bon, certaines s'isolent parfois pour se reposer, dormir. D''autres écoutent des émissions sur leur téléphone, et donc moi, je peux le faire alors qu'elles sont là. Enfin, j'ai pas, j'ai pas peur de le faire sous le regard des autres. Avant c'était peut-être pas le cas, mais bon. Maintenant, je me dis, mais non, de toute façon ça me fait du bien et elles le savent que ça peut faire du bien. Moi j'ai évoqué le fait que je faisais ces ateliers que pour moi, ça me fait beaucoup du bien, et cetera, effectivement. Euh, que je pouvais faire des étirements, ce genre de choses, mais après, j'ai pas été plus loin, si derrière j'avais pas de leur part des questionnements ou un intérêt, j'avais pas envie de m'imposer à nouveau. Enfin d'avoir, euh / parce que parfois on me reproche d'être trop, voilà justement, de vouloir / être un petit peu rentre dedans. Je préfère laisser venir les gens à moi. Et puis effectivement, après si ça les intéresse, alors voilà j'irai un peu plus loin, dans les, dans les explications. Dans ce cas, ils ont déjà vu je, j'en faisais. Et on a avait déjà discuté parce que moi j'ai besoin de gérer mon stress, j'en ai conscience donc je fais ce genre de chose. Donc souvent on me dit, « ah bah oui, t'as raison, t'en as besoin ». (rires) Donc, euh, à partir de là, je rigole avec elle. Je dis, « bah voilà ». Mais si, moi, j'ai bon espoir, plus tard, d'être beaucoup plus, calme, posée. C'est mon objectif, c'est pas de rester comme ça, comme une boule de nerfs permanente. Mais / Mais bon, je pense qu'en fait des fois, c'est un petit peu moqueur parce qu'en réalité, pour que ma collègue était aussi étonnée de me voir comme ça, c'est que finalement, je dois quand même pas mal gérer mais que ça veut dire que ça se voit rarement. *Mmm*.

	Et quand ça se voit, ça choque, parce que justement, on ne me voit pas comme ça. Et, euh, en fait, je savais, je me disais, en parlant, si tu savais tout ce que je pense, tout ce que je me questionne, tout ce que je me dis ; tu ne pourrais même pas le, le.. (rires), enfin ce serait très difficile pour toi. Et je me dis donc c'est que quelque part ça fait quand même son effet. Puisque en fait, c'est quand même une image qui est pas, qui est pas du tout si agressive que ça à l'extérieure, mais du coup, c'est vrai que, quand ça sort, ça fait un peu violent. Donc il faudrait plutôt que j'arrive à trouver un moyen de, voilà de dire/ de façon plus régulière et non-violente, toutes ces choses qui font qu'après, ça me stresse. ///
A36 59'30	*Et le fait d'avoir participé à ces ateliers en visio, mais en groupe avec un temps d'échange à la fin et / et les échanges sur les forums, est-ce que tu penses que ça, ça t'a apporté quelque chose ?*
A37	Oui, parce que je me suis rendu compte qu'il y avait d'autres personnes comme moi qui pouvaient être intéressées aussi par ce genre de choses dans la, dans la petite enfance. J'étais pas forcément, euh / à part des éducatrices, moi j'avais jamais trouvé tellement d'auxiliaires qui s'intéressées, à, à ce genre de chose. Donc je me dis en fait, il y en a d'autres comme moi, qui s'intéressent, qui veulent se remettre en question, qui veulent avancer et qui veulent / et qui veulent aussi participer à ton projet. Enfin, je trouve ça. Voilà. C'est une forme de solidarité dans les valeurs donc. Donc oui, j'ai trouvé ça positif dans ce sens-là, parce que c'est que justement, moi j'ai des problèmes, des fois avec les groupes et puis le groupe est bienveillant, je veux dire. On sent que, voilà, moi, des fois je me pose des questions. Après on m'a dit, tu sais, euh, on a déjà vécu ça, entre guillemets, ou on peut t'aider si tu veux. Enfin, j'ai trouvé ça sympa. Ouais, ouais. Donc, et, et aussi, bah, d'entendre, elles, ce que ça peut leur apporter, c'est toujours enrichissant. / Euh, d'entendre ce que les autres ont à dire, et des fois, y'a des choses en commun aussi. Et non, c'est, c'est vraiment / Je trouve que c'est bien, en groupe. Puisque déjà de toute façon on a un travail où on est en équipe. Et c'est nous, ça nous rallie quelque part sur des choses communes. Je trouve que c'est important de, de l'observer.
	Je vois que nous approchons de la fin de l'entretien, au niveau timing. Est-ce que tu penses avoir fait le tout de la question pour aujourd'hui ou est-ce que tu voudrais préciser autre chose avant de clôturer l'entretien ?
A38	Par la suite, plus en parler au sein de l'équipe effectivement parce que je pense que ça, ça peut être un point qui nous mettent toutes, comment dire, en accord. Euh, et c'est un bon point, ça peut être que bénéfique, de passer par une forme de, de formation, voilà sans forcément citer des choses, qu'on a vu, qu'on a observé, puis du coup, ça se termine un peu en conflit. C'est vrai que moi, je cherche des manières de dire les choses sans blesser les personnes, et je pense que c'est vrai que finalement, en en parlant de formation ou de, d'ateliers ou en mettant des choses en place pour l'équipe, ça peut être très bénéfique aussi pour les enfants, donc, euh / C'est en ça que je pense du coup continuer. Euh. Ça peut être que… c'est vrai que j'y avais pas vraiment pensé avant parce que j'étais trop la tête dans le guidon, dans mes, dans mes soucis. Mais ça pourrait être un bon point. Voilà, ce que je peux peut-être rajouter en finalisant tout ce que tu m'as dit, parce que c'est vrai qu'au final, bah, j'étais très centrée sur moi encore, là. Mais maintenant il faut que j'élargisse aux autres, un petit peu. Ça ne pourra que m'aider quoi. Ça m'aidera, moi, et ça aidera les autres, mais du coup, ben. Après c'est s'ils adhèrent, mais si je pose pas la question, je peux pas savoir. *Mmm*. Donc déjà faut que je propose donc ça tombe bien parce que, par exemple, j'ai une réunion d'équipe, le sept, donc, donc ça pourrait être un quelque chose que je pourrais proposer. Et puis par la suite, voir comment c'est accueilli déjà. Voilà, ça peut que, apporter du bien-être aux enfants aussi. Donc, on serait tous gagnants. Voilà ce que je pourrais rajouter parce qu'après, je pense que je suis quand même partie un peu hors sujet, assez souvent, donc, euh, c'est ma grande spécialité. (rires) Désolé. *Y a pas de soucis. C'est mon rôle de recentrer.* Oui, voilà. *Donc ça veut dire soit ça l'était pas, soit que je n'ai pas fait mon job. Donc ça c'est mon côté du coup.*
A39 1'06	*Ce que je te propose, c'est qu'on va arrêter l'entretien. Je te remercie à nouveau grandement pour avoir accepté cet entretien.*

5. Entretien Béatrice

Effectué le 13 mars 2021 à 17h30 via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 45 min.

B1	Donc moi je suis animatrice depuis, depuis, euh, ma sortie du lycée. Je dis animatrice parce que ça prend des noms assez différents en fonction de l'employeur, donc c'est vraiment de l'animation pure. Donc depuis quatorze ans, donc principalement avec des enfants de moins six ans, euh, et donc surtout des enfants âgés entre zéro et trois ans, en halte-garderie ou en micro-crèche. Euh, j'ai des diplômes dans l'animation pure comme le BAFA, mais surtout donc le CAP petite enfance. Euh, et là, je suis en cours, donc de VAE pour devenir Educatrice Jeunes Enfants / donc la date se rapproche. Donc voilà, en gros, c'est ça. (rires) D'accord.
B2	*Est-ce que tu peux décrire brièvement où tu travailles actuellement et quelles sont tes missions et les tâches que tu fais au quotidien ?*
B3	Donc là je suis dans une grosse crèche de… qui accueille quarante-cinq enfants, depuis, euh, fin depuis, depuis septembre. Donc, ma mission, c'est vraiment l'accueil des enfants et des familles, le soin quotidien donc, qui tout ce qui est change, repas ou petits soins médicaux comme lavage de nez ou, euh / euh, et des activités d'éveil. Principalement ! Et un peu un peu de ménage entre guillemets, mais vraiment très très peu par rapport à ce que j'ai pu faire dans un autre contexte. *D'accord, merci. /*
B4	*Du coup, si tu es d'accord, je te propose, voilà, maintenant de vraiment rentrer dans le vif du sujet et de me parler de ce que les ateliers de pratiques corporelles ont apporté à ton travail.*
B5	Alors au début, c'était vraiment, de découvrir, euh / je sais pas si c'est le bon mot parce que j'essaye déjà de découvrir plein de choses, mais c'était, euh, dans le contexte actuel de pouvoir un peu m'évader, dans autre chose et surtout quelque chose de guidé. Parce que je me suis rendu compte que, euh, / il faut que, il faut que ce soit guidé pour moi, en fait. Par exemple, pour le sport / et je me suis déjà inscrite dans les salles de sport, mais si c'est pas le samedi à 18h, bah j'y vais pas. Donc au début c'était vraiment ça c'était le samedi à 18h, je sais que j'ai quelque chose et, et quelque chose de bénéfique parce que je, j'étais, j'étais très bien à la fin de la séance. Ah, au début, c'était un peu difficile. Euh. Pas forcément à l'aise ; pourtant, c'était que du visuel, mais. Euh, c'était bizarre en fait ! Le fait d'être face à des personnes que je ne connais pas concrètement. Et, euh, donc, au fur et à mesure, j'ai senti le besoin du samedi qui arrivait et de me dire, ben, c'est samedi, là c'est chouette, je vais pouvoir aller dans mon petit coin à moi et au début c'était vraiment ça. Et après par contre, j'ai ressenti le besoin de ce qu'on y faisait, en fait, de, de respirer, d'écouter vraiment et ce que me disait, mon corps : t'as mal là ou là, t'as besoin de bouger ou bah là non, t'as bien dormi. Xxx. Je crois que ça buggue (rires). *Oui*
B6	*C'est donc le contexte actuel de la crise sanitaire qui as fait que tu t'intéresses aux pratiques psychocorporelles ?*
B7	Oui et non, parce que c'est des choses qui m'attire vraiment. Le bien-être, c'est vraiment quelque chose qui m'attire et qui quelque chose que j'essaye de travailler avec les enfants, de trouver de, de / comment dire ? / de trouver des techniques pour être bien au quotidien, pour être bien, ça veut pas dire grand-chose, mais, euh, de se sentir, euh / d'écouter ses émotions, de, d'écouter son corps, mais là c'était, enfin, avant c'était vraiment vis-à-vis des enfants tandis que là c'était pour moi, personnellement. Et le contexte, c'est, ben, l'actualité qui est, euh, très triste et concrètement, partout, on entend parler de la pandémie. Au travail les protocoles qui sont, qui sont pas très agréables, à l'école pour mes enfants, donc c'est vrai que c'était une bulle, bulle de de bien-être dans dans ce chaos, en fait. *Mmm. //*

B8	*Et du coup, est-ce que tu pourrais détailler un peu plus en quoi ça t'a été bénéfique à la fois sur le moment, mais peut être aussi, euh, après coup ? Qu'est-ce que tu fais comme lien avec des bénéfices éventuels pour ton travail ?*
B9	Heu, donc vraiment la toute dernière séance du cycle j'étais, comme sur une bulle, mais pour un jour ou deux. Franchement, je suis allée pas longtemps après chez l'ostéopathe et on discutait de méditation et, euh, vraiment pendant la… Les jours qui ont suivi j'étais, c'était une boule positive dans mon corps qui a rayonné pendant quelques jours et par rapport au au quotidien dans mon travail, je sais qu'il y a des moments où c'est difficile de travailler avec des enfants où on peut facilement perdre patience parce que, ben, c'est beaucoup de stress physique et du stress nerveux, euh, de pas s'énerver, de rester calme, répéter dix fois la même chose sans s'énerver parce que l'enfant intègre, le fait que, euh, je sais pas, moi // J'sais pas, moi j'en sais rien, en fait sur le coup (rires). Mais quelque chose ou la porte reste fermée. Si on doit dire, la porte reste fermée cent fois, au bout d'un moment, on en a marre, mais la porte reste fermée mais / et donc de rester calme, de respirer. Et oui, c'est surtout la respiration que j'ai appris à, à faire et qui vraiment fonctionne. C'est… Je respire un coup, j'évacue. S'il faut le faire dix fois, je le fais dix fois, mais je... Ça m'apporte vraiment / Oui, du bien-être, je j'évacue ce que j'ai besoin de sortir, et je passe à autre chose, en fait, c'est. *Mmm.* Je sais pas si c'est très clair ce que je dis, mais. En gros, ça évite de s'énerver pour pour des broutilles en fait. C'est fatiguant de dire cent fois, la porte reste fermée, mais. Mais bon, ça / je me trouve quand même beaucoup… Enfin, je suis assez calme quand même mais beaucoup plus calme et détendue ou ou des fois je, je regarde mes collègues et, et / Elles sont un peu en train de suffoquer en disant « c'est énervant ». Et, et moi je, je me rends compte que je respire beaucoup plus, c'est plus fluide, c'est. Je sais pas trop comment expliquer, mais c'est, c'est/ Euh, J'ai. Je m'écoute, en fait ! C'est bizarre à dire, mais. / *Mmm. D'accord.*
B10	*Tu as un exemple en tête où tu as fait ces exercices de respiration ? Et est-ce que tu as eu l'occasion d'en parler avec tes collègues ?*
B11	J'ai évoqué ce qu'on faisait nous le le samedi avec mes collègues. Après, euh, j'ai intégré une équipe qui est très, euh, comme dire sans que ce soit négatif. Euuhh / Il y a une partie de l'équipe qui est là depuis quatorze ans en fait, et ils sont dans leur pratique de, sont très, euh, dans leur ligne droite, très quotidien. Très. Très. On va le dire comme ça, elles sont vraiment dans leur routine dans leur. Et dans une. Pas du tout. Dans une dans la même démarche que moi où j'essaie vraiment de découvrir de nouvelles choses pour le bénéfique. Là, c'est vraiment manger, changer, coucher, si on peut résumer comme ça. C'est vraiment… Et, et des fois, en fait, euh, j'ai envie de m'énerver en disant là, non, c'est pas, euh, c'est pas c'est pas, c'est pas bienveillant. *Mmm.* Et, les, c'est surtout à ces moments-là, où je respire un grand coup très fort. Là, elles ont dû s'en rendre compte, parce que c'était soit je m'énervais en étant méchante soit, je respire un coup, en fait, mais euh. Par contre, euh, il y a des petits trucs où je sais que j'en ai parlé avec elles et elles aimeraient, enfin une ou deux, avant une réunion pour être en condition, euh, d'être plus disponible pour le discuter ou travailler, en fait. Mais c'est pas, enfin, je le sens pas non plus très, très réceptives à ce genre de, de pratiques, en fait. *Mmm.*
B12 15'	*Donc, si je reformule ce que tu dis, euh, c'est que le premier apport bénéfique que tu en vois, c'est dans ta gestion au quotidien auprès des enfants, et notamment plus de patience grâce à la respiration. C'est ça ?*
B13	Oui. Beaucoup plus, oui, beaucoup plus / Et oui, dans la respiration, il y a d'autres choses qui me viennent en tête en même temps, mais la respiration et l'écoute de mon corps, euh. Parce que, autant avant, je pouvais, enfin, si on a un groupe de dix enfants, je clame haut et fort qu'il faut le partage des tâches, surtout au niveau de, du change, parce que ça reste un poids qui est important. Euh, sauf que là maintenant, je l'applique, c'est / on partage les tâches, c'est / Là, j'ai mal au dos, donc. Là, on va partager. Je, j'en fais, je fais pas plus de change qu'il faut. Je sais, je sais écouter mon dos et je sais quand il faut que je m'arrête quoi parce que sinon ça sera le point de non-retour où je vais devoir m'allonger. // Vraiment la respiration et l'écoute de mon corps. / *D'accord.* //
B14	*Et donc, tu disais qu'il y avait d'autres choses, qui, qui te venait en même temps.* /

B15	Oui ! Euh, en fait, j'ai mon cerveau qui carbure, je ne sais pas à quoi, mais y'a beaucoup de de va-et-vient. Euh, on doit être beaucoup dans ma tête (rires). Mais euh, ça m'a apporté aussi de vivre l'instant présent. Et vraiment de, euh, de me poser, sur aujourd'hui, maintenant, à 18h et pas... Euh, ça a été dur, pour moi, parce que me poser et pas penser avant demain, il faut faire ça, lundi, je vais faire ça, euh, les filles l'école... Et c'est franchement, c'est pour moi, c'est un pas de géant, parce que / c'est mettre mon cerveau sur ralenti, c'est, c'est difficile, mais j'y arrive (rires) et franchement merci. (rires). *Avec plaisir.* Mais ça, c'est vrai que c'est aussi important, je trouve, d'apprendre à vivre l'instant présent et pas dans six mois, dans deux ans, dans, demain.
B16	*Et du coup, si on reste sur cette notion de vivre l'instant présent, euh, comment ça pourrait s'illustrer professionnellement ? Tu aurais un exemple ? Ou à quel niveau ça se présenterait dans ton travail ?*
B17	Euh. C'est pas avoir déjà, euh, pas projeter, comment dire ça ? Par exemple, là, on vient de, d'être, depuis lundi d'être, classé en différentes sections ; par exemple, moi j'intègre la section des moyens qui pour l'âge, ce sont des enfants qui ont environ un an jusqu'à dix-huit – vingt mois, comme ça. *Mmm.* Euh, c'est, euh, ne pas projeter pleins de projets, qui pour moi, par exemple, je sais que je suis capable de les gérer, mais ça va, ma tête, elle va partir en… y a l'autonomie, y a machin, y a machin… Là, c'est bon, à l'instant T, qu'est-ce qu'il faut gérer tout de suite ? C'est bon, là, c'est / travailler, euh, sur l'accueil. Par exemple, là, le but de la semaine prochaine, c'est ça. Bon, je dis l'instant T, mais ça reste du, sur une sur une courte période, c'est pas… *Oui, oui.* C'est… Il faut que j'arrive à faire comprendre à mes collègues que l'accueil, il faut / Pour que l'accueil soit le plus optimal possible, le plus bienveillant, il faut que ce soit au sol. Donc ça, c'est le but de ma semaine, de la semaine prochaine, c'est que l'accueil se fasse au sol. Parce que voilà tout ce qui en découle derrière. Mais il y a six mois, j'aurai dit, bon la semaine prochaine, il faut que je travaille l'accueil au sol, l'autonomie pour les repas… Euh, si on doit le voir comme ça au niveau professionnel, c'est une chose à la fois. Quand ça, c'est acquis, on passe à l'autre, en fait. *D'accord*. Et de vivre les journées, ben aujourd'hui, oui, ça se passe comme ça, les enfants sont fatigués. Encore. Aujourd'hui on gère l'énervement. *Ouais. D'accord.* Donc, c'est vraiment ça. *D'accord, donc si je si je comprends bien, pour toi, euh, ça se manifeste au niveau du travail à faire un projet à la fois plutôt que d'en avoir plusieurs*. Ben, je limite (rires), sinon mon cerveau explose, mais c'est ça, c'est vraiment prendre le temps de, d'en, d'en, de définir quelque chose à faire, un projet, oui parce que j'adore les projets, mais d'en définir un et puis de me poser pour le faire. Euh, avant d'en avoir un autre et qu'il ne soit pas réalisé de façon optimale, en fait. *D'accord*. Je sais pas si, c'est très clair ce que je dis, mais… // *J'ai la sensation de te comprendre, donc*… Bah, ben c'est bon. (rires) *Si je reformule, ce que j'en comprends : c'est que tu as plusieurs idées en tête de projets à travailler, mais au lieu de tous les projeter d'un coup, euh, tu arrives maintenant à les planifier dans le temps et en, en priorisant, peut-être ?* Oui, c'est ça. C'est vraiment de vivre les choses / plus calmement, plus sereinement, pour travailler mieux, oui, c'est mieux, c'est / C'est mieux pour moi. Et si c'est mieux pour moi, c'est mieux pour les enfants et pour mes collègues puisque moi je suis sereine, je suis calme, je suis pas en mode toutoutout. Je sais plus comment il s'appelle ce bonhomme-là, qui coure dans tous les sens. Mais en gros, c'est ça, quoi.
B18 22'50	*Du coup, est-ce qu'il y avait d'autres, euh, éléments, d'autres points aussi auxquels tu pensais, tout à l'heure, quand tu disais j'ai plein de choses en tête ?*
B19	Euh, je réfléchis. *Bien sûr, tu as le temps*. (rires) // Non, après, c'est surtout, ça, c'est vraiment / J'arrive plus à me, à me poser, à respirer, à m'écouter. Et, et je pense qu'y'a eu aussi des répercussions au niveau de la maison, puisque, euh, si je suis plus détendue, c'est plus aussi, c'est plus facile aussi, euh / de gérer, comment dire. Les petits, les choses qui m'agacent. Au travail, j'arrive à les évacuer au travail et je rentre à la maison, ben c'est plus calme quand même pour ma famille puisque je suis pas là en train de ruminer ma journée, euh, à dire untelle, elle m'a agacée et je le dis, sa part en fait, c'est vraiment. Quand j'arrive à la maison, je suis à la

	maison. *D'accord*. Chose qui n'était pas comme ça, il y a, il y a un an, en fait donc c'est bénéfique pour mes enfants et pour mon mari. Donc la vie de famille est plus, c'est agréable.
B20	*Alors que si je rejoins ce que tu disais au début, paradoxalement, le contexte est plus compliqué actuellement, qu'il y a, il y a un an au travail. Par rapport au contexte général, mais du coup, les pratiques psychocorporelles, j'ai l'impression, de ce que tu dis, t'apportent, euh, de pouvoir / Bah ça rejoint aussi peut être vivre l'instant présent, c'est-à-dire de pouvoir déposer les choses là où elles sont sur le moment ou de pouvoir le dire et donc du coup, ne pas, euh, ne pas être encore au travail quand tu arrives à la maison.* Oui, c'est ça.
B21	*Est-ce que, avant de faire les ateliers que je propose, tu avais déjà eu l'occasion de faire des pratiques psychocorporelles au travail ou en loisirs ? Quelle que soit la pratique.*
B22	Alors, euh, au travail dans le sens où je me suis formée au Yoga pour enfants. *D'accord*. Sauf que, euh. Ben, j'arrive pas à m'inscrire à un cours pour Yoga pour adultes (rires) parce que mes horaires sont les horaires de professionnelles de la petite enfance donc c'est très compliqué. *Ouais*. Euh, le week-end c'est la famille, donc. Donc voilà ! Mais, euh, le peu que je fais avec les enfants, ça m'apporte quand même des choses. Puisque montrer les choses, ben, j'utilise mon corps en fait, donc forcément ça m'est bénéfique à moi aussi. A petite dose puisque, ben, ils sont plus petits et ça dure dix, quinze minutes mais ça m'a quand même apporté des choses. Et, euh. // Mais j'ai quand même, enfin, je me suis qu'en même rendue-compte que, après, quand ça sera possible, il faut impérativement que je me fixe sur un jour avec une heure pour moi. D'accord. Comme ce qu'on faisait nous le samedi pour continuer en fait. Pour que ce soit dans ma semaine, vraiment, euh, ce temps défini pour moi.
B23	*Du coup-là, j'ai l'impression que ce que tu es en train de dire c'est que tu en as eu des bénéfices mais pour que ça perdure, tu as besoin de poursuivre.* Oui, oui, parce que je vois bien que ça m'apporte, euh, des choses positives, donc quand ça apporte des choses positives, il faut continuer pour, pour, pou, euh… Ben que je sois bien, en fait, tout simplement. (rires) *D'accord.* Euh.
B24	*Tu parlais du fait que tu t'écoutes plus, est-ce que ça a modifié la perception de ton corps ? Et cela a changé quelque chose dans ta façon de travailler ?*
B25	Euh, mon corps et moi, on n'est pas trop copain depuis très longtemps. Euh, j'avais, euh. Bon, c'est du à ce que j'ai, euh, pu entendre quand j'étais enfant à me dire, voilà. Comment dire ? / Euh, des des choses négatives qu'on a pu me dire qui ont fait que je, je me regarde dans la glace ou dans une photo, je vois pas du tout la même personne que je suis. C'est. Et il y a quelques années, j'avais réussi à perdre du poids. Ah, donc je me sentais vraiment bien, là, on était copains, mais alors on était vraiment copains. Et le travail a fait que le stress que j'ai pu vivre, tout ce que je retenais, euh, a fait que j'ai repris ce poids. Et. Et là, depuis, depuis depuis (souffle) quelques mois, deux, trois mois, je pense que là, depuis plus ou moins le le temps, où on a commencé à, à se poser ensemble. *Mmm*. Euh, bah, j'ai accepté que, bah là mon corps, il est comme il est. Et que là c'est pas l'heure de perdre les kilos que j'ai pris parce que, euh, je peux pas tout faire. Je peux pas gérer cette attente avec ma VAE, gérer la reprise de changement d'emploi. Je peux pas, c'est, c'est trop pour moi. Donc oui, j'ai un peu de poids en trop, mais. Je l'accepte. Ca me plait pas forcément, mais c'est comme ça ! Et puis, euh, quand des choses se seront posées au niveau professionnel, j'arriverai à reperdre le poids que j'ai pris puisque je l'ai perdu une fois donc y'a pas de raison que je ne le perde pas une seconde fois. Mais, euh, mais bon, c'est mon corps et je l'ai beaucoup fait souffrir et qu'il faut que j'arrête quoi. Faut que ma tête arrête de faire souffrir le reste du corps. *Oui*. *D'accord*.
B26	*Et donc du coup, pour élargir, qu'est-ce que ces séances t'ont apportées au niveau de ta santé au travail ? Du fait un lien ou pas ?*
B27	Euh. Alors, par rapport à tout ce qu'on a pu faire, tout ce que j'ai pu ressentir et vivre, je me suis quand même dit que, euh, on prend pas du tout… C'est un travail qui n'est pas reconnu ce qu'on fait, euh. Pas reconnu à la fois dans les mots qui sont dits, ni dans la rémunération, mais c'est aussi… on n'est pas reconnues dans le sens, on prend pas soin du personnel de la petite enfance parce que si on pouvait mettre en place ce genre de pratique, euh, au quotidien ou une fois par mois… Enfin, j'en sais rien, mais beaucoup plus facilement, alors je pense qu'il aurait déjà, euh, des professionnelles plus épanouies. Et rien que des formations pour la la posture, savoir

	comment porter correctement les enfants, c'est des choses qui sont pas du tout accessibles. En tout cas moi, j'ai réussi à trouver une formation gratuite pendant le premier confinement parce qu'il y a des personnes très gentilles qui ont proposé ça alors que faut être honnête, sans le Covid, il y aurait pas eue cette proposition. Mais je, je trouve qu'il y a pas du tout assez de prévention pour pour nous.
B28	*Dans ce que moi je propose, euh, c'est pas de la formation, je vous donne pas d'éléments théoriques mais tu trouves que ça a eu un apport tout de même bénéfique, euh, au niveau de cette prévention de la santé pour toi au travail ?*
B29	Ah oui ! Parce que, en ressentant le fait que j'ai mal au dos. Euh, j'ai fait attention à comment porter les enfants, parce qu'en général, je fais attention à comment je les porte eux, pour pas leur faire de mal. Je les porte vraiment bien, sauf que je les porte pas bien pour moi, donc il faut trouver la, enfin, trouver la combinaison pour je fasse pas de mal à leur dos mais que moi j'ai pas mal au dos, en fait. Donc oui, complètement, il y a y a dans ma, dans ma journée, je réfléchis à comment, comment ne pas me faire de mal. Mais / mais oui, y'a pas du tout. Je trouve que là y'a rien pour nous protéger à la fois dans le bien-être et dans le côté physique. Enfin, c'est mon avis personnel. *D'accord.*
B30	Et puis même je pense à ça, d'un coup, au matériel parce que / enfin, par exemple, dans ma crèche, c'est des chaises... Alors par exemple, pour les repas. Bon, là c'est en train de travailler, mais des chaises qui ont quatorze ans pour donner un biberon, personnellement, je préfère avoir un bon coussin dans le dos parce que sinon, j'ai mal au bas du dos parce que y a rien au niveau du bas de mon dos. Il n'y a pas, euh,… Mais vraiment, je me suis dit, c'est quelque chose, je trouve qui devrait être vraiment développé pour, pour tout le monde, parce que c'est positif, en fait. Euh. *D'accord.*
B31	*Et est-ce que ces ateliers t'ont apporté aussi quelque chose au niveau de ton vécu émotionnel au travail ?*
B32	Euh // Je pense que oui, même si c'est encore en. / Je prends tout à cœur, mais quand je dis, je prends tout à cœur, (rires) c'est puissance dix (rires). Je suis un hypersensible sur les bords. Euh. // Comme j'écoute plus ce que je ressens, j'essaye quand même de dire les choses, euh, plus rapidement, avant que ça me touche trop. Ça rejoint un peu avec le fait de respirer parce que des fois il suffit de respirer et, et ce que j'ai sur le cœur s'en va. Ça, c'est pas que c'est pas important, mais c'est une petite chose tandis que y'a des choses ou là, non, je sais, voilà, ça passe pas. Il faut que je le dise. Donc, je prends sur moi. Mais j'arrive progressivement à dire beaucoup plus, beaucoup plus les choses avant que ça ne m'affecte trop. Mais c'est un énorme travail, donc c'est pas, c'est pas non plus miraculeux, mais c'est un progrès. (rires). *Bien sûr. Chaque chemin commence par un premier pas. C'est super.*
B33	*Tu aurais un exemple en tête où dernièrement, tu t'es dit, euh, tiens j'ai agi ainsi alors que je pense qu'il y a, il y a six mois je n'aurai pas agi ainsi.*
B34 37'25	// Je sais que là, donc l'équipe que j'intègre vraiment en référence, nous sommes trois avec des tempéraments complètement différents, c'est vraiment… Une qui est très très très très très calme et y'a moi, et donc il y a une personne qui, qui a vécu une enfance difficile. Et donc je prends beaucoup de gants avec elle, parce que // Elle a été abandonnée par ses parents et donc, euh, c'est assez difficile pour moi de lui dire des choses sans être, euh, directe et, mais en disant quand même des choses donc j'essaye de les passer sous, sous forme, de plutôt, à la rigolade. C'est assez difficile parce que des fois, c'est des choses toute bête, mais j'ai tellement peur qu'elle se braque que. Donc ça c'était hier, ou / mais pour des // Ouais, c'est vraiment des broutilles. Je sais même pas comment l'expliquer. C'est lui expliquer comment on travaille en équipe que, ben, si elle fait tout. Euh, c'est pas une équipe, donc, euh… Donc je sais plus quelle phrase j'ai dit, mais en gros c'était « bah écoute C., si tu fais tout, euh, nous on aura rien à faire, mais c'est pas ça une équipe, c'est on le partage des tâches ». Et alors, autant avant, ben, je me serais énervée en disant mais moi je suis même pas en fait, je me souviens même pas comment j'aurais réagi avant mais j'ai, j'étais contente parce que j'ai réussi à lui dire sans m'énerver. Je sais pas trop. C'est. Ouais, c'est ça, c'est expliquer les choses beaucoup plus calmement, utilisant des dérivés. Bah, j'ai pas trop l'impression de répondre à la question.

B35	*Ce que ce que j'entends là c'est que tu arrives dans ta communication avec les collègues à mieux identifier tes émotions, et, euh, à parler plus sereinement.*
B36	Ouais, c'est ça. Oui. C'est surtout. L'énervement de colère, que, qui est le plus flagrant. C'est. / Comment dire, c'est. Quand la pratique de ma collègue me dérange au plus haut point, euh, je. J'arrive à prendre plus de gants, quand même, en disant les choses. Et j'ai pas forcément d'exemple, mais. C'est, euh. Je dis plus les choses, donc je suis moins frustrée. Ça, c'est, c'est évident.
B37	*Si je reformule ainsi : ça t'a apporté quelque chose autour d'une meilleure connaissance et, euh, écoute de toi au niveau des émotions qui facilite la communication avec ses collègues. Est-ce que cela te semble exact ?*
B38	Oui, c'est un peu ça, oui. Surtout que j'ai intégré, quand même, une nouvelle équipe ou y'a quatorze personnes dont quatorze femmes. Certaines qui sont là depuis, depuis quatorze ans, c'est pas forcément évident parce que c'est quand même une équipe où il y a de gros tempéraments, euh, et des points de vue qui sont assez différents, euh des pratiques qui sont différentes. Donc c'est pas évident tous les jours. *Mmm*. Surtout que je suis arrivée, euh, en fait, la directrice adjointe est une de mes anciennes références techniques et donc qui, euh, est par à à-coups après une amie, donc c'était la copine de, qui arrive. Donc elles ont su avant. Enfin, ça a été tout un schmilblick qui n'as pas aidé à mon intégration. Donc, y a eu des choses pas faciles qui ont été dites. Dues aussi à mon parcours VAE, donc. Ça m'a quand même aidé, j'avoue de pouvoir, euh, apprendre à m'écouter et le faire ; parce que savoir s'écouter et le faire que c'est différent. Et puis le côté évasion, comme je disais tout à l'heure, de cette petite bulle.
B39	*(…)*
B40	*Est-ce que tu penses avoir fait le tour de la question pour aujourd'hui ou tu voudrais rajouter quelque chose ?*
B41	Ben rajouter, non. Surtout, ah mon chien qui débarque ! Pardon (rires. *rires*) *Il est le bienvenu, y'a pas de soucis.*
B42	Euh, surtout un grand merci, euh, et je pense que je l'ai déjà dit, mais je pense que sans le contexte actuel, j'aurais pas pu vivre ces, ces séances puisque sûrement elles auraient été proposées en, en direct on va dire c'est. Et, euh, comme on essaie de prendre le positif dans ce temps, donc c'est vraiment ça, c'est découvrir des nouvelles choses et. // Ouais, la découverte positive, si on va dire, des mots simples, c'est ça. Je suis déconcentrée du coup [du fait de la présence de son chien]. (rires) *Ouais, y'a pas de soucis.*
B43	*Je te propose de clôturer l'entretien. Tu es d'accord ?* Oui. *A mon tour de te remercier grandement, déjà, de ta participation à ces ateliers-là qui effectivement ont vu le jour du fait du contexte sanitaire actuel et pour ta disponibilité pour l'interview.*

6. Entretien Caroline

Effectué le 13 mars 2021 à 19h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 35 min.

C1	C'est, c'est libre ou tu… C'est plus mon parcours que tu recherches là ? *Oui, ce que tu as envie de dire de tes études, de ton parcours professionnel.* D'accord, donc moi je suis Caroline, j'ai 28 ans, je suis Educatrice de Jeunes Enfants de formation. J'ai / donc l'école, donc l'école d'Educateur de Jeunes Enfants, je l'ai faite, euh, de 2012 à 2015 et ensuite j'ai souhaité faire une licence professionnelle, euh, pour approfondir ma formation de base, qui est donc Educateur de Jeunes Enfants en termes de management et de gestion, euh, globale d'une structure petite enfance. Euh, donc vraiment dans le but d'enrichir ma formation Educateur de Jeunes Enfants. Euh. Et dans le but aussi d'avoir une, une carrière dans tout ce qui est direction, coordination, formation, donc je pensais que ça allait, ça allait être

	une formation qui allait bien compléter cette formation de base. Voilà. Euh, qu'est-ce que je peux dire ? Je suis une fille dynamique, euh, qui essaie de faire de son mieux au travail. Voilà ! Sans me prendre la tête. *Mmm*. Ça c'est quelque chose que j'ai appris (rires) au fur et à mesure de mes expériences et surtout ce que j'apprécie beaucoup dans le travail en petite enfance, c'est, euh / le travail en équipe, la cohésion qui peut, qui peut en découler et surtout le management, euh, collaboratif, intelligent et authentique. Voilà ce que je dirai à l'heure actuelle pour me présenter. *D'accord*. *Super*. Voilà.
C2	*Et du coup peut être maintenant, me présenter un petit peu plus, euh, où tu travailles actuellement et en quoi consiste ton travail, tes missions principales.*
C3	Donc moi là, actuellement, je suis directrice de microcrèche pour un gros réseau de crèches privées en France. Donc là, je gère une microcrèche, donc actuellement. Je suis arrivée donc l'année dernière en janvier, février pardon 2020. Euh, quand je suis arrivée dans le réseau, j'avais une gestion de trois micro-crèches. Ensuite je suis passée à deux puisque c'était le remplacement d'une personne en congé maternité. Et puis maintenant je suis passée à une microcrèche en septembre puisque mon employeur avait comme projet de mettre une directrice par microcrèche, euh, entre autres pour mettre en place la pédagogie Montessori et être aussi de manière plus qualitative, euh, dans les crèches pour accompagner les équipes, pour accompagner les projets, la mise en place de projets. Et pour accompagner les familles, les enfants de, de manière plus continue. Et donc forcément plus qualitative aussi. Donc, en fait mon, mon métier donc consiste, enfin, à deux, deux facettes, on va dire. Y'a toute la facette terrain donc où je suis avec les enfants, les familles et l'équipe. Et après tout le reste je dirais tout ce qui est, euh, administratif donc je cale donc tout ce qui est, euh, la gestion des inscriptions des enfants, recevoir les familles pour les potentielles inscriptions, tout ce qui est maintenance de la crèche, sécurité de la crèche, euh / tout ce qui est, voilà enfin traiter les mails, la gestion des emails, et cetera. *Mmm*. Euh, j'ai aussi beaucoup de réunions avec les autres directrices des micro-crèches, donc c'est vrai que c'est un métier très vaste. J'ai peu de temps pour m'ennuyer. La routine, elle y est jamais. (rires) Tous les jours est nouveau et c'est challengeant et rempli d'opportunités. Donc, c'est ça, qui est très agréable dans ce métier. Voilà. *Super. Merci.*
C4	*Et donc du coup, pour poursuivre maintenant, si tu es d'accord, donc je te propose, euh, de me parler de ton expérience des pratiques psychocorporelles et de cela a apporté à ton travail.*
C5	D'accord, alors moi, les pratiques psycho, euh, corporelles, euh, c'est quelque chose que j'ai pas réellement mis en place au sein des crèches. Par contre, j'ai connu des professionnelles qui étaient très sensibles à cela. Et qui mettaient des petites choses en place justement pour accompagner les enfants dans tous les besoins qui peuvent avoir dans leur développement. Donc là, je, je, je pense à une collègue, une ancienne collègue avec qui j'ai travaillé dans une microcrèche qui aimait beaucoup le Yoga. Donc, c'est une pratique en fait, qu'elle a mise en place avec les enfants, alors de manière très ludique et de manière très simple. Elle avait acheté avec l'ancienne directrice, en fait, un jeu de cartes autour du Yoga avec des, des enfants en fait, qui font donc forcément les, les figures de yoga et on les montrées aux enfants et en fait l'enfant reproduisait comme il peut, cette figure-là, et c'est vrai que je l'ai vu faire et les enfants prenaient vraiment plaisir. *Mmm*. Euh, ils redemandaient. Ils le demandaient eux-mêmes, donc c'est le, son projet a vraiment pris vie, en fait, au sein de la crèche, et c'est devenu un rituel, euh, dans cette crèche. Donc c'était, c'était très agréable à voir la manière dont l'enfant s'en emparé et la manière dont il mettait en forme. Et puis la confiance qui en découle aussi parce que les enfants, ils sont fiers de montrer qu'ils arrivent à faire les, les petits exercices de Yoga, c'est, c'est une fierté aussi pour eux de voir l'adulte bienveillant et, et le regard bienveillant qu'on peut porter sur eux et sur ce qu'ils font.
C6	Et après aussi, alors ce que j'ai pu voir aussi, c'est tous les moments de relaxation en crèche. Ça, c'est quelque chose auquel j'ai pu participer, surtout dans une grosse crèche où j'ai travaillé. On mettait en place des temps en fait, euh, relaxation, alors plus ou moins réfléchi, ça dépendait des moments, euh. Ça pouvait être donc sous forme de, d'un projet écrit vu avec l'équipe, réfléchit

	avec l'équipe où on se dit on va faire ça avec les enfants, on va leur proposer ceci, dans le but de. Et des fois, c'était, euh, ça partait d'une observation, en fait, on voyait le groupe qui avait besoin de se poser, avec des demandes ou non. Et on se mettait sur le tapis avec de la musique douce ou des balles sensorielles pour les passer un peu sur, sur leur corps. Ça pouvait aussi être des petites caresses, là au niveau du crâne parce que je sais qu'ils aimaient beaucoup, ça dans la crèche où je travaillais avant. / Donc, donc c'était surtout chez les grands. Et après, c'est quelque chose aussi qui se mettait, aussi, en place chez les, chez les bébés, avec de la musique douce avec, euh, avec les petites balles aussi, qu'on passait sur, sur leur corps. Les filles n'étaient pas forcément formées. Euh, donc après il y avait beaucoup de, de questionnements autour de ça. Est-ce que j'ai le droit de faire ça, si je suis pas formé ? Euh, donc on disait oui, en fait, ça peut être une initiation, en fait, pour l'enfant, une découverte. Et puis après, si vraiment envie de creuser le, ce projet là parce qu'on voit vraiment des bénéfices auprès des enfants et que les adultes, les professionnelles, ont envie de faire ça, pourquoi pas se former, euh, à, par exemple, au massage bébé, à tout ce qui est espace Snoezelen, parce que ça c'était aussi une demande de leur part. *Mmm*. Donc voilà. Et puis après, je suis en train de réfléchir / Là, actuellement, donc la crèche où je suis, euh, on a plusieurs projets donc qui sont ritualisés et institutionnalisés par mon employeur pour une harmonisation des pratiques dans toutes les micro-crèches du réseau. Mais, euh, nous, au sein de la crèche, on instaure des petits moments justement, je dirais de pratiques psychocorporelles. Alors moi, c'est surtout des pratiques que je mets en place au moment de l'endormissement des enfants. Euh, en fait, je propose à l'enfant, s'il a envie, euh, de lui masser ou de poser ma main sur sa tête, par exemple. De, par exemple de faire des caresses dans le dos ou de faire des, des petits mouvements comme ça circulaire au niveau de la tête. *Mmm*. Il y a des enfants qui me disent non, donc je respecte leur choix et d'autres qui me disent oui ; y'a des jours ils me disent oui, d'autres moments, ils me disent non, donc je respecte. Et l'enfant, il s'endort paisiblement. C'est ce, ce que j'ai pu observer. On voit que le, l'endormissement, il est, il est assez rapide et en même temps, il est lent parce qu'on a le temps, nous adultes, euh, d'observer la manière, euh, la manière / comment dirais-je, de bien être que l'enfant, il l'a en fait. Et ça, c'est très agréable à observer parce qu'on voit que l'enfant, il est bien et hop, il se laisse partir en sommeil, donc c'est quand même très agréable à, à voir. Je ressens pas, mais je vois que l'enfant, en tout cas, ça l'aide à s'endormir. Voilà.
C7	Et puis après aussi pratique psychocorporelle, moi j'englobe aussi tous les moments où l'enfant, il a envie de de bouger, pas forcément des pratiques tout le temps calme. Euh. Donc nous souvent on leur met la musique aux enfants à des moments dans la journée. Euh, surtout quand ils nous le demandent parce qu'ils nous le disent. Ils nous disent « musique ». (rires) « Danser », ils nous disent, donc voilà, on va mettre des musiques qu'ils aiment bien, qu'elles soient douces ou pas, ou pas forcément douces, avec par exemple du rythme. Et en fait on va bouger avec eux. Et ça, ils adorent, ils adorent, ils vont se mettre à danser et le fait qu'on danse avec eux aussi sans se poser de question, sans, sans jugements parce que, on pourrait se dire oui, mais entre adultes, qu'est-ce qu'on va penser. Là, y a pas de jugement, on se met à danser, donc, en équipe, avec les enfants, on laisse les mouvements spontanés. On danse à plusieurs ou non, on fait la ronde, on saute. Enfin, c'est vraiment des moments ou en fait on se laisse aller, l'enfant, il a envie de faire quelque chose, il va le faire, on va le suivre ou nous, on va initier quelque chose en tant que l'adulte et l'enfant va suivre et ça je trouve ça fait partie aussi des pratiques psychocorporelles puisque pour moi les pratiques psychocorporelles ça allie le corps et l'esprit. Voilà donc, euh. Donc voilà ce que je peux en dire sur les pratiques psycho corporelle. Enfin du moins, là, pour l'instant, c'est ce que, c'est les souvenirs. Voilà. / *D'accord*.
C8 15'47	*Euh du coup, pour poursuivre, je vais te proposer, si tu es d'accord, c'est de revenir sur ton expérience personnelle des pratiques psychocorporelles dans les ateliers que j'ai proposés.* Oui. *Euh, déjà peut être revenir à qu'est-ce ça t'a apporté ? Voilà. Qu'est-ce que ça t'a apporté ces ateliers-là ?*
C9	Ça m'a apporté beaucoup de bien être, de lâcher prise. Euh // D'un temps pour moi, en fait, rien que pour moi, euh, dans le calme, voire le silence. Euh, c'est des choses que j'ai, en fait, j'ai adoré. Euh, en fait, en ce moment, j'aime beaucoup le calme et le silence. (rires) *D'accord*. Et

	en fait, ces ateliers avec toi, ça, ça m'a conforté dans le fait qu'il fallait que je prenne du temps pour moi, parce qu'en fait, une personne qui est sereine, qui est bien dans son corps, dans son esprit et qui est la plus la plus soi-même, donc en gros authentique, ben, en fait c'est que du plus après, quand on arrive au travail. Parce que, en fait, un professionnel, ça reste un humain, d'abord et, et je trouve que déjà d'être soi-même et d'être bien, ça influe forcément sur la qualité de travail derrière. Et donc voilà ces ateliers, ben, en fait quand je sors de ces ateliers à chaque fois je suis détendue. Je suis détendue et je suis en joie. En fait, je, je ressens de la joie, de mettre respectée dans mes besoins, de, d'avoir pris du temps pour moi, d'avoir pris soin de moi, euh, d'avoir partagé aussi avec les autres. Parce que même si c'est une expérience unique et personnelle, c'est quand même un partage de, d'expérience. et puis des rencontres. Ça c'était, c'était très agréable et le fait d'être, bercé par ta voix... La voix joue beaucoup. *D'accord*. La voix joue beaucoup et les temps aussi de pause que tu y mets en fait. C'est une atmosphère tellement paisible que / c'est très, très, très agréable. Et puis en plus un espace où on peut parler librement de ses ressentis, euh, de, de, de ce qu'on a pu ressentir, de ce qu'on a pu visualiser et ça en fait, c'est, c'est juste génial d'avoir un espace en fait, où on se sent pas jugée et où en fait on peut dire librement, librement ce qu'on pense. Voilà et d'être soi, en fait. *D'accord, d'accord.*
C10 17'59	*Et du coup, est-ce qu'avant, ces ateliers là que je propose, tu avais déjà eu l'occasion, euh, d'avoir des pratiques psychocorporelles. Et si oui, dans quel cadre ?*
C11	Alors oui, euh, donc là je suis depuis un an et demi très attirée par le développement personnel suite à des évènements personnels et professionnels qui me font grandir et me connaître de jour en jour. Donc ça déjà c'est très, très agréable. C'est comme ça justement que je me suis intéressée petit à petit donc aux pratiques psychocorporelles et puis à d'autres éléments qui, qui en fait me permettent de mieux me connaître et de, et de prendre plus soin de moi, au quotidien. Et donc déjà, donc on va dire, ça fait à peu près un an et demi que je m'intéresse à tout ça. Mais sinon, dans le cadre personnel et professionnel, j'ai déjà eu effectivement à faire à / à de la sophrologie. *D'accord*. Euh, donc là c'était dans le cadre de la fac. Euh / donc là où je suis dans la région PACA. Et en fait, euh, c'est ça été offert par la fac, donc j'ai trouvé cette initiative déjà de la fac très intéressante. Euh, je me suis inscrite donc auprès de cette dame et nous avons fait un travail toutes les deux. Et en fait de me reconnecter à mon corps, de, / d'écouter, mon corps et de voir toutes ses potentialités et comment on peut faire en l'espace de cinq minutes le vide autour de soi et à l'intérieur de soi. C'est juste fabuleux, en fait. Donc j'ai vraiment beaucoup, beaucoup aimé surtout que, bah, je sortais d'un accident de la route, hein, donc euh en fait ça a été un peu pour moi une opportunité. / *Mmm*. Et un beau cadeau de la vie, aussi. (rires) En fait, cette, enfin vraiment, ça, ça m'a vraiment aidé. En fait, dans le cadre de mes études, déjà, pour être plus sereine pour cette licence professionnelle qui m'a demandé beaucoup de travail et beaucoup d'investissement personnel. Euh. Et en plus de ça, ça m'a apporté aussi sur une pratique que je ne connaissais pas et que j'ai, j'ai vraiment adhéré à cette pratique / de bien être, en fait. Voilà. *D'accord*.
C12	Et puis après donc au sport aussi, je fais du sport, je m'intéresse là, au Pilates, donc j'ai déjà eu affaire à du, à du Pilates. Là c'est pareil, j'aime beaucoup parce que c'est des / c'est des mouvements très souples, très naturels où on prend le temps de décortiquer le mouvement, où on sent vraiment toutes les potentialités de son corps et accompagné de musique douce. Et en fait, c'est très très agréable parce que moi j'aime beaucoup le cardio. *Ouais*. Pour me dépenser et en fait, là, j'ai trouvé une autre forme de dépense. Dans un contexte qui est complètement différent du, du cardio, on bouge beaucoup avec beaucoup de musique rythmée, donc c'est vrai que c'est une pratique que j'ai beaucoup, beaucoup appréciée aussi. Et après il a de plus en plus d'intérêt à la méditation. *Mmm, d'accord.*
C13	Voilà, donc je fais beaucoup de méditation, alors sur différents sujets, hein, sur le lâcher prise avec aussi des musiques douces ou pour visualiser un peu certaines choses qui vont m'aider ensuite à, euh, à mieux réfléchir sur mes envies professionnelles et personnelles. Donc ça peut être vraiment très, très vaste. *D'accord*.

C14	*Du coup, est ce que le, le contexte de la, de la crise sanitaire a fait que ça a modifié tes pratiques ou pas ?*
C15	Oui ! Bah déjà comme moi je suis en salle de sport ma, ma salle a fermé. (rires) Donc forcément ça a modifié, ben, totalement mes loisirs, mais en fait ça m'a pas déstabilisée plus que ça. Parce qu'en fait, je me suis dit au contraire, là, c'est le moment de te trouver d'autres loisirs et d'autres manières de prendre soin de toi. En dehors justement, de cette salle de sport et donc en fait, je, je vais marcher, voilà donc, ça peut être une balade de 10 minutes, 20 minutes comme je pars, une heure marcher, m'aérer. Ça peut être aller en bord de mer, le bord de mer, je le vois différemment d'avant, enfin d'avant le Covid par exemple. Donc, euh, donc non, j'ai trouvé en fait d'autres moyens de, de prendre soin de moi et de de me poser quand j'en ai besoin, en fait. Voilà. *Super*.
C16 22'34	*Pour rebondir sur certains des mots-clés que tu as utilisés, pour détailler certains points… Tu évoquais notamment que les ateliers te procurent bien être et lâcher prise. Est-ce que tu aurais une anecdote ou un exemple de ça aurait pu aussi, dans ce cadre-là, t'apporter au niveau de ton travail, dans ton positionnement professionnel ?*
C17	Euh, déjà, depuis que je fais atelier avec toi, ça m'arrive des fois au travail d'être / d'être un peu, par exemple, fatiguée, tu vois, parce que il y a eu plein de choses dans la journée. Forcément parce qu'en crèche, c'est vrai qu'il se passe plein de choses. Et puis il y a aussi des imprévus. Et c'est vrai que y a des jours où l'énergie, elle est plus vite / plus vite, épuisée, on va dire (rires) et ça m'est déjà arrivé, tu vois, quand je suis avec les enfants ou même au bureau, de, d'être, toujours présente physiquement mais psychiquement de me dire alors là comment t'es, enfin comment tu te sens ? Donc je, je prends en fait le temps de de / de de m'écouter en fait. *Mmm*. Puis si j'ai besoin de faire des respirations, et bien je vais mettre, par exemple, à respirer, tu vois. Et en fait, après, ça vient changer / totalement, euh, ben, ma fin de journée. *D'accord*. Tu vois, en fait, dans, dans la crèche, là, on a mis en place un, un espace, un peu, on appelle ça cocooning. Alors en fait, c'est un, c'est un lit, euh, un lit en mousse avec les quatre rebords donc ça fait un comme un canapé en fait et dedans, on a mis des coussins et cetera. Et c'est vraiment l'espace où les enfants peuvent aller se poser / pour lire, pour jouer, pour se reposer. Mais c'est aussi un espace qu'on utilise pour se dire bonjour, pour chanter, pour lire des histoires, pour faire des imagiers, et cetera. Et dans cet espace, même moi, je me sens hyper bien. Et même mes collègues, elles s'y sentent bien donc finalement, c'est un espace qu'on avait pensé à la base pour les enfants. (rires) Et finalement, cette espace, il fait beaucoup de bien à tout le monde. *Mmm*.
C18	Et, et puis après ce que je dis aussi à mes collègues, euh, quand, par exemple, on se sent fatigué, et cetera, c'est de dire, écoutez, là on fait de notre mieux. On fait de notre mieux, en fait. Il y a des jours où effectivement on est fatigué, y'a des jours où on a on a moins envie, moins d'entrain, c'est pas grave, c'est pas grave. On se pose, on le dit aux enfants. Les enfants, ils sont très intelligents et ils ont besoin justement de savoir ce qu'on vit nous aussi. Et en fait après, ben en fait c'est, c'est comme si y avait un lâcher prise en fait. / Et. Et ça, c'est vraiment des choses qu'on a, en fait mon équipe est très preneuse et moi je suis beaucoup aussi dans… mais ça c'est mon expérience qui m'a amené à penser comme ça. C'est on fait de notre mieux en fait. Voilà, on est des, on est des êtres humains avec des qualités, avec des vulnérabilités. Mais on fait de notre mieux. Et tant que dans la crèche ça va, que les enfants ils sont sereins et que nous, on est serein aussi, ben tout va bien. Voilà, ce qui n'est pas fait aujourd'hui, sera fait demain. Enfin, voilà en fait, j'essaye vraiment de, de rassurer les équipes. Et puis elles me le rendent bien aussi. Voilà, comme par exemple, j'ai un questionnement ou que je dis quelque chose, euh. Elles vont pas, pas, me rassurer mais me montrer que, bah voilà, on est une équipe et que oui on a le droit d'être fatigué et cetera. C'est vraiment une réciprocité en fait que ça soit avec les enfants et avec les adultes. Et, euh. Et. / Et de travailler dans un contexte comme celui-ci, c'est d'arriver à ça, c'est génial ! C'est la première fois que je, je me sens autant moi-même au travail. Donc, qui dit être moi-même, dit, ben, sereine et confiante et, et je parle beaucoup avec, donc, les trois collègues avec qui je travaille. Et, euh. Et en fait, on est toutes dans la même optique, toutes, toutes, toutes, elles sont toutes bien et, et il y a beaucoup de reconnaissance, beaucoup de... / Moi je trouve que le travail en équipe là, il est, il est pas parfait parce que voilà,

	parce qu'il peut jamais être parfait, parce que c'est ça aussi travailler avec l'humain, mais, euh, c'est un travail d'un équipe qui est réussi. Au bout d'un an, on a réussi à vraiment créer une cohésion. Euh, parce que, quand même, pour arriver à se dire les choses facilement, à partager ses émotions, à, à se partager notre météo intérieure, c'est, c'est quand même oser se montrer vulnérable, c'est pas c'est pas forcément évident. Donc. Donc voilà, moi je dis à chaque fois « Ben on peut être fières en fait de tout ce qu'on tout ce qu'on fait déjà auprès des enfants et des familles, de tout ce qu'on leur propose. Mais on peut être fières aussi d'avoir une une qualité de travail en équipe comme celle-ci. Finalement ». Parce que c'est vraiment une construction, le travail en équipe.
C19	*Tu évoquais : partager la météo intérieure, euh, c'est toi qui le dit comme ça maintenant ou c'est quelque chose que tu leur as que tu leur as proposé.*
C20 28’33	Alors en fait, c'est pas quelque chose encore que j'ai mis en place, euh, à purement, parler comme toi tu peux le faire avec nous. Heu, mais par contre tous les matins quand on arrive, on prend le temps. En fait, c'est bonjour, comment allez-vous ? Vous avez passé une bonne soirée, vous êtes bien reposé enfin. On va, on prend vraiment en fait le temps, de prendre des nouvelles de l'autre personne et en fait la personne, elle-même, va pouvoir partager ou non. Ce qu'elle a envie de partager, en fait. Et. Et ce qui est agréable, c'est que maintenant on arrive à dire plus librement vu qu'on se connaît mieux quand y'a quelque chose qui va pas dans la vie personnelle, même. On peut pas forcément tout laisser au vestiaire ou dans le casier, comme on dit. (rires) C'est, c'est compliqué, on va pas se, c'est une réalité quand même, c'est pas toujours évident. Et le fait, en fait, de se le dire, il y a moins d’interprétations possibles et donc le bien-être du professionnel et des collègues est forcément plus, plus réel, je dirais. Voilà.
C21	*Est-ce que tu arriverais à préciser comment le travail psychocorporel à contribuer à favoriser ce travail en équipe ? Tu aurais un exemple ?*
C22	En tout cas, ça m'a donné plein de, d'idées, de projets à mettre en place avec l'équipe, parce qu'en fait, euh, toutes les quatre on est, très intéressées par, par le bienêtre et sur, euh, sur la remise en question et le travail sur soi. Et, euh. Et je pense que j'ai des des des choses à faire, donc creuser effectivement cette petite météo intérieure, l’institutionnaliser. Alors, je sais pas si je vais faire, par exemple, un panneau en salle de pause ou avec des outils à mettre en place ou si c'est quelque chose qu'on fera plus en réunion. / Par exemple. Euh, en fait, voilà, il faudrait que je que je leur propose, tout ça. Voilà parce que dès que j'ai une idée, j'en fais part ; dès qu'elles ont des idées… En fait, on discute, donc elles seraient très à l'écoute, je pense et, euh. Et je pense que oui, c'est quelque chose, euh… Dont, dont je vais leur parler, dans un futur proche, parce que le bien-être au travail est très important. Et je trouve que les les pratiques psychocorporelles rentrent bien là-dedans, donc je sais que là mes collègues aiment bien, là, elles aiment bien la la danse, elles aiment bien l'art. Donc je pense qu'il y a des choses à faire autour de ça. Et à creuser parce que je pense que les pratiques psychocorporelles c’est très large. L’interprétation est large aussi, qu’est-ce qu’on entend par pratiques psychocorporelles, ça je pourrais aussi les questionner là-dessus. Faire un brainstroming sur qu’est-ce que ça vous évoque, est-ce que ça vous évoque des idées de projet. *Mmm*. Ça peut être quelque chose que qu’on peut proposer aux enfants, mais qu'on peut prolonger pour l'équipe. *D'accord*.
C23	*Donc là, euh, tu me dis que ça te donne si je comprends bien, des des idées d'outils et de projets par rapport à à ton positionnement de manager. Mais comme tu me disais que tu avais aussi des temps assez conséquent auprès des enfants, est-ce que tu penses à ce que ces ateliers t’ont apporté pour ces moments-là ?Dans ton savoir-être auprès des enfants ?*
C24	Alors là, tu vois, depuis que je, j'ai fait ces ateliers avec toi, je vais revenir sur les petits massages que je leur proposais. Je le fais beaucoup plus maintenant. Je leur propose beaucoup plus. Euh, parce que alors je leur propose beaucoup plus, parce que je sais que c'est un / c'est des enfants et un groupe d'enfants qui est très très tactile. Parce que c’est vrai, on peut avoir aussi affaire à des enfants qui aiment pas être touchés, mais là c'est des enfants qui ont, qui ont ce besoin d'être touchés parce que parce que en fait, ils ont cette / ce sens qui est éveillé aussi avec leurs parents, et parce que je le vois lors des transmissions le matin et le soir et puis j’en, je le ressens aussi quand je suis auprès des enfants parce qu’ils vont se faire, par

	exemple des câlins, ils vont, ils vont allez se consoler quand il faut se consoler. Ils vont, ils vont, ils vont se faire des caresses, enfin. C'est un groupe d'enfants qui qui est vraiment, euh, qui est vraiment éveillé sur ce sens-là. Voilà, sur le, le toucher, je trouve que y'a beaucoup de choses à faire avec eux et ces petits moments-là de, de massage et d'automassage aussi parce que ça je l'ai, je l'ai fait, y a, je crois, une semaine, euh, suite à un petit massage que j'avais fait sur la tête à deux enfants qui étaient avec moi parce qu'il en restait plus que deux, les autres, ils dormaient. Euh, je leur avais proposé, je leur ai dit « voilà, est-ce que vous voulez que je vous ... Je voyais qu'ils étaient fatigués. est-ce que vous voulez que je vous masse un peu la tête ? » Directement, ils m'ont dit oui. Et après j'ai vu un, un des deux enfants se toucher après la main et l'avant-bras. J'ai dit « ah, tu te touches, ça te fait du bien », donc là je, je voyais que oui. Après, il parle pas trop, donc j'ai compris que oui. Et puis, et après, ce qui était, ce que j'ai proposé, ben si j'ai dit, bah tu tu veux toucher à ma main aussi, donc il a commencé à me caresser la main. J'ai dit « ah oui, effectivement, c'est très agréable » et donc la petite fille qui était à côté de moi, par imitation, elle a voulu faire la même chose. Donc elle m'a caressée la main, elle a caressé la main de l'autre enfant et finalement on a créé, euh, on a créé, ce moment-là, en fait tous les trois et c'était, fort agréable, fort agréable. *Mmm.* Donc oui, en fait, ces ateliers. Là, pour l'instant, j'en prends / Je prends les expériences. Et puis après, je l'adapte au mieux auprès des enfants avec qui je suis et euh. Voilà, y'a des choses, il y a des choses qui vont rester de manière spontanée et d'autres choses qui vont peut-être partir en projet d'ici quelques temps. Ça, c'est à creuser après avec l'équipe. *D'accord*.
C25	*Et du coup, est ce que ces ateliers-là, ont eu un apport au niveau de ta santé, au niveau prévention et promotion de la santé au travail ?*
C26	Oui. Oui, oui, parce que. Bah tout ce que j'ai dit précédemment en fait ça, ça participe en fait à la qualité du travail et du bien-être au travail, et c'est de la prévention. En fait. Euh. Forcément, il y a un côté prévention sur le fait de de, de prendre soin de soi, enfin. Moi, je sais que tous les matins, euh, on fait une petite pause, de deux-trois minutes ou cinq minutes, c'est pas un, c'est pas mis dans le planning, mais c'est quelque chose qui était institutionnalisé avant mon arrivée et que j'ai maintenu parce que / Bah s'aérer cinq minutes, même si on a passé une super matinée, que les enfants sont calmes, on se sent serein, mais en fait de quitter l'espace, d'aller dehors ou d'aller en salle de pause cinq minutes, bah ça fait du bien. Ça fait du bien et ça contribue à continuer la journée de manière positive et sereine, en fait. Euh. Donc voilà, on peut partir dans ce temps de pause, par exemple, être j'sais pas moi, être très sereine déjà, ou être agacée de quelque chose et le fait de sortir, de souffler (rires) pour mieux revenir, bah finalement c'est mieux. C'est mieux que ça soit pour, la professionnelle elle-même, pour l'équipe et pour les enfants, finalement, parce que après, c'est un cercle vertueux ou vicieux. Voilà ce que les enfants c'est des éponges. C'est des esprits absorbants. On le sait, hein. Donc, et même nous, en tant qu'adulte, on est esprit absorbant aussi. Donc, même si, euh / même si on prend pas forcément toutes les émotions parce que c'est pas les nôtres, mais c'est c'est ça aussi le travail que l'humain. On est forcément empathique, donc. Donc voilà, je ça m'évoque tout ça. *Ok.*
C27	*Est-ce que tu souhaites aborder d'autres choses ou tu penses avoir fait le tour de la question, euh, pour aujourd'hui.*
C28	*Mmm.* / Alors je suis en train de réfléchir. Là, comme ça, non ! Y'a rien qui me vient. J'ai été très spontanée. Je t'ai dit vraiment… mais c'est ça qui est bien aussi dans ses, dans ses interviews, parce qu'on prépare pas et en fait-on, on laisse venir / ce qui est bon en fait, de, de partager et… Donc là, j'ai rien de particulier à rajouter. (rires) *D'accord. OK, donc si on clôture maintenant, c'est bon pour toi ?* C'est bon, pour moi. *Okay, bah alors du coup on va clôturer l'entretien. Je te remercie à nouveau grandement d'avoir accepté et puis d'avoir pris du temps pour cet entretien-là.*

7. Entretien Daphné

Effectué le 17 mars 2021 à 19h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 60 min.

D1	Alors, euh, alors moi, j'ai eu mon diplôme en 2016./ Oui. Euh. J'ai eu mon diplôme en 2016 et en fait c'est un diplôme que j'ai passé tardivement entre guillemets, parce que, euh, j'ai d'abord été à l'université. Euh, parce que c'est donc, euh, le diplôme d'Educatrice de Jeunes Enfants que j'ai obtenu est un diplôme qui s'obtient d'abord en passant un concours pour entrer dans une école. Et ce concours, je l'ai eu tardivement, et puis j'ai pris mon temps à l'université pour me découvrir aussi. Avant de faire ce métier, et c'est une bonne chose parce que c'est un métier qui nous renvoie beaucoup, beaucoup de choses… personnelles. Notamment j'ai fait deux ans de psychologie à l'université, donc j'étais un peu préparé à ce qu'il pouvait m'arriver pendant la formation. Au niveau psychologique et et émotionnel. Euh, donc ça, ça m'a été… c'était très enrichissant. Et, euh, et depuis mon, depuis l'obtention de mon diplôme, donc j'ai fait mon mon… j'ai j'ai fait ma formation pendant les trois années. Et euh... Et donc j'ai eu mon diplôme en 2016 et depuis j'ai passé mon permis après mon diplôme parce que je suis arrivée au Pays Basque où le permis était absolument nécessaire. Et donc, euh, bah, une nouvelle vie quoi ! Une vie où on n'est plus du tout étudiante et il faut assurer et le corps, euh... en prend un coup aussi./ Et pas, même si j'avais eu, euh, vraiment, euh, la formation d'Educatrice Jeunes Enfants, elle est vraiment euh, y a vraiment un an et demi de théorie et un an et demi de pratique, de stages, donc c'est quand même, euh, très intense au niveau/ euh… investissement sur le terrain. / Mais euh. Mais quand on devient professionnel, euh, il y a quand même des nouveautés aussi / au niveau des responsabilités. Euh, psychique et physique aussi en fait, les deux, les deux sont complètement liés, donc donc voilà. Mais j'ai eu la chance, euh, de finalement, euh, trouver un… un poste, alors pas un poste d'Educatrice de Jeunes Enfants, mais un poste de remplacement d'Auxiliaire de Puériculture. Euh, dans une microcrèche juste à la, à la sortie du confinement, à la sortie du premier confinement, donc incroyable ! Parce que j'avais fait toutes mes recherches de d'emploi où j'avais fait du porte-à-porte clairement euh, à distribuer mon C.V., mes lettres de motivation, partout, partout, partout. Il y a eu le confinement par-dessus ça et je me suis dit, mais je serai jamais embauchée ! Ils vont tous m'oublier. Donc j'ai un petit peu fait du harcèlement par mail, on va le dire, euh, c'est comme ça que ça s'est passé (rires), en disant « m'oubliez pas ! » et j'ai renvoyé mon C.V. Et, euh, et une, et une directrice m'a appelée en me disant « on a besoin de quelqu'un », euh… à la sortie du confinement, donc vraiment le lundi euh. Direct quoi donc, c'était super chouette et j'y suis depuis c'temps-là, donc ça fait euh, neuf mois quoi, un truc comme ça, neuf-dix mois-là qu'j'y suis, et voilà. Donc ça se passe très bien mais je suis donc sur un poste de remplacement / d'une Auxiliaire de Puériculture même si en fait, sur mon… contrat de travail, la directrice a été très fair-play et elle m'a embauchée en tant qu'Educatrice de Jeunes Enfants. En fait, sur mon contrat y'a écrit Educatrice de Jeunes Enfants, donc ça c'est quand même bon pour mon C.V. aussi. (rires) Et euh. Et en fait euh. Parce que je pense qu'Educatrice de Jeunes Enfants, c'est un… savoir être plus qu'un métier. Et en fait je reste Educatrice de Jeunes Enfants quoi qu'il arrive sur le terrain, ça, ça change pas en fait. Et là, je vais bientôt changer de structure pour xxx parce que du coup j'ai trouvé un autre remplacement. Et euh, et pareil, c'est une Auxiliaire de Puériculture qui part en congé maternité. Mais enfin, moi euh, je leur ai dit clairement à l'entretien, moi je suis Educatrice de Jeunes Enfants. C'est pas parce que vous m'embauchez sur un poste d'Auxiliaire que je vais changer quoi ! Moi, je suis Educatrice, je suis Educatrice, après je m'adapte à l'équipe parce que je suis quand même en remplacement, j'vais pas arriver avec mes sabots d'Educatrice (rires) « Bonjour, j'arrive, j'vais tout changer ! » Non pas du tout. Je me mets dans les chaussures de celles qui que je remplace, évidemment. Donc voilà mon parcours, voilà où j'en suis.
D2 8'37	*Donc, l'université, tu disais, c'est euh… un un parcours euh, un parcours en psychologie, c'est ça ? Et t'es allée jusqu'au master, du coup ?*

D3	Alors en fait, en détail, euh je, j'ai fait deux années de psychologie donc j'ai eu ma licence en psychologie et en troisième année de licence, j'ai bifurqué, je suis allée en Sciences de l'Education. *D'accord !* Parce qu'à ce moment-là, euh, les premières années et deuxième année de Sciences de l'Education n'existaient pas encore. C'était en création. / Il y avait que la L3 qui existait. Et du coup, euh, puis j'ai bifurqué en Sciences de l'Education parce que, euh… En fait, j'avais pas encore eu les concours et du coup euh… euh… j'voulais, tout en restant à l'université, essayer d'trouver un parcours le plus proche possible de Educatrice de Jeunes Enfants et donc c'est les Sciences de l'Education qui étaient le plus proche, et en plus c'est hyper euh… complémentaire avec la formation d'éduc donc c'est vraiment chouette. C'est vraiment un apport supplémentaire. Et du coup, après ça, euh, j'ai fait le master euh en Sciences de l'Education, master recherche en Sciences de l'Education et j'ai eu mon concours euh… après. Donc ça… ça s'est bien enchaîné, finalement ! *Okay super ! Parfait ! Bah merci pour euh… ce parcours, d'avoir détaillé.*
D4	*Du coup, ma deuxième question, tu as… commencé à y répondre déjà un petit peu. Donc c'est du coup, ça va être peaufiné un petit peu plus dans le détail ça, euh, mais c'était je... J'aurais été intéressée si tu pouvais me décrire brièvement pour toi, en quoi consiste ton travail, tes missions, tes tâches principales. Qu'est-ce que t'as envie de, d'en dire ?*
D5	Okay, Ça va être compliqué parce que c'est vraiment un métier euh… très variable et très varié. *Oui.* Dans tous les sens du terme, parce que déjà, euh, il dépend de là où je travaille. En fait, mon métier ne va pas être le même selon la structure qui va m'embaucher selon mon environnement de travail, ça va pas être la même chose. Globalement, on va dire dans les grandes lignes, l'Educatrice de Jeunes Enfants, elle est là pour : euh… accueillir et accompagner les jeunes enfants, au quotidien, donc, par exemple… mener des activités, euh… les accompagner, alors les activités, ça veut dire par exemple, un atelier peinture pour les deux-trois ans en structure crèche. Mais aussi euh, arriver à observer les jeunes enfants plus petits, par exemple trois-quatre mois. Et à ensuite, euh, leur proposer de… des jeux d'éveil euh adaptés. Communiquer avec eux de manière adaptée, euh… avoir, euh, une attitude euh physique adaptée, euh, voilà… des gestes euh, donc c'est… tout ça aussi, l'accueil du jeune enfant. Plus, euh, les relations aux familles, donc accompagnement à la parentalité. Ça c'est pour le dire un peu grossièrement, xxx mais donc c'est tout l'accompagnement au quotidien, euh... Ça sous-entend, euh, l'accueil du parent pour dire euh « Comment va votre enfant ? Est-ce qu'il a bien dormi ? » Mais aussi arriver à répondre aux questionnements des parents, qui peuvent être plus ou moins inquiets, euh, sur des situations super particulières, du genre, euh, euh, « il a pleuré toute la nuit, je ne sais pas pourquoi », par exemple ou, euh, « à la maison », euh, « il fait vraiment beaucoup de bêtises et il me tape, alors est ce que à la crèche il tape aussi ? » et en fait là c'est une maman qui est inquiète. Donc il faut arriver à l'accompagner, à en parler en équipe et sinon, voilà… Donc c'est aussi toute la communication professionnelle, autant avec le parent qu'avec toute l'équipe. *Mmm.* Donc c'est… aussi prendre du recul, euh, avoir cette euh disponibilité d'esprit aussi, de se dire je ne suis pas toute seule face à ces parents, on est toute l'équipe. *Mmm.* Mais ça, c'est dans la formation, hein, que j'ai appris, c'est vraiment euh… parce que, euh, sur mes premières années de stage, par exemple dans la formation, j'avais beaucoup de pression. Je me dis, mais il faut que je sache répondre aux questions mais non en fait. Tout va bien, on n'est pas toute seule, c'est ça qui est bien aussi de travailler en structure, qu'on est pas toute seule. Et euh… donc il y a cette dimension-là. Il y a aussi la dimension euh… gestion de projet de la structure dans laquelle je suis. *Mmm* Donc, écriture du projet euh, mise en place euh, et euh… maintenance on va dire entre guillemets. C'est-à-dire que faire en sorte que l'équipe ne se lasse pas. Et continue de mettre en place des choses qui sont en lien avec le projet, alors ça peut être des projets euh… Plus ou moins longs, il peut y avoir le projet Pâques par exemple. Là, on arrive en plein dedans ou le projet euh… communication gestuelle associée à la parole. Donc là, c'est quelque chose de beaucoup plus long, où peut-être ça entraînerait une formation de l'équipe, euh… Voilà, donc ça, c'est des choses que l'éduc. peut gérer avec la directrice et l'équipe. Et puis euh. Et puis y'a aussi donc toute la dimension euh, interinstitutionnelle et partenariale, donc ça, c'est

	encore une autre, euh, une autre forme de la formation qui consiste à, euh… prendre conscience du fait que la structure et l'accueil des jeunes enfants ne se fait pas indépendamment de la société dans laquelle on vit. *Mmm*. Et notamment de la ville dans laquelle est située la structure. Donc s'il y a une bibliothèque à 200 mètres, autant en profiter quoi. En gros, c'est ça. / Voilà ! *Ça marche !* J'ai essayé de faire le plus rapide. (rires)
D6 14'12	*Ça marche. Y'a pas d'soucis ! Euh… Et. Et du coup, euh. Du coup, euh, l'idée c'est maintenant au sujet de ma recherche. Si t'es d'accord, je veux bien que tu me parles de ce que les pratiques psychocorporelles, euh, t'ont apporté et plus particulièrement ce que cela a apporté à ton travail.*
D7	// Alors, euh. Moi j'ai eu un, un… Dans ma formation, j'ai eu un cours euh, j'crois que c'était en troisième année, mais… c'était juste un cours comme ça individuel dans toute la formation, / où euh… Alors je sais plus qui était l'intervenante, mais elle était peut-être sophrologue, mais c'est pas sûr ou psychomotricienne peut-être. Et en fait, elle est venue c'était super bien, ça a duré une heure et demie je crois, le cours. Et c'était euh, que des questions euh de soins physiques des professionnels. *D'accord.* Sur, euh, bah d'autant parce que nous en plus, on avait déjà fait des stages, donc on savait déjà comment est-ce qu'on se comportait physiquement dans une structure euh, quelles étaient les, les problématiques euh principales. Un truc tout bête, du genre, comment est-ce qu'on… on… / on va prendre un bébé qui est par terre au sol pour le lever avec nous et se mettre debout avec nous. Euh, donc ça, c'est des questions euh toutes bêtes, mais sauf qu'on n'se les pose jamais. Et là, elle était vraiment là pour euh nous les poser. Elle nous a appris notamment à comment se lever déjà juste toute seule de par terre quand on est assis par terre, se mettre dans la position debout. *Mmm.* Alors elle est… Elle a fait quelque chose de très pédagogique, c'était chouette parce qu'elle nous a vraiment demandé, nous a dit, mais alors allez-y, asseyez-vous par terre et mettez-vous debout, que je regarde voir comment vous vous mettez debout. Donc on a toutes essayé. On a tout fait à peu près la même chose, c'est ça. Et bah en même temps on avait entre vingt et vingt-cinq ans, donc on se lève, bah comme une personne qui a vingt-vingt-cinq ans : n'importe comment quoi ! (rires) Et, elle nous a montré comment est-ce qu'il était mieux, bon entre guillemets, de faire pour se lever pour pouvoir continuer à se lever comme ça jusqu'à nos soixante ans parce que c'est ce qui va arriver. Et euh… et comment faire sans bébé ? Comment faire quand on a un bébé dans les bras euh ? Voilà ! Toutes les possibilités. *Ouais*. Et surtout faire attention à essayer de le faire le moins possible dans la journée. On n'est pas obligé de porter un bébé. Voilà. *Mmm.*. Et ça c'était l'idée que, à laquelle du coup j'essaye de penser au maximum. De, euh, bah, notamment euh, si un enfant qui marche veut nous, a besoin de d'un câlin par exemple, il a besoin de d'être rassuré, on peut soi-même s'asseoir par terre et lui faire un câlin par terre. *Okay*. A sa hauteur. Et ne pas le porter et le porter dans nos bras pour lui faire un câlin. C'est, c'est idiot pour notre dos ! Enfin faut vraiment pas le faire en fait (rires) et donc ça c'est une réflexion qui m'est… qui m'a été donné en troisième année de formation. Et depuis euh j'y pense euh plus ou moins. Euh, j'ai donc commencé à travailler en mai dernier et j'ai dû aller chez le kiné euh tout l'été. *Ah bon ?* Parce que j'avais mal au dos parce que j'avais mal aux épaules, parce que voilà. Donc j'ai quand même suivi des séances de kiné. Après euh, même avant de commencer le travail en… p'tite enfance, j'ai quand même été régulièrement suivi par le kiné pour des problèmes au genou quand j'étais serveuse euh, 'fin sur les petits jobs d'été qui sont ultra intenses d'un coup euh, quand on demande à un corps d'étudiant de faire des trucs super physique d'un coup. Pas non plus l'idéal, mais bon, voilà, c'est vrai que là, le travail dans la petite enfance… d'autant qu'là, chuis en… en microcrèche, du coup. Donc j'fais vraiment/ toute la journée de l'enfant. Tout le temps en fait. Donc je fais vraiment tout, je fais… Tous les métiers entre guillemets qu'il peut y avoir dans une crèche, quoi. Mmm. Et c'est particulier parce que, y a des structures qui sont plus grosses / où l'Educatrice de Jeunes Enfants notamment va avoir des missions plus spécifiques parce que c'est une structure plus grosse, donc elle va pas forcément faire tous les gestes du quotidien, autant que dans une microcrèche/ et la gestion des enfants n'est pas la même. *D'accord merci.*

D8 19.23	*Et euh… Et du coup euh, en dehors de ce cours, est-ce qu'à titre personnel, euh, tu as eu euh l'occasion de faire des pratiques psychocorporelles ? Que ce soit de la sophro, du yoga, de la relaxation, du Qi Gong, ce genre de pratiques ?*
D9	Pas particulièrement. Après, je fais du sport euh à côté. *Ouais*. Je fais de la pôle dance. *D'accord*. Et puis j'ai donc suivi les quelques cours de sophrologie que tu nous as proposés. *Ok !* En dehors de ça euh… non. *Ok !*
D10	*Bah, dans ce cas du coup, si ça te va, on va faire focus par rapport à, par rapport à ces ateliers-là ?*
D11	Alors moi je pense à un moment en particulier en fait… *Oui*. Parce que c'est un moment qui m'a posé problème physiquement et j'en avais parlé à mon kiné et il m'avait moyennement répondu. *Ouais*. C'est le moment où on met les bébés dans les lits à barreaux. Dans leur chambre. Et où, en fait, ils dorment pas vraiment, ils ont encore besoin d'être bercés, mais sans que je les porte dans les bras parce qu'ils sont un peu lourds quand même. Donc je là, je les pose dans le lit et en fait, les lits sont faits de manière à ce que… alors en fait, c'est un peu des anciens lits à barreaux en bois. Donc y a pas la notion de… de pouvoir régler le… le, le matelas, 'fin la hauteur du matelas donc le matelas est très bas et les barreaux sont hauts. Forcément, il faut pas qu'il puisse sortir du lit. Mais euh... Et je, j'ai cette situation, où donc l'enfant est dans le lit et moi je suis euh… en en, en pont sur le les barreaux quoi… *Mmm*. J'ai les pieds par terre et les mains sur lui pour pouvoir le contenir. J'ai plié en deux, littéralement. Et en fait, ce moment-là / Euh, je savais pas comment le gérer euh physiquement. Heu, mon kiné m'a dit que c'était surtout. / Il fallait surtout le maximum, essayer de… se détendre, de ne pas crisper le dos. Et de ne pas crisper partout, là, faut se détendre en fait. *Mmm*. Et à ce moment-là du coup, les les, les petits ateliers de sophro m'ont permis notamment de me concentrer sur ma respiration à ce moment-là. Et de me détendre, et en même temps, je suis en train d'endormir un enfant, donc c'est logique. Que je me détende, et en fait, c'est presque un petit peu comme si je dormais debout mais avec la tête en bas. Bon c'est pas super agréable (rires) quand même comme position pour s'endormir mais la concentration sur la respiration est une, un élément/ supplémentaire que m'a apporté, que m'ont apporté les ateliers de sophro / *Mmm*. Que j'avais pas autrement. *D'accord*.
D12	*D'accord, donc ça c'est pour toi une découverte. Et tu en as vu déjà une application euh…*
D13	Je l'ai pratiqué, ouais. *D'accord. Est-ce que, euh. Est-ce que du coup euh, au, au-delà de la, de la respiration, donc par rapport à cette visée-là, donc, c'qui t'a fait aller chercher cette euh, cette pratique de la respiration, c'est cette position inconfortable et les douleurs.* Oui. *Donc tu commençais à évoquer accompagner l'enfant vers l'endormissement.* Oui. *Il y a peut-être d'autres situations où tu accompagnes les enfants vers l'endormissement sans que t'aies cette position tête en bas.* Oui. *Est-ce que du coup c'est quelque chose euh, que tu utilises aussi la respiration ou… ou pas euh, pas forcément ? // Ou peut-être que tu n'en as pas eu conscience encore.* <u>*Ouais.*</u>
D14	<u>Ouais</u>, c'est ça, je sais pas si j'en ai vraiment eu conscience là, je cherche un peu. Mais euh… après, c'est vrai que… / Mais alors j'arrive pas à savoir si c'est depuis que j'ai comment, depuis que j'ai… fais les ateliers de sophro ou si je l'avais déjà avant. Ca, je sais pas, je saurais pas dire. *Mmm.* / Mais c'est vrai que j'ai une… / J'ai découvert une capacité / à euh / passer d'un état / dynamique et d'énergie avec les enfants plus âgés, on va dire entre un an et demi – deux ans, / *Mmm*… à un état très calme de détente et de… d'apaisement intérieur. Et de passer de l'un à l'autre très vite, en fait. Alors plus facilement dans un sens que dans l'autre, mais / de la dynamique à la détente, c'est plus facile pour moi que dans l'autre sens. *D'accord*. Mais euh... Mais j'ai découvert que j'arrive vraiment bien à, à.../ Me mettre avec l'enfant qui est en train de s'endormir. Mais c'est à l'intérieur que ça se joue. Je sais pas comment le dire. Mais en fait, c'est comme si moi aussi je m'endormais. *Mmm.* Avec l'enfant qui s'endort. / Et du coup, je sens à l'intérieur. Mais alors oui, forcément que ça joue avec la respiration, mais c'est aussi avec toute la détente des muscles… et de euh… Et de l'esprit aussi, qui arrête de réfléchir. *Mmm.* Et. Et. Et on se laisse aller et en fait, je me laisse aller moi quand j'endors un enfant, je… Je m'endors un petit

	peu. En fait, je… je fais comme si j'allais m'endormir et en fait, non, mais… / Surtout les bébés, surtout les bébés. Je. Je pose mes mains sur eux pour les contenir, alors / c'est pour ça que dans le lit c'est pas très pratique. Mais dans le tran- dans un transat par exemple, c'est pareil. Je pose mes mains sur eux, sur le ventre ou sur euh… y'en a qui aiment bien avoir la main sur l'oreille. Parce que ça bouche un peu les… sans vouloir arrêter le son, mais ça contient. *Mmm*. Et en fait, je. Je pose mon poids un peu sur eux, ça les contient bien et la détente, ma détente va aider dans c'sens là. *Mmm*. Donc il y a autant une histoire de respiration, mais aussi une histoire de… / J'aimerais pas dire concentration parce que c'est pas un effort. *Mmm*. Pour moi, la concentration, c'est vraiment un truc focus : faut qu'on se concentre. Mais là, c'est un truc où on… comme la méditation un peu. Mais les cours de sophrologie ont entraîné ça aussi parce que c'est… c'est cette idée là, mais je suis pas tellement dans mon corps. En sophrologie, y'a vraiment un truc de concentration sur son propre corps. Là euh, bah, c'est un peu pareil, mais je suis tellement en empathie avec le bébé qui s'endort, que je me concentre sur son corps à lui. *Mmm*. Mais je fais pas le même travail qu'en sophrologie, y'a pas toute cette histoire de… de détail de tout le corps. C'est vraiment un truc juste intérieur. Euh. / On se détend, quoi. Et puis… On parle plus doucement et... / On est, tout est plus lent, le temps ralentit et du coup ça permet de lâcher prise un peu plus. *D'accord.*
D15	*Du coup, est-ce que tu penses que ce que tu as appris sur toi au niveau de tes ressentis corporels pendant les ateliers de pratiques psychocorporelles, est-ce que du coup euh… tu penses que ça contribue à ton savoir-être auprès des enfants, dans ta disponibilité, ton empathie ?*
D16	Après, euh. L'empathie que je, j'ai pour les enfants et pour les parents, mais enfin là pour les enfants, euh, était déjà existante – *Oui* ! dû à ma formation et à ma personnalité. *Mmm*. Après, est ce que ça l'a renforcée ? Ce ça, je euh... Sûrement. En tout cas, c'est pas aller dans l'autre sens, ça c'est sûr, (*rires*) ça, mais, euh, c'est sûr que ça va dans le même sens, mais c'est aussi pour ça que je les ai fait, ces ces ateliers de sophro, c'est parce que c'est quelque chose qui qui m'appartient déjà et que j'aime renforcer et que j'aime cultiver. Mais euh, c'est quelque chose que j'utilise tous les jours et ça fait partie de moi euh, quand même. Après euh, je vois par rapport à mes collègues, par exemple. / *Ouais*. Que euh, je suis quelqu'un de beaucoup plus, mais c'est aussi dû à mon éducation, je suis quelqu'un de beaucoup plus tactile avec les enfants, *Ouais*, les bébés, j'aime beaucoup euh, je, je pense que c'est très bénéfique de les toucher, de les masser, de les… de leur… de communiquer avec eux par le toucher/ *Mmm*. Euh même si j'ai jamais fait de formation de massage des bébés, euh, le truc vraiment spécifique. Mais juste le fait de leur, de leur euh, de leur euh faire des espèces de compressions des pieds, des jambes, des genoux, euh… les mains euh, puis je leur montre leurs pieds, euh. 'fin, pour ceux qui sont tout petits, là avant six mois euh, ils sont, ils adorent. En plus, dès qu'on leur montre les pieds ils sont trop contents mais euh… *Mmm*. Mais après c'est ça ça, ça fait partie de moi déjà. *Mmm*. Donc, la prise de conscience du corps, c'est quelque chose qui m'intéresse toujours. Mais euh... / C'est vrai que l'angle de la sophrologie, je l'avais jamais eu puisque j'ai jamais fait de formation ou d'atelier *Mmm* particulièrement donc c'est un apport supplémentaire. *D'accord*. C'est un point de vue supplémentaire euh, complémentaire à ce à quoi je m'intéresse déjà. *D'accord*. Dû à mon histoire, à mon éducation, à plein de choses. *Ouais*.
D17	*Donc du coup, ce que j'entends là, c'est que pour toi, c'est quelque chose qui euh, euh… qui rentre dans ton cheminement, quelque chose… c'est pas une découverte dans le sens, c'est pas nouveau, euh, ça s'est rajouté à ce que tu faisais déjà et ça t'a paru euh… complémentaire…*
D18	C'est complémentaire. Et puis ça permet moi en tout cas, ça m'a permis de conscientiser ce que je faisais déjà. *D'accord*. Par exemple, il y a eu euh, sur un atelier, je ne me souviens plus lequel. Il y a eu euh une discussion qui est menée euh, sur euh… / euh les boules d'énergie… finir l'atelier avec une boule d'énergie entre les mains et tout ça. Et puis après à la fin, fallait lui dire au revoir… Et en fait après ça, il y a une personne qui était dans le, le groupe qui a dit, mais moi, je fais ça avec les enfants euh, quand je l'ai, j'ai la main posée sur eux et puis

	en fait j'l'enlève tout doucement pour garder un lien énergique / entre ma main et eux. *Oui*. Je l'enlève progressivement, mais c'est tout doux et en fait, elle a mis des mots sur quelque chose que je faisais déjà. *Mmm.* Et c'est parce qu'on a fait / cet exercice de la boule d'énergie et de, de cette sensation qu'on a entre les mains / Euh, alors que c'est du vide, mais c'est pas vraiment du vide - *Mmm* - et en fait, c'est une chose que je, que je vivais, déjà. C'est juste qu'il y a eu des mots qui ont été posés dessus, et y'a, y'a du, du sens qui a été mis, quoi ! Mais en fait, je le faisais déjà sans m'en rendre compte.
D19	*D'accord. Donc, du coup, euh, si je reformule ainsi, et tu vas me dire du coup si cette fois je m'approche euh plus justement, euh... Ça t'aurait pas donné forcément des outils supplémentaires, puisque ça, ça correspond à ce que tu faisais déjà, mais par contre ça te permet de conscientiser et d'avoir une réflexion sur des choses que tu faisais naturellement.* Oui. *L'apport, il est plus à ce niveau-là pour toi. Sur la conscientisation.*
D20	Oui alors / avec le peu d'ateliers que j'ai pu faire *Oui.* parce que bon là on parle quand même de peu d'expérience euh sur les ateliers [deux ateliers] mais euh… Mais c'est vrai que je pense la sophrologie, ça me permettrait de, d'intellectualiser / ce que je fais de manière instinctive. / Et du coup, bah, à peut-être d'approfondir ce que je fais déjà et de, de, de pousser peut-être un peu plus loin. Je sais qu'il y a des, y a des, y a des ateliers de sophrologie qui se font avec des jeunes enfants et ça peut être très bien aussi. Voilà, c'est vraiment poussé jusqu'au bout mais. Mais euh. Oui, c'est ça, c'est intellectualiser, conscientiser ce que je fais instinctivement, sans vraiment savoir euh ce que je fais. Qu'est-ce que ça veut dire et qu'est-ce que ça fait ? Mais je sais ce que je ressens et je constate les effets chez les enfants. Voilà. (rires) Okay.
D21	*Bah du coup comme on s'est bien concentrées justement sur les enfants.* Ouais ! C*omme tu évoquais que dans ton travail il y avait d'autres euh… il y avait aussi d'autres axes, notamment l'accueil des familles, et puis le, le fait de travailler en équipe…* Ouais. *Euh, est ce que tu vois des apports à dans ces domaines ?*
D22 30'49	// Alors, avec les différents professionnels, c'est délicat parce que euh... Dans les crèches euh, il y a quand même ce... / ce euh… / Comment dire ? Ce sujet à polémiques du bien-être des professionnels auxquels je me suis déjà intéressée / *Mmm.* Auquel je m'intéresse toujours. / Mais qui est très sensible. / Euh. / En fait, il se trouve que moi, pendant ma formation, au cours de mes différents stages, j'ai constaté le mal-être constant des professionnels. *Ouais*. Physique surtout, et qui du coup, en pâtit sur le psychologique et… Ouais. Le quotidien quoi, le quotidien qui devient plus difficile juste parce que, bah, y'a une personne qui a tout le temps mal au dos. Tout le temps, tout le temps, tout le temps. Et en fait bah c'est comme si c'était normal : « Ben c'est celle qui a mal au dos ». Et. Et ça euh, moi, c'est quelque chose qui m'a dérangé au début. Et puis en fait, je me suis rendu compte que c'était comme ça partout. Alors surtout dans les grosses structures. *D'accord*. Je sais pas pourquoi, mais dans les grosses structures peut-être aussi parce que, avec l'absentéisme du coup, les professionnels euh comblent et euh… et elles prennent sur elles. Et c'est le cas de le dire ! *Mmm*. Et euh... Et donc je me suis intéressée à ça et c'est, c'est un sujet qui est sensible parce que les professionnels ont du mal aussi à changer les, leurs habitudes de faire. Leur, leur… oui, leurs habitudes gestuelles. Donc euh, demander à quelqu'un… 'fin, sans forcément demander, mais... Envisager euh de, de changer les habitudes de positionnement et les habitudes de posture chez quelqu'un qui agit euh d'une telle manière depuis vingt-cinq ans, 'fin, c'est très très très compliqué. Moi, je me sens pas de le faire maintenant en tant qu'Educatrice de Jeunes Enfants sauf si euh y'a vraiment un énorme projet dessus, mais bon il faut avoir un peu les moyens. Et euh... Et euh voilà ! Après moi, je sais que j'y suis sensible, j'essaye de faire au maximum attention pour moi, déjà. *Mmm.*
D23	Après avec les familles, euh, ben, pas particulièrement. C'est vrai que je m'étais quand même posé la question. Euh, donc c'était avant le Covid, évidemment, où les parents pouvaient rentrer dans les structures. Mais euh... Notamment euh, mais c'est… c'est une question de de soins physiques, en fait, ça, c'est une question de soins physiques. Après, je ne sais pas dans quel cadre la sophrologie peut rentrer dedans. Mais euh... Mais c'est vrai que je m'étais posé la question lorsque on accueille un jeune enfant pour la première fois dans une structure.

	Avant le Covid, les parents rentraient dans la structure / et / passaient un moment avec leur enfant dans la crèche où tout est adapté pour des êtres miniatures, on est d'accord, c'est à dire que… c'est… tout est minuscule. Bon. Et euh… moi, je me disais, mais comment font les parents, euh, par exemple, en surpoids, quand ils ont un tout petit petit ? Ils peuvent pas s'asseoir par terre ou s'ils peuvent s'asseoir, ils peuvent pas se relever, donc ils vont pas le faire. Euh, comment s'adapter ? Quelle chaise ? Puis même les professionnels, il y en a qui sont plus en état de pouvoir être par terre tout le temps. 'fin. *Mmm*. Donc il y a des chaises euh… plus ou moins adaptées pour les adultes et pour ou pour les enfants. Enfin, c'est très difficile de trouver du mobilier qui sont adaptés pour les deux. Euh, parce qu'on fait donc clairement pas la même taille et euh… et on fait pas le même poids. Et donc il y a aussi toute l'idée de l'accueil du physique du parent, 'fin du corps du parent / dans une structure qui est pas du tout adapté pour lui. Et euh... Et c'est pas souvent que j'ai vu dans les structures euh en stage et tout ça, c'est pas souvent que j'ai vu dans des structures des, des, des salles d'accueil pour les parents avec leurs enfants. Et. Et euh... Je sais pas, euh, des des espaces où les parents vont poser leur sac à main par exemple pour rentrer, y'en a pas. Y'a des trucs pour les enfants, mais y'a pas pour les parents . Des bancs pour enlever leurs chaussures, ça y en a pour les enfants mais il n'y a pas pour les parents ! Ou y'a des chaises qui en fait servent aussi aux enfants. Mais bon, c'est pas super. Donc, la place du corps du parent, déjà, elle est pas trop pensée, et la place du corps du professionnel euh…. / Moyennement aussi. Bah déjà trouver une chaise pour adulte, enfin à la taille adulte dans une pièce de vie de crèche, moi, j'en ai pas vu. *Mmm*. Donc, déjà, ça dit la place du corps de l'adulte (rires) dans la crèche. Et euh… j'ai oublié la question ! *(rires)*
D24	*Et la question était qu'est-ce que les ateliers t'ont apporté pour ton travail en équipe et ton travail auprès des parents. Mais comme tu là tu évoques la question de la place du corps des adultes en crèche, euh, aussi bien pour les pros que pour les parents, je veux bien que tu me parles de ce que ces ateliers en visio t'ont apporté au niveau de la connaissance de soi et du bien-être dans la vie professionnelle.* Mmm. *Et est-ce que qu'il y a des propositions que tu as refaite ?*
D25	Alors moi, dans ma pratique euh… j'ai pas / refait euh… / Par exemple, des étirements avant de commencer avant d'embaucher, je l'ai pas fait. / Euh, aussi parce que euh... / euh… / Là, pour le coup, ça demande de la concentration parce qu'il faut y penser. *D'accord*. Il faut prendre le temps. / Et euh… Alors moi, là, je travaille en microcrèche. / On a pas le temps. / *Mmm*. Faut vraiment prendre le temps pour soi et en fait / euh, c'est bête à dire, mais même dix minutes, il faut, il faut y penser. / Et… si on y pense euh, il faut vraiment pas que ce soit trop tard, *Mmm*, et euh… après euh, moi, je sais que euh… / là, je le fais plus trop, mais les enfants ont grandi, mais quand ils étaient plus petit, donc il y a six mois. Enfin bon, les bébés, du coup ils grandissent vite mais euh... / C'est vrai que, au moment de la sieste des grands, je prenais le temps / parce que du coup, ils sont moins nombreux. Et moi là, je prenais le temps en fait de euh… de m'étirer, en fait euh, l'air de rien. L'air de rien, en étant assise sur le tapis avec les tout petits. / Euh, je faisais des petits étirements, mais alors c'est pas tellement des étirements de sophro, c'est plutôt des étirements de pole dance pour le coup parce que du coup je faisais ça aussi. / Mais, euh, mais en fait, des trucs où j'repense à mon dos, j'me remet droite euh, je vais euh mettre les jambes un peu écartées, assise par terre / jambe tendue, puis je vais me pencher sur une jambe, mais du coup, je vais un peu m'détendre le dos / *Mmm*… et de l'autre côté, puis euh... Un peu pour passer le temps et en fait, je faisais ça… ou euh masser les pieds aussi. *Mmm*. Masser les pieds. Moi, je me masse les pieds et je masse les pieds des enfants. Je trouve ça tellement agréable que je leur fais parce que ça serait rater quelque chose que de pas le faire (sourire) *Mmm*. Mais du coup, c'est vrai que me masser les pieds et puis alors là, en ce moment euh, j'ai mal aux pieds. Je passe beaucoup de temps debout euh. Enfin là, je le sens plus en ce moment. / Hier soir, j'avais super mal aux pieds, donc euh… j'ai demandé à mon co… j'ai de la chance, j'ai un copain qui a accepté de me faire un massage des pieds. Mais euh… Ouais ouais ! et le la douleur des pieds, euh, elle est, elle est réelle hein ! Elle est réelle, mais c'est vr… Alors ! Ça dépend. Moi il se trouve que je euh… travaille en chaussettes. Il y a des structures je pense où on impose euh… des

	chaussures fermées, ou pas, ou... Moi j'aime beaucoup marcher pieds nus, je suis à l'aise pieds nus, donc je me mets en chaussettes ou en grosses chaussettes là pour l'hiver, mais donc j'ai les pieds disponibles au toucher. *Mmm*. Et, euh, après, c'est difficile de prendre le temps. / Tout court déjà, mais c'est difficile de prendre le temps / de penser à soi / parce qu'en fait, on est tellement dans l'empathie toute la journée. On pense tellement aux enfants. Penser à soi, c'est difficile. Il faut vraiment prendre des moments… pendant la sieste, ça peut vraiment être un moment. *Mmm*. Parce que si on est / avec la sieste euh des plus grands, donc où ils dorment tous en même temps, et en fait, on est obligé de rester dans la pièce avec eux pour des questions de surveillance et tout ça, / mais donc là, en fait, on peut prendre du temps pour soi. *Mmm*. Là ça serait un moment euh, il faut trouver les moments en fait d'abord (rires) avant de pouvoir l'exercer vraiment, / *Oui*… trouver les moments où on peut penser à son corps. // Et euh… c'est difficile. / *Et du coup euh... ?* Avec les tout-petits même pendant que les grands dorment. Bon, là je te parle de la microcrèche où ils sont vraiment tous mélangés. Pendant que les grands dorment, les tout-petits sont… que entre eux, et il y en a qui dorment aussi à ce moment-là, donc ils sont vraiment pas beaucoup. / Et là, ça permet aussi de, de, de euh… rendre un peu plus individuel euh chaque moment, autant pour soi que pour les autres enfants, et… *Okay*. Et euh. Et voilà.
D26 40’55	C'est vrai qu’après, je pense du coup euh à l'apport avec les familles, c'est compliqué aussi, parce que bon là je parle vraiment en… / post covid parce que c'est tout ce que j'ai connu pour l’instant... Mais euh en terme professionnel euh, le temps avec les parents est très court / parce qu'ils ne peuvent pas être plusieurs dans la même structure. Ils peuvent pas être plusieurs en même temps, donc on est obligé de raccourcir encore plus, encore plus encore plus, les temps d'échanges avec eux. *Oui*. Donc euh…. Penser à ce moment-là euh, c'est compliqué, on n'a pas le temps en fait, (rires) faut vraiment être très efficace.
D27	*Et du coup, juste pour revenir, tu disais les… sur les quelques fois où tu as pensé à t’étirer, où tu as pu prendre le temps et où tu y as pensé, parce que ce que j'entends c'est qu'il y a deux notions : c'est trouver le temps, et quand on a du temps, faut y penser parce que on a tellement de choses à penser, euh… Est-ce que tu aurais un… un, un souvenir de ce que ça t'a apporté, ces étirements-là ?*
D28	Ouais, alors plus de détente ! / *Oui*. Plus de détente, mais du coup, plus de souplesse aussi en terme physique. / *D’accord.* Euh… Plus de souplesse euh, plus de, de euh… Comment on dit ? Le fait d'être à l'aise quoi ! J'étais plus à l'aise euh pour faire des mouvements. / *Mmm*. Et après l'autre penchant, c'est aussi que… c'est toujours trop court. C'est vraiment ça, c'est terrible mais c’est… Plus je m'étire, plus j'ai envie de m'étirer donc (rires) c'est pas bon. Mais bon, le peu que j'ai pu en faire euh, c'est vrai que euh… Bah ça me donne presque envie du coup de faire des ateliers avec les enfants comme ça chuis sûre qu’ça dure un petit moment et où ils sont en plus avec moi donc c'est cool / *Mmm.* Mais euh… Mais ouais, c'est de la détente surtout. Ça me détend, quoi. Oui, le fait que… oui ! Mais quand on s'étire euh… Oui ! Ca me détend. Après le la petite, le petit… truc en plus qui me faudrait / ça serait de trouver des étirements faisables / avec les enfants parce que là, en fait l'idée de s'étirer euh les jambes quand on est assis, c'est qu'on peut continuer à garder un œil sur eux. *Mmm.* En fait, je les regarde tout le temps, *Mmm.*. Mais euh…. Mais par exemple trouver des étirements du dos. Alors oui, je pourrais m’étirer les bras comme ça. C'est vrai que ça je le fais pas trop / *Mmm.* Mais en même temps les bras euh pfff (souffle) ils sont tellement sollicités dans la journée. / Mais je ressens moins le besoin / je ressens moins le besoin de m'étirer le haut du corps / *Mmm.* que le bas du corps. Mais après je pense que ça / c'est un peu de la flemme parce qu'en vrai, j'ai beaucoup de facilité à m’étirer le bas du corps. Et d'ailleurs il est pas très tendu. Alors qu’j’ai le haut du dos euh... pfff (souffle) Ça serait vraiment lui qu'il faudrait que j'étire le plus. Et je le fais pas. / Jamais. Mais j’en r’ssens pas le besoin. Même le matin, quand je me réveille par exemple chez moi et que je pourrais m’étirer le… juste m’étirer normalement. Bah j’le fais pas là, en fait. *Okay.* //
D29	*Euh, bah écoute je vois aussi un petit peu le timing…* Ah oui ! *Euh, donc du coup ma question va être : Est-ce que tu penses avoir euh… avoir fait le tour de la question pour ce soir ? Est-*

	ce que tu penses avoir fait le tour de ce que tu voulais évoquer ou est-ce que tu veux rajouter quelque chose ?
D30	Bah en fait, euh. J'ai dit oui, je pense que j'ai fait le tour sur ce que je pouvais dire maintenant. / Après, je pense que euh effectivement… / les pratiques psychocorporelles ont de l'avenir dans le métier des professionnels de la petite enfance. Parce que, y'a du travail ! Beaucoup ! Et… voilà. / Mais après, euh, j'ai jamais été dans une structure où y'avait eu des, des ateliers dans la crèche, donc je sais pas du tout ce que ça peut apporter concrètement. Est-ce que les professionnels arrivent à s'en emparer ? C'est vrai que moi, le, l'expérience que j'ai avec les professionnels de la petite enfance, c'est que la… la résistance au changement / est très forte. Très, très forte. Et donc euh… Je me demande comment ça peut se passer. / Je crains que ça prenne beaucoup de temps. / Qu'on n'a pas ! C'est, c'est curieux quand même, mais bon ! *Oui !* Voilà, mais oui, oui, je. Pour moi, je pense avoir fait le tour de la question euh… Après ça veut pas dire que je vais m'arrêter là, mais… *Non. Pour ce soir, c'est juste pour ce soir ! (rires)* Non, mais même dans ma vie en général, ça, je ne sais pas, mais. *Mmm.* En tout cas, c'est une question qui m'intéresse puisque je m'y suis intéressée euh avant même d'avoir fini ma formation. *Mmm*. Mais j'ai senti que c'était un sujet sensible, comme par hasard. (rires)
D31	*Okay, bah écoute ce que je te propose c'est qu'on arrête là l'entretien. Je te remercie à nouveau. Euh je vais arrêter du coup voilà, l'enregistrement.*

8. Entretien Elodie

Effectué le 18 mars 2021 à 18h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 60 min.

E1	Alors, premièrement, bah je m'appelle Elodie. Euh, j'ai quarante-huit ans, ça fait vingt-trois ans que je suis dans la fonction publique territoriale. Euh, j'ai ouvert de nombreuses crèches. *Ouais*. J'en ai ouvert trois et là depuis huit ans, j'ai ouvert un Relais Assistantes Maternelles avec soixante-treize Assistantes Maternelles et je suis responsable également d'un EAJE, d'un multi-accueil. *D'accord*. Euh, donc je partage mon temps entre soixante pour cent pour le RAM, quarante pour cent pour l'EAJE. En sachant que je suis détachée pour certains jours administratifs et d'autres jours où je suis beaucoup aux enfants. Voilà. Je suis Educatrice de Jeunes Enfants depuis vingt-trois ans. Euh, voilà, euh. Est-ce que tu veux que je parle également de mon, de tout ce qui est professionnel d'avant ou tu préfères que je parle également que je me présente surtout sur ce que je fais maintenant ?
E2	*Euh, oui, je veux bien que tu développes ce que tu fais maintenant et notamment, peut-être, dire en quoi consiste, consiste ton travail et quelles sont tes missions principales.*
E3	D'accord. Alors mes missions principales, en fait, je sers de guichet unique au niveau de la municipalité dans laquelle je travaille, donc je fais toutes les inscriptions de crèches. Toutes les inscriptions, euh, je, en fait, je fais le relais entre tous les primo-accédants qui ont besoin d'un mode d'accueil. *Mmm*. Je travaille essentiellement avec la crèche familiale et en lien la PMI et je suis en réseau avec tous les RAM [du département]. Voilà. Mon quotidien, c'est plus, euh, si tu veux au niveau des accueils d'enfants. Je suis beaucoup aux enfants le lundi et le mercredi, donc là je suis au multiaccueil mais je suis également beaucoup aux enfants dans mes ateliers d'éveil, le mardi et le vendredi matin où justement, il y a tout un programme à faire et des missions, euh, qui sont de couper les Assistantes Maternelles de leur isolement. Donc, en fait, je propose tout au long de l'année des ateliers qui sont soit des ateliers, ce qu'on appelle d'éveil où l'enfant, euh, si tu veux, viens avec son assistante maternelle et donc tout au long de l'année j'ai des projets. Donc là depuis trois ans, je suis avec en projet avec une psychomotricienne. *Mmm*. Qui vient aussi, euh, bien au RAM qu'au multi-accueil. *D'accord*. À raison d'une fois par mois pour le multi-accueil et une fois par mois également pour le RAM. On fait beaucoup de repérage, on a, on a un travail en lien avec la psychomot depuis trois ans. C'est un projet de cette année parce que c'était la demande aussi des Assistantes Maternelles.

	Donc là on arrive au au projet à la fin du projet pour permettre aux Assistantes Maternelles, en fait, de de reprendre tous ces ateliers qu'on met en place, au, au sein de leur maison. / *D'accord*. Alors ça peut, ça peut être par exemple, on on fait un parcours moteur, euh, ça peut être repérer des enfants en, en... ça peut être de masser les enfants, ça peut être de l'observation, ça peut être beaucoup de choses comme ça. Donc notre projet, euh / Là, ça fait trois ans, donc elles ont toutes eu au moins quatre cycles de travail au niveau… Et puis elles ont une petite, on a une transmission écrite qui se fait à chaque fois. *D'accord*. Voilà. //
E4	Donc au niveau de la crèche, c'est complètement différent. Les ateliers sont différents avec la psychomotricienne. Euh, c'est la même psychomotricienne, mais elle n'a pas le même travail parce qu'on n'a pas le même, le même projet. Euh, les Assistantes Maternelles, c'est, ça reste quand même une / Comment on peut dire, une une approche de la psychomot de, du stade de développement du jeune enfant, on fait des cahiers, euh, on travaille beaucoup sur la… on vulgarise, beaucoup, tout ce qu'on peut, tout ce que nous, on a pu apprendre au niveau de nos études, toutes les deux. Mais au niveau, elles, ça reste, par exemple, comment monter sur un un canapé, comment descendre du canapé, euh, comment mettre un parcours moteur dans une maison. *Ouais*. Toutes ces choses-là. Alors qu'à la, à la crèche, si tu veux, c'est plus, euh, une notion de… on a un travail de groupe ; donc les, les, tous, les bébés par exemple, sont en atelier. On travaille beaucoup sur Snoezelen, on a un projet, euh. Voilà. *D'accord*. Voilà, ça, je le fais pas avec les Assistantes Maternelles, par exemple. Tu vois mon travail. On a travaillé sur Snoezelen, c'était notre projet cette année, donc les les bébés, ça va être Snoezelen, on va avoir des tentes blanches, on va voir / Voilà, on va mettre des choses en place comme ça. Donc la la psychomot est très, euh // Nous, si tu veux les les les Auxiliaires et les et les Educs avec lesquelles je travaille elles sont en demande de, d'apprendre. Voilà. Euh, alors que les Assistantes Maternelles, si tu veux ; elles sont plus dans le concret dans le terrain. *Ouais*.
E5	C'est deux, deux publics complètement différents et avec, euh, avec un, j'ai, j'ai une hiérarchie, si tu veux. Je suis responsable de structure. Avec l'autre, je suis mise à disposition, c'est vraiment sur le volontariat des Assistantes Maternelles. Elles viennent ; e peux avoir trois As. Mat., comme je peux en avoir vingt. *D'accord*. Après, le projet a commencé où on avait pas beaucoup. Maintenant, elles sont toutes, voilà, elles sont toutes actrices du projet parce qu'elles ont vu aussi, euh, combien la libre motricité, toutes ces choses-là, tu vois. Donc ça c'était mes idées, un petit peu, parce que moi j'ai un j'ai un projet particulier au niveau de la crèche. Euh, j'ai été formé Loczy. *Mmm*. Voilà. Donc on a, on fait beaucoup de Pistoia, on fait beaucoup de Montessori et, euh, la libre motricité ; toutes ces choses, si tu veux… Moi j'aime bien, j'aime la transmission mais je veux pas non plus les enfermer dans ce carcan, d'une seule pédagogie. Donc en fait notre projet est très très vaste et on… chacune butine dans ce qu'elle a besoin, et je pense que, euh, voilà, on est toutes différentes et ça, c'est voilà… Notre projet, il est intéressant, euh. Après chacune… alors que à mon travail au multiaccueil c'est différent puisque, en fait, il y a ce principe de hiérarchie. Les enfants sont pieds nus à la crèche. Le chauffage est au sol. On travaille qu'avec de la, qu'avec avec du verre, on travaille pas avec du plastique. Les jeux sont en bois, euh, on laisse, on laisse l'enfant acteur. Voilà, il y a des petits. Voilà, il y a des voilà. On a un projet très particulier donc, euh, les Auxiliaires, si tu veux, se tiennent à ce projet. Au niveau de la motricité, si tu veux, c'était vraiment un projet qui nous tenait à cœur. (…)[92]
E6 11'	*Okay, je te remercie pour cette présentation de ton contexte professionnel. Euh, donc du coup, si tu es d'accord, je veux bien que tu me parles de ton expérience des pratiques psychocorporelles et de ce que ça a pu apporter, euh, à ton travail.*
E7	Alors qu'est-ce que cela peut apporter à mon travail ? Euh, si tu veux, moi, j'ai toujours travaillé beaucoup sur l'ergonomie du, du professionnel. Il m'a semblé toujours important, comme on travaillait sur des petites chaises, on travaillait sur des petites tables. On

[92] Hors sujet, évocation de problèmes techniques et d'un bruit dérangeant.

était toujours en bas. Euh. Il était important qu'on se sente bien dans son corps et dans sa position de travail, pour être bien avec les enfants. *Mmm*. Déjà, ma carrière, elle a commencé comme ça parce que j'ai été formée par quelqu'un qui, qui travaillait beaucoup sur cette chose-là et sur la motricité libre de l'enfant : laisser l'enfant, euh, se mouvoir, ne pas le mettre dans des positions qu'il ne maîtrisait pas. (…) Et si tu veux comme, comme quand te, quand j'ai quand j'ai commencé ma carrière, on, on ne pouvait pas mettre l'enfant assis. Voilà, donc j'ai appris beaucoup de choses, déjà par ma formation mais après, dans la dans la crèche dans laquelle j'ai commencé, euh, toutes ces choses-là, euh, on avait que des tapis, j'avais pas de transat. Euh, donc ça a été une richesse pour moi déjà. *Mmm*. Et et j'ai vu combien il était important que l'enfant, euh, puisse attraper ses pieds, travailler, euh… Nous, on n'a pas de pyjama, ils, ils sont pieds nus, ils touchent leur corps. Tu vois toutes ces choses-là et ça a été le début de ma carrière. *Mmm*. Après, si tu veux, comme je voyais que l'enfant était, euh, / comme l'adulte était bien dans sa position de travail, toujours à la hauteur de l'enfant et que j'ai pu voir que, y avait un, un contact aussi / Bien souvent en crèche, on nous demandait de pas embrasser les enfants, de pas être trop tactile, toutes ces choses-là, et donc le travail, si tu veux, il s'est passé par l'observation au début et après on s'est… Je me suis rendu compte que, euh, avec des médiateurs comme une petite plume, comme un petit foulard, comme un petit ballon, euh, des cheveux, des fois rien qu'un cheveu sur une jambe, l'enfant… voilà toutes ces choses-là, toutes les interactions. Euh, je me suis rendu compte que l'adulte étant bien dans son corps en position à côté de lui, pas toujours l'avoir dans les bras, tu vois, cette distance qui s'établissait, euh, finalement tout le monde me disait « oh, là, là, mais il est bien que dans les bras » et finalement je me suis rendu compte que notre travail c'était d'avoir une juste distance et de travailler sur tout ce qui était les les petits médiateurs qui faisait que l'enfant pouvait se sentir bien, s'approprier son corps, se faire confiance. Euh. Nommé. Tu vois, par exemple, dans un change, ça a toujours fait drôle aux parents, quand quand je changeais les enfants, des fois, je pouvais mettre la couche à l'envers. C'est un exemple. L'enfant est sur la paillasse, l'eau, l'eau coule et l'enfant se retourne. Pour moi, ça a été le meilleur exemple parce que, en fait, j'aime bien laisser rentrer les parents dans la crèche et on on faisait des changes comme ça. Et les parents avaient dit okay, et donc le, l'enfant touche l'eau, se retourne, se met sur le ventre. Je ne change plus, on ne changeait pas... J'ai jamais changé les enfants en les, en les levant comme des lapins. Tu vois, parce que ça, ça se fait encore beaucoup et et les jeunes filles qui viennent en stage chez nous, elles sont toujours surprises. Moi, je peux très bien glisser la couche à l'envers et mettre les scratchs dans le dos. Ou un enfant, pareil, chez nous, on a du brossage de dents, chez nous, les enfants s'habillent tout seul. On nomme tout, euh, le devant, le derrière, le pénis, les fesses, c'est pas le cul-cul, le machin voilà. On a toujours pris l'enfant comme une personne mais aussi dans tout son quotidien. Tu vois le mouchoir, on a des boîtes de mouchoirs à disposition. L'enfant prend conscience tous les jours que sa morve coule sur sa bouche et qu'il faut prendre un petit mouchoir. Moi j'ai des enfants de 11 mois, 12 mois qui marchent et qui vont à la boîte de mouchoirs s'enlever la morve du nez. Et ça c'est une conscience de… voilà, tout ça comme j'ai été formé comme ça. J'ai et je me suis. Bah alors est ce que c'est bien ? Est-ce que c'est pas bien ? Moi je trouvais que les enfants loin de leurs parents pendant sept-huit heures par jour c'était tellement long. On me disait tout le temps, non pas de câlin, pas de ceci, pas de cela. Et Ben dans la crèche dans laquelle je, voilà, je l'ai… Maintenant je suis responsable donc je dois faire un peu ce qu'on veut un peu plus. Et bien, les tapis sont là, les transats sont pas là, mais on donne le repas dans les bras, tu vois. *Mmm*. Le, le contact pendant trente minutes les auxiliaires sont au contact de l'enfant. L'enfant a une petite cuillère dans sa main. Moi, j'en ai une. Euh, on le laisse mettre les mains dans la dans la dans la nourriture, palper, toucher. Toutes ces choses-là. Il y a pas que manger. Y'a d'autres choses-là autour. Donc dans le dans le psychomot', pour moi, si tu veux, euh, prendre conscience de son corps, euh, dès le plus jeune âge, ça, ça a toujours été quelque chose qui a été important.

E8 Après, si tu veux, moi je suis une ancienne athlète de judo, donc j'ai. Et je suis pas du tout. Euh, justement, tu vois, je. J'ai. J'ai beaucoup de mal, justement, tu vois, par exemple, encore maintenant, pour la psychomotricienne… passe la plume sur les bras. Il y a des choses que je n'aime pas et je me suis rendu compte maintenant depuis deux-trois ans que je le fais avec la

	psychomot. Je. Je me, comme tu me l'as permis aussi, de le faire pendant tes ateliers… Euh, j'ai toujours aimé faire les choses avec les enfants, mais je l'avais jamais fait sur moi. *Mmm*. Et depuis trois ans, euh, ben, je travaille, je travaille parce que moi, justement, je suis. Je pense que j'ai pas été élevé comme ça. Tu vois, ça a pas été, ça a pas été naturel pour moi. Je l'ai appris / *Ouais* mais ça pas et c'est pas venu de mon éducation. Malgré que je suis issue d'une famille italienne et que on est très voilà, euh, mais si tu veux prendre dans les bras, euh, c'est des choses, voilà toucher, se toucher. Euh. C'est des choses que j'ai appris. Plus avec les ateliers que j'ai mis en place avec des Assistantes Maternelles et je me suis rendu compte que les Assistantes Maternelles qui était en, qui sont d'un certain âge justement n'aimaient pas ce touché sur elles, pas se toucher. Et toutes ces choses-là, quand tu les as vu aux ateliers c'était rigolo parce que moi je ne suis pas forcée, mais, euh, par rapport à elles, j'avais envie de leur montrer que c'était possible et leur dire « bah, moi, j'y arrive pas non plus ». Donc si tu veux ça j'ai été un bon modèle. Donc depuis trois ans j'y travaille. Il y a des sensations que je n'aime pas du tout. *Ouais*. Euh, il y a des et je me suis rendu compte que, ben, finalement, euh, tout ce que j'avais mis en place auprès des enfants, euh, c'est rigolo, je l'avais jamais mis en place auprès de moi. Voilà ! Donc du coup, tu vois par la plume. Euh, j'aime pas du tout le contact de la plume. Mais, ou, ou, le chat. Tu sais, ce ce côté, voilà donc. Après. Ma psychomotricienne, ouais, elle, elle rigole. Par contre j'aime bien le rouler-palper, j'aime bien les picots. J'aime bien mettre de la peinture, la patouille, toutes ces choses-là. Et, ben, finalement, en le faisant sur moi, je me suis rendu compte que y avait certains... On fait beaucoup de peinture aux pieds chez nous. Et pour ceux qui n'aiment pas avoir de la peinture sur eux, on a mis en place la peinture propre. *Mmm*. Si tu veux, j'ai autant appris des enfants, que des Assistantes Maternelles et finalement c'est un bon échange. Est-ce que je réponds quand même, euh, je suis bien dans ton cadre de de travail ? Parce que je, je bafouille, je bafouille, je me dis, euh, euh, ça se trouve je suis à côté de la plaque pour son mémoire. (rires)
E9	*Ça, ça, ça part un peu plus large que mon mémoire pour l'instant, ce que tu es en train d'évoquer, mais, euh. Mais après, j'en fais des liens parce que c'est un milieu que je connais. Là tu évoques que dans ton parcours pro, tu as mis des choses en place pour les enfants mais que ce sont des choses que tu n'avais pas forcément expérimentés de ton côté. Du coup pour s'approcher plus près de ce qui m'intéresse je vais te poser cette fois une question moins large. Pour les ateliers que je vous ai proposé visio, euh, est-ce qu'il y a des choses, euh, qui se sont modifiés ta façon de travailler ?*
E10	Euh, oui. Euh, oui, oui, il y a eu une modification au niveau de mon travail. J'avais peut-être tendance un peu avant à, alors, euh, avant de te connaître, c'est vrai, j'avais peut-être tendance à, à vouloir, pas tout gérer mais contrôler un petit peu toutes ces petites choses. Euh. Faire expérimenter un maximum de choses. *D'accord*. De façon un peu trop peut-être / enfin / je prenais pas le temps d'attendre les réactions. Je voulais que tout le monde touche à tout. Euh, et en fait, plusieurs fois, tu parlais du bâillement, tu m'as parlé du bâillement. Pour moi, quand on baillait… ça veut dire qu'on était fatigué, on devait s'arrêter de travailler. Ça m'a toujours fait rire, quand tu m'as dis..., et maintenant ça c'est drôle de dire ça. Mais je suis beaucoup dans l'action. Je vais très vite. J'ai depuis que je, j'ai commencé les ateliers avec toi, j'ai l'impression que, euh, alors est-ce que c'est le Covid également en même temps ? Ça s'est mis ensemble, hein. Euh, j'ai l'impression de le laisser, enfin, j'ai, j'ai envie que les gens apprécient. Euh, et et que ce soit plus, plus vrai, tu vois ? Quand tu nous as dit plusieurs fois, euh, ça sera sans jugement ; ces phrases, elles font résonance maintenant. Alors des fois, c'est pas toujours l'atelier que t'a proposé, c'est les mots que t'as employés. Et ce lâcher-prise, euh, du bâillement, du non-jugement, laissez-vous allez, dites-nous ce que vous ressentez, sans que tout le monde puisse… alors c'est vrai que c'est peut-être plus facile en visio qu'en vrai. *Mmm*.
E11	Euh, la visio nous donne une distance, mais finalement, je me suis rendu compte que le masque, c'était, un peu comme la visio. On est derrière ce masque, et finalement… / Maintenant j'ai moins de difficulté à dire / avant, je parlais peut-être plus trop, trop, trop trop trop tu vois ! Mais maintenant je leur dis : prenez le temps, reposez-vous, mettez, mettez-vous à l'aise. Est-ce que là tu, tu peux faire ça, mais si tu ne le fais pas, c'est pas grave. La façon dont tu nous a amené

	les ateliers, ça m'a permis quand même d'avoir, euh, j'étais beaucoup plus directive, je pense. Je, euh. Tu vois, euh, directive dans l'atelier, même avec la psychomotricienne, j'avais presque une obligation de résultat. *D'accord*. Euh, tu vois, et et finalement bon. Y'a pas eu que l'atelier hein, les Assistantes Maternelles m'ont montré par rapport aux Auxiliaires avec lesquelles je travaille ; parce que d'un côté, t'as des personnes diplômées de l'autre côté, t'en a pas, hein. D'un côté, j'avais un principe de hiérarchie ; de l'autre côté, j'en ai pas et finalement je me suis rendu compte que la richesse de chacune, euh / Ben, toujours dans cette obligation de résultat, de faire bien, de, de retranscrire, de montrer qu'on avait fait quelque-chose. Les Assistantes Maternelles sont beaucoup dans le résultat. Tu vois les Assistantes Maternelles, c'est toujours, mais qu'est-ce qu'il a fait aujourd'hui ? Voilà, et ben finalement, euh, des fois, elles ont réussi à dire « bah ne rien faire, c'est énorme ». Et on, on s'est mis dans une tente blanche, mais parce qu'on avait acheté des tentes blanches, tu sais, euh, voilà pour pour faire nos espaces Snoezelen parce qu'on avait des enfants porteurs de handicaps (…) Et ben tous ces accueils qui sont très difficiles au quotidien, euh, finalement, elles avaient tellement envie qui qu'ils évoluent. Et ben et c'est rigolo parce que tous ces ateliers nous ont permis de voir que ils ont tous évolués. Et. Et ils ont tout changés. Mais même si on, on n'avait rien dit, même si on n'avait pas, tu vois. (…)
E12	On a fait tellement de choses différentes avec les Assistantes Maternelles. Et j'ai trouvé ça beaucoup plus riche après tes ateliers parce que je me suis rendu compte qu'on a des échanges beaucoup plus sereins, beaucoup plus vrais. Surtout quand on. Si tu veux, comme comme on on a ces phrases, je les ai rajouté aux ateliers parce que aux ateliers c'était difficile pour les Assistantes Maternelles si tu veux devoir la, l'autre te regardait. Est-ce que moi le, l'enfant que je garde, il est mieux que le tien et elles étaient beaucoup dans ces comparaisons. Et et finalement, après après tes ateliers, je me suis rendu compte que elles avaient drôlement grandies parce que, en trois ans et ben, sans le dire, elles avaient cette petite phrase : je ne suis plus dans le jugement. Ce que tu as dit en fait. Euh, on a travaillé avec des fonds musicaux, la musique c'était pas leur truc. Euh, moi, j'ai une voix qui porte, ça m'a beaucoup appris aussi à me taire. (rires) À me taire parce que comme j'ai une personnalité assez, euh, assez solaire, assez vivante et tout. Bien souvent tout tournait autour de ce que j'allais faire. Et en fait tes ateliers m'ont permis de montrer que des fois quand t'es en retrait, ben, t'apportes plus. *Mmm*.
E13	Elles ont elles là, par exemple, dans certains ateliers où moi, j'adore travailler les pieds, on se masse beaucoup les pieds chez nous parce qu'on travaille pieds nus. Voilà, je me suis amusée, elle, elle, elle trouvait toujours super parce que j'arrive avec des vernis différents, des couleurs différentes. Voilà, je me suis des fois je mets rien. Et bah elle, c'est elles qui le font. Donc en fait, des fois ne rien faire, c'est apporter à l'autre. *Ouais*.
E14	Et, euh. Après, c'est vrai que tes ateliers m'ont permis aussi de prendre une distance, je pense. En même temps, c'est aussi l'âge, je vieillis et puis voilà, t'as des postes à responsabilité. Je suis beaucoup moins en atelier qu'avant et donc ça a été à point nommé parce que quand tu… prendre soin, j'ai fait beaucoup de formations sur prendre soin de soi pour prendre soin des autres. Euh, et ça a toujours été compliqué. Parce qu'on m'imposait certaines choses, on nous disait ça / voilà, tu vois, moi, le yoga, par exemple, ça a jamais été mon truc. *Mmm*. La la sophrologie, j'en ai fait quand je faisais du judo. Euh, c'était compliqué. J'aime j'aimais beaucoup être dans l'action. Tes ateliers, bailler, cette distance / Toutes ces choses-là, ça m'a. Ouais, ça a révélé, ouais, je pense que je suis plus. Euh, je vais moins vite en tout. Mais en même temps j'avance beaucoup plus vite qu'avant. *Ouais*. C'est paradoxal ce que je t'ai dit. Oui, voila voila, c'est. Je sais vraiment quoi. C'est une phrase qui me vient comme ça, mais / j'ai l'impression d'être beaucoup plus en retrait / Mais j'ai l'impression de faire beaucoup plus de choses qu'avant. C'est, tu vois, c'est, c'est assez paradoxal. J'étais beaucoup dans l'action, en judo, fallait faire, fallait faire tomber l'autre, le résultat et tout. Et puis j'ai, toujours dire aux gens et alors il faudra faire ci, il faudra… Ça a été un petit peu une révélation, quand enfin il y a eu ton atelier, mais c'est vrai que depuis un an, là, avec le le dernier groupe de de psychomot, je me suis rendu compte que quelque fois / prendre le temps, être en retrait, tu vois beaucoup plus de choses et que les choses avancent beaucoup plus après. *Mmm*.
E15	Il y a eu beaucoup d'évolution au niveau des des professionnels corporellement : ne pas ne pas agripper toujours l'enfant dans l'opposition, tu vois le, l'enlever du toboggan. Les peurs, les

	peurs se sont levées. Il y a beaucoup d'Assistantes Maternelles qui ont, avaient peur des chutes. Parce que, on a un travail de plus en plus compliqué vis-à-vis des familles. Et je sais que dans dans certaines activités, elles avaient toujours peur. Et bien là avec les ateliers de psychomot, plus cette distance qu'on instaure, euh, elles se rendent compte que l'enfant devient maître de son mouvement et finalement, au début, on avait peur de lâcher l'enfant, on avait peur de pas le tenir, mais aussi psychologiquement. Et puis finalement, elles se sont rendu compte que plus on s'éloigne et plus on avait ce regard bienveillant, cette phrase, ces mots qui rassurent et plus en fait elles étaient sécures, plus lui était bien. C'est assez paradoxal comme...
E16	Et donc en fait, tes ateliers, moi, tout ça, je le savais sur l'enfant. Mais tes ateliers l'ont révélé sur moi. Ouais, tu vois quand je faisais des inscriptions, je fais des inscriptions différemment. *D'accord*. Avant, j'étais beaucoup plus directive. Voilà y a trois sortes d'accueil, nanana… Maintenant, je, enfin l'entretien dure plus longtemps. *Mmm*. Je suis beaucoup moins directive, je leur laisse prendre le temps, euh… Des fois, il y a des mamans qui me disent, je me vois pas du tout le lâcher maintenant. Ben, prenons le temps, on fera une inscription plus tard. Tu vois, des choses, euh, bon, c'est de phrases que j'avaient dans la tête mais je ne m'autorisais pas toujours à les dire parce qu'il fallait faire du remplissage. Voilà.
E17	Bon, après je te cache pas que le Covid et cette notion de, cette latence… Y a beaucoup temps de latence dans une journée de crèche, par exemple. Mais dans nos vies aussi. Mmm. Et, souvent on prend jamais le temps, tu vois. (rires) Comme tu l'as si bien dit pendant les ateliers, « ah mais si vous souhaitez bailler, faites-le ». Ben écoute, moi, dans une journée, si je baille, c'est que je vais me coucher. J'ai pas le temps de bailler. Ouais. Et, bien, maintenant je le fais. En plus, tu vois, j'ai ce matin ma psychomotricienne qui est venue à la crèche, elle a rigolé parce que, elle me dit « tu vas finir par faire une formation de psychomot ». Mais je lui dis « non ». Mais, euh, non parce que c'est vraiment un travail différent du mien. Mais ce matin on était dans un groupe de bébés et on a des enfants qui supportent pas justement d'être pris dans les bras. Et ce matin, je lui ai posé la question « est-ce que tu crois pas que c'est parce que nous, on les porte pas, qu'il aime pas être dans les bras ? » et elle m'a dit « ben, réfléchissons », voyons ». Avant, tout de suite, je lui aurais demandé la réponse. *D'accord*. Et là elle me dit « alors ? » et là je lui dis « ouais, ouais, c'est vrai, prenons le temps ». Et en fait, je me rends compte que finalement, on impose certaines choses et on croit que ce chemin-là va être pris et finalement le chemin prend le chemin qu'il a envie de prendre. Et nous avec nos projets pédagogiques, nos, euh, nos idées, tout ça, moi je sais que, notre projet il est multifacette, euh, et que les huit nanas avec lesquelles je travaille ont intégrées, maintenant, je le sais, de huit façons différentes. Mmm. Et des fois, on fait des choses comme nous on les ressent et si tu veux mois, j'avais, je voulais vraiment le faire en tant que professionnelle. Et je voulais pas mélanger, tu vois. Et finalement, maintenant, je leur dis, prenons le temps, de nous donner la main. Soyons pas, tu vois… et ça dans tes ateliers de visio, on on, je le ressentais, en fait-on, on c'est rigolo, on a ce côté de distance qui était établie mais, euh, on se sentait, ce qu'on disait nous rapprochait beaucoup. Tu vois ? Ouais. Et ça je pense que ça, ça si tu veux depuis janvier, la crèche, je ressens beaucoup. Tu vois, on, sans, quand tu disais sans jugements, on est tellement dans un travail, on a toujours peur de ce que l'autre va penser, euh, on… Voilà, c'est compliqué. Même les repas, la façon, dont on donne les repas. Une auxillaire qui englobe bien, j'en ai une qui est très maternante, on est tout le temps en train de lui dire, mais tu vas l'étouffer, tu vas l'étouffer, voilà. Et les enfants avec qui, qu'elle a en groupe, mais c'est des bibendums, ils mangent, mangent, mangent. Et en fait, tu vois, en fait, on a la psy qui travaille avec nous, qui nous a dit « finalement les enfants, euh, on crée des choses ». Tu vois ? Et ça, depuis que j'ai eu les ateliers, depuis, que j'ai mis en place la psychomot', j'ai pas envie, j'ai envie que l'enfant soit libre. Tu vois ? Des fois, je dis aux auxiliaires, même un enfant de trois mois, il sait te dire non. Et là il te dit non. Mais bon, est-ce que c'est la bonne… est-ce que c'est mon interprétation ? Tu vois. Alors, et, après la notion de liberté, elle est encore plus prégnante avec le Covid, on voit bien ce qui nous manque. Et, euh, mais là dans mes ateliers, ce côté, euh… Tu vois, quand on a fait le truc avec la peinture, euh, quand tu nous as dit vous prenez un pinceau, vous prenez une bombe, voilà, mettez-vous des

	couleurs[93], tout ça… on avait fait un atelier sur Elmer, avec les enfants. *D'accord*. Voilà, on avait fait aussi, euh, le cahier des émotions, tu vois. Et j'ai trouvé ça super, super fort, quand ils arrivent à la crèche, maintenant, euh, ils nous disent « ah, Elodie, aujourd'hui, je suis tout vert, je suis vraiment pas bien, je suis tout vert. » Et c'est rigolo parce qu'il y a qu'eux et nous qui savons, parce que les parents ils ont pas vécus ces moments-là. Les parents nous disent « mais qu'est-ce que vous avez fait pour qu'il devienne tout vert ? Vous avez dû faire de la peinture. » Et en fait, nous on a encore plein de choses derrière. (…)
E20	*Justement dans ton travail auprès de l'enfant, au début de l'entretien tu as évoqué l'importance de l'observation. Est-ce que tu as la sensation ou, euh, la conscientisation que les ateliers en vision ont un apport concernant ton observation des enfants ?*
E21	Ah, oui. Alors, moi la psychomotricienne, des fois, elles faisaient la météo avec les enfants, mais pas dans le groupe avec lequel j'étais, donc j'avais jamais vu. J'en entendait parler, mais je savais pas. Et en fait, quand tu as fait, la météo intérieure, au début, euh, en fait, nous on fait la météo avec les grands, les auxiliaires, elles aiment bien travailler là-dessus. Ça dure pas longtemps. Et en fait, un matin, je suis arrivée et je dis « ah c'est joli, d'avoir un petit nuage » et j'ai dit aux enfants « ah, ça c'est dans le ciel » et tout de suite les enfants m'ont dit « oui, c'est dans le ciel Elodie, regarde ». Je regarde le ciel et je dis et si je regarde Alban ce matin, dis moi où il est le soleil, dis-moi où il est le nuage ? parce qu'ils sont tous petits, voilà. Et j'arrivais pas trop à leur dire, ben, dites-moi comment vous vous sentez. Parce que des fois pour un enfant, c'est compliqué ces mots. Donc je suis partie avec mon gros nuage en bois, mon soleil et je leur ai demandé où c'était (rires). Donc Alban, c'est un petit garçon qui parle très bien et « il est là mon soleil, c'est ma maman » (met main sur le cœur) et si tu veux ça a été, j'ai dit ah, ben dis donc les filles, si on pouvait mettre ça en place, ça serait rigolo. Voilà. Ça serait un petit truc de plus, dans notre météo du matin. Et donc, sur les huit, y en deux, qui ont accroché, parce qu'attention, tout le monde, ne peut pas accrocher à ce genre de choses. *Mmm*. Je me déplace parce que j'ai bientôt plus beaucoup de batterie. (…) Et maintenant, c'est eux, les enfants qui le demandent. *D'accord*. Ils ont même plus envie de faire la météo du ciel (…) Après qu'est-ce que l'on a mis en place ? Si, on a un petit rituel pour le sommeil. Et on a un réveil échelonné, si tu veux. Et on a observé que certains enfants aimaient bien rester sur leur lit, même sans dormir et donc on a, on a mis une petite musique différente et on leur permet la porte ouverte, on s'éloigne, normalement on doit être en sieste jusqu'au bout, mais quand ils ont les yeux ouverts on ouvre la porte et on s'éloigne un peu, ils ont tous un tapis, un matelas personnalisé, avant on restait et c'est nous qui faisions le réveil échelonné et si tu veux maintenant c'est cette petite musique qui rythme le réveil échelonné. Ils le font à leurs grés. (…). Il y en a deux qui restent dans leur lit jusqu'à l'arrivée de leurs parents. Ça donne des retrouvailles différentes. Et après ils sont obligés de partir le goûter sous le bras (rires) Ça c'est moins sympa. *Mmm*.
E22	(…) *Est-ce que tu penses avoir fait le tour de la question pour aujourd'hui ou est-ce que tu voudrais rajouter quelque chose avant de clôturer l'entretien ?*
E23	La chose que je voudrais rajouter parce que je fais passer des concours d'éduc (rires) et donc je suis dans le cursus EJE. Ouais. Je vais leur demander de mettre un module supplémentaire au Diplôme d'Etat. (rires – *rires*) Sans prendre la place de la psychomotricienne, mais je trouve qu'il nous manque, tu vois, euh, il manque ça, dans notre diplôme, mais même d'auxiliaire. Tu vois, un petit cursus de quelques heures. On nous fait faire de la socio, on nous fait faire de m'ethno et le psychocorporel, certes on en parle à travers les pédagogies / mais pour soi, tu vois. *Ouais*.
E24	*Et quel serait l'objectif de ce module ?*
E25	Si tu veux, je pense, moi, je te parle pour le cadre d'emploi d'EJE mais ça peut aller plus loin, dans… Voilà. Si tu veux, je pense que, je reviens sur cette phrase que ma responsable quand j'ai débuté m'a dit « Elodie, si vous êtes pas dans une bonne position pour travailler, si vous êtes

[93] Précision : proposition faite lors d'une séance de relaxation, en visualisation.

	pas à la hauteur des enfants si, euh, votre corps, ne peut pas vous soutenir parce que vous portez un enfant, vous ne pourrez jamais être bien, en fait ». Et, euh, cette phrase, elle me suit. Mais je pense que dans notre formation de professionnelles de la petite enfance, euh, je dis pas qu'il faut prendre conscience de toutes nos petites peurs, mais corporellement, euh, je pense, que cela serait bien d'avoir une formation, un petit cursus, sur le psychocorporel, sur le lien entre ce que tu… En fait, tu vois, dans une formation, avoir deux, trois ateliers avec Gladys Debieux. (rires – *rires*) Non, mais en fait, voilà. Tu vois, ce que je veux dire ? Je me rappellerais toujours mes cours d'ethno, elle était dans en Afrique, dans une ONG. Elle arrivait avec des grandes robes violettes… (…) Le psychocorporel on entend parler, mais il faudrait pour soi-même, en tant que future professionnelle de la petite enfance. Euh. Je pense que c'est important, je redis ta phrase « prendre du temps pour soi », pour bailler, parce qu'on est vite dans cette chaine. (…) Tu vois, il faut tomber sur une psychomotricienne, moi c'est la mienne qui m'a mis en lien avec toi, pour se dire Elodie prends du recul, baille… Attends, excuse-moi, je vais avoir cinquante ans, Gladys Debieux, me dit « prenez le temps de bailler ». / Et en fait, je dis ça à ma mère qui en a soixante-dix et elle me dit « ah ben moi je baille tout le temps Elodie, je me détends tout le temps. » je dis « ah bon maman. » et je dis « ben moi je baille que le soir ». Elle me dit « ben, toi tu es tout le temps dans l'action » et c'est vrai. C'est fou, elle me l'a dit Elle m'a dit « toi Elodie, il faut toujours faire faire faire, toujours se dépêcher ». Mais elle me dit « prends le temps ma fille, prends le temps ». Alors que eux avec le Covid, ils me disent on va se dépêcher parce qu'il nous reste plus beaucoup de temps. Tu vois, voilà. Ouais, prendre le temps de s'écouter, de se regarder, de s'aimer. Mais cela pourrait être intéressant dans notre formation d'éduc d'avoir un petit cursus, ouais, psychocorporel. Et y a un truc, je n'arrive pas à le redire tu avais exprimé quelque chose et j'avais beaucoup aimé, euh, en fait, ta façon de ne rien imposer, tu avais dit à un moment donné, alors, il faudrait que je recherche dans ma tête, normalement j'ai une très bonne mémoire. On parlait de Yoga, de sophrologie, on parlait de ceci, on parlait de cela, et dans un des ateliers, je ne sais plus si c'était sur la boule d'énergie ou si c'était celui des peintures, tu as dit, euh, que c'était important de ne pas imposer, tu vois. Y en qui n'aime pas faire du Yoga, enfin, je me souviens plus comment tu avais dit ça et c'était totalement vrai. Je l'ai ressenti sur le moment. Tu vois, moi, par exemple, j'aime pas le Yoga, j'aime pas la sophro, mais par contre qu'est-ce que j'ai kiffé tes ateliers, tu vois. Alors, bien sûr, tout le monde a dit c'est la voix. Bien sur la voix, certes. Mais il y a le contenu, il y a ce que tu nous disais. Certes la voix est apaisante, voilà mais quand tu as quelqu'un qui te… tu vois la boule d'énergie, c'est, en fait une fois… (…) Là tu retiens, alors qu'une séance de sophro, de Pilates, tu sais plus par où tu commences, tu sais plus. Voilà. Est-ce que tu arrives à te souvenir de ce que tu disais ? Tu avais dit de ne rien imposer, que chacun avait sa propre technique, son moment.
E26	*Je ne serais pas te redire la phrase exacte. Mais je pense que j'ai dû expliquer que c'est, euh, peut-être que j'ai donné cette métaphore car parfois je dis que c'est comme quand tu veux manger des fruits, soit tu choisis un fruit soit tu as envie d'une salade de fruits. A voir ce qui te convient le mieux. Chaque personne prend ce dont elle a besoin, comme elle en a besoin, là où elle en est. Si tu n'aimes pas le kiwi et qu'il y a que ça c'est dommage, euh, par contre dans une salade de fruits, tu peux le mettre de côté et manger le reste. Donc je trouve que cette démarche de proposer une salade de fruits correspond mieux quand tu le proposes à un groupe, surtout quand il découvre.*
E27	Ouais, c'est vraiment ça. Tu vois, mon mot de la fin, c'est ça. *D'accord*.
E28	*Bon bah écoute, un grand grand merci pour ta disponibilité pour toutes ces questions. Je vais te souhaiter une bonne soirée.*

9. Entretien Fanny

Effectué le 19 mars 2021 à 18h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 60 min.

F1	Euh, donc je suis Educatrice de Jeunes Enfants, diplômée d'état. Euh, j'ai commencé ma carrière professionnelle dans un multi-accueil municipal de douze places, euh, qui a évolué sur un, une capacité d'accueil de dix-huit et j'ai, j'étais EJE sur le terrain en continuité de fonctions de direction. Je suis devenue directrice de cette structure. J'ai basculé sur des missions d'animatrice de Relais Assistantes Maternelles, d'accueillante, de lieu d'accueil, enfants, parents et des missions de coordination petite-enfance toujours pour une municipalité. Euh, je suis partie vivre à l'étranger, au Québec, où j'ai travaillé aussi là-bas pendant trois ans. Euh, j'ai eu la chance de pouvoir partir, comme j'avais le statut de fonctionnaire, euh en dispo, ce qui m'a permis de revenir et de retrouver un emploi un peu plus facilement dans la municipalité dans laquelle j'étais juste avant de partir. Euh, j'ai réintégré un multi-accueil toujours municipal./ *D'accord*. Toujours EJE sur le terrain, en continuité de fonctions de direction. Euh, j'ai repris le la la direction. Et suite à de gros dysfonctionnements liés à ce poste-là, euh, j'ai demandé / Oui, on va dire que j'ai demandé à la municipalité de ne pas recruter une professionnelle diplômée comme c'était, à ce moment-là le besoin, mais de me basculer, moi, auprès des enfants et de recruter une directrice ou un directeur pour le la structure. Parce que tous ces dysfonctionnements-là empiétés beaucoup trop sur ma vie personnelle et familiale. Et qu'à un moment donné, j'ai réussi à, euh, déterminer quelle était la limite pour moi de l'acceptable et déterminer, en tant que personne, par rapport à mon employeur, ce que je ne pouvais plus, euh, valider et ce pour quoi, enfin, ce que je ne cautionnais plus. *D'accord*. Euh, j'ai eu la chance que ce soit accepté et je ne dirai pas que depuis, ça va mieux, parce qu'en fait après coup, je me suis rendu compte que j'étais descendue bien plus bas que ce que je pensais, euh, mais je / je travaille fort justement pour remonter la pente. Tes séances y contribuent, énormément et c'est intéressant parce que je suis dans une démarche justement ou d'autres choses sont en train de s'impulser d'un point de vue, euh, personnel. Je vais avoir la même expérience que celle que j'ai avec toi, avec une personne qui est en cours de certification pour être sophrologue. Et en parallèle, j'ai réussi à obtenir, euh, la mise en place d'un bilan de compétences via mon CPF. Donc là il y a plein de choses qui sont en train de se mettre en place. *D'accord. C'est super.*
F2	*On, on va pas détailler ça pour l'instant parce que peut être que justement comme tu dis que ça fait du lien avec les séances on y reviendra après. J'ai juste une dernière question, euh, par rapport à ton travail. Est-ce que tu voudrais bien là me présenter, euh, ton travail actuel, pas me décrire ta fiche de poste mais comment toi tu expliques ton travail, euh, tes missions, tes tâches principales.*
F3	Euh, mon travail / c'est d'accueillir et d'accompagner des enfants de moins de trois ans en général, euh, entre 8h et 18h00, en l'absence de leurs parents. C'est de créer une atmosphère et une ambiance à la fois bienveillante, à la fois accueillante, à la fois légère, à la fois, euh, douce, à la fois, euh, empathique. Euh, créer une sorte de deuxième maison pour ces enfants-là, pour qui souvent, ça peut être compliqué de se séparer de papa ou de maman. Euh, c'est beaucoup d'observations. C'est énormément de verbalisation. C'est énormément de, d'adaptation, aussi, en fonction de ce que les enfants me renvoient. Euh, je peux arriver le matin en me disant, j'ai la gouache, je vais proposer un atelier de danse et on va faire une boum et ils vont s'éclater, ça va être génial. Et arriver le matin et voir des enfants, euh, soit super fatigués, soit tristounets parce que, ben, la séparation d'avec papa, maman, c'est compliqué. *Mmm.*
F4	Et c'est en ça qu'il faut avoir une capacité d'adaptation hyper importante de se dire, ben, en fait, non pas aujourd'hui, je le garde dans un coin de ma tête pour un autre jour où je sens qu'ils seront dans cet, euh, cet état d'esprit là. Et puis aujourd'hui, je vais proposer quelque chose d'un petit peu plus tranquille qui leur correspond. C'est beaucoup de dialogue aussi, et avec les enfants et avec les familles. C'est beaucoup de d'écoute et de soutien de ces familles-là, dans leur parentalité. Euh, c'est aussi un positionnement éducatif et pédagogique très réfléchi, c'est à

	dire que, euh. / Mes interventions gagnent en spontanéité avec le temps, euh, en sortant de l'IRTS, voilà, il y avait un formatage très très très intense dans lequel je suis rentrée parce que c'était nécessaire pour obtenir le le D.E.. Sauf que, avec l'expérience professionnelle, l'expérience de vie et notamment celle au Québec qui a été très différente, est très riche. Euh, je gagne en spontanéité et en naturel, et j'arrive plus à mêler la, la personne que je suis et ma personnalité à la professionnelle que je suis. *Mmm*. Euh, mais il n'empêche que, en arrière-plan, j'ai toujours le pourquoi je vais intervenir de cette façon-là, avec cet enfant là, dans cette situation, qu'est-ce que d'un point de vue théorique, je mets derrière. Euh. / Qu'est-ce que je vais plus observer chez tel ou tel enfant en fonction d'un petit signal que je peux percevoir ou en fonction de, d'une parole que va avoir le parent le matin ou… C'est une vigilance, en fait, de tous les instants sur plein de temps, sur pleines de sphères que ça soit d'un point de vue moteur pour les plus petits mais aussi pour certains plus grands, d'un point de vue psychique pour tous les enfants et d'un point de vue de leur bienêtre, c'est hyper vaste en fait, donc c'est très compliqué de répondre à ta question, je trouve. *D'accord*. *En tout cas, dans les grandes lignes, tu as déjà dit beaucoup de choses.*
F5	*Maintenant que tu as brièvement évoqué ta carrière professionnelle et posé le contexte de ton travail actuel. Euh, si tu es d'accord, je te propose maintenant d'enchaîner sur ma question de recherche : qu'est-ce l'expérience vécue dans les ateliers de pratiques psychocorporelles a apporté à ton travail ?*
F6	Euh, je pense à la base avoir une sensibilité particulière pour, euh, / les émotions que les enfants peuvent ressentir. Je te donne un exemple très concret, euh, / merci à notre société judéo-chrétienne très lourde d'un point de vue sociétal. Il y a des schémas pour beaucoup de professionnelles, du type, euh, un enfant fait une crise, si je lui fais un câlin, je vais dans son sens. Il a gagné et moi, j'ai perdu. Euh, bon, peut-être parce que j'ai beaucoup réfléchie et évoluée, avancée aussi par rapport à ce point-là, euh, moi je fonctionne pas comme ça. C'est-à-dire qu'un enfant qui va faire une crise, la première réaction que je vais avoir c'est de le prendre dans mes bras justement pour essayer de faire retomber la mayonnaise. Et qu'ensuite on puisse ensemble, dans un premier temps, parler de ce qui s'est passé ou proposer d'autres choses qui pourraient l'aider à redescendre. / Du coup, je pense que ça m'a, les séances elles m'ont encore plus positionnées là-dessus ; à savoir, euh, // peut-être que j'ai gagné en observation de ce que les enfants me renvoient quand ils sont dans des états émotionnels qui sont intenses, que ce soit une joie extrême, que ce soit une une grande tristesse, que ce soit une colère énorme. Probablement que ces séances-là, elles m'ont, euh, aider à prendre encore plus la mesure de ce qui se passe, en eux. Et. Et de de, d'à quel point ça peut être violent en fait, et surtout à quel point, ils sont, euh, souvent désemparés, en fait par ce qu'il vit, parce que c'est tellement fort, tellement violent, qui savent absolument pas le gérer. Et, ben, que toi, adulte, là c'est une grosse généralité que je fais, toi adulte tu te dis, euh, pour certains adultes, il fait une grosse colère ou il fait une grosse crise voire pour certains autres il fait un caprice ; là, où moi, je vais avoir tendance à me dire, il faut que je l'aide, cet enfant-là, faut que, limite faut que j'aille le sauver parce que parce que, il peut pas s'en sortir, en fait, tout seul. Donc je pense qu'en ça, ça m'a aidé. *Mmm*.
F7	Mais parce que je m'inclus aussi dans ce quotidien professionnel là, là où ça m'a d'autant plus aidé, je crois / C'est par rapport à ma propre analyse de moi-même. Euh, jusqu'à y'a pas si longtemps que ça je, j'avais, j'avais des émotions, des sentiments comme n'importe qui, mais j'essayais souvent en arrivant au travail de les mettre de côté et de fermer la porte. Sauf que, euh, je… / Et ça, je pense que c'est aussi accentué par l'expérience néfaste professionnelle que j'ai vécu, il y a quelques temps. Je pense que ça s'est décuplé aussi. Euh. / Ça ne m'aide pas parce que comme je le mets de côté, je le traite pas je l'accompagne pas. Et que du coup, ça me / continue de peser, inconsciemment, sans que je m'en rende forcément compte parce que j'essaie de faire continuer à, de continuer à faire avancer la machine. Et tes séances m'ont aidé, énormément, aussi à accepter ce que je pouvais ressentir, et tes « C'est Okay. C'est Okay et c'est Okay » C'est un truc que j'ai vachement intégré en fait en me disant : « t'as le droit d'être triste, t'as le droit d'être en colère, t'as le droit de pas être bien » et c'est aussi quelque chose que je verbalise de plus en plus avec les enfants. Alors je ne fais pas ma thérapie avec eux, on est

	bien d'accord. *Oui*. Mais par contre, j'arrive beaucoup plus à leur dire, ben « je suis fatiguée, j'ai pas bien dormi » ou « aujourd'hui, euh, je me sens, je me sens en colère » et et à leur dire, ben « peut être qu'on va faire des choses aussi pour que ma colère elle s'en aille parce que là elle pèse lourd » et tu vois c'est une phrase que je leur dis souvent depuis, depuis longtemps : « fais-le sortir ton chagrin » quand ils ont un gros chagrin, « fais-le sortir ton chagrin parce qu'il pèse très très lourd sur ton cœur et que je le sens ». Et, et je crois que tes séances, elles alimentent aussi tout ça de, d'imager ce qui peut se passer en nous et parce que j'estime aussi que, euh, verbaliser aux enfants ce que nous on peut ressentir, ça leur fait comprendre que c'est quelque chose qui est universel, que tout le monde ressent ces émotions-là, qui sont pas les seuls et que nous aussi adultes, parfois on est déstabilisé par ce qu'on ressent mais que on peut avoir des, des, des petits outils, des petits, des petites clés qui peuvent, voilà, désamorcer certains trucs et nous permettre de continuer la journée d'une façon un petit peu plus paisible. Ça marche pas forcément à chaque fois et ça aussi, c'est quelque chose que je leur dis.
F8	Euh, moi j'avais ramené un truc du Québec, c'était la montagne et c'est les enfants qui me l'avaient appris. Euh, ils mettaient leurs mains comme ça (imite geste), et ils inspiraient en levant les mains et ils expiraient profondément en les baissant comme ça (imite geste). Et c'est un truc qu'ils m'ont transmis et que j'ai gardé et que j'ai ramené en France. Et quand je vois à quel point de jeunes enfants qui ont même pas un an s'en saisissent / Alors, le geste n'est pas complet, n'est pas parfait. L'association entre le mouvement et la respiration non plus, mais juste quand tu les vois faire ça et souffler, tu te dis bon Okay, ben c'est gagné. Eux aussi, il se le sont approprié à leur façon, mais ils savent que ça c'est quelque chose qu'ils peuvent utiliser. Je me souviens de repas avec les enfants où ça montait dans les tours très, très vite avec des enfants à, à besoins spécifiques qui étaient vraiment très en demande et / avec un niveau d'intensité très élevée. Je me suis vu, à plusieurs reprises, leur dire « okay, là, moi, j'ai besoin de faire la montagne parce que ça va pas du tout ». Je sens, là que ça monte et c'est là et ça va pas en fait. Et, et de faire la respiration avec la montagne en fermant les yeux. Et t'observe que les enfants, en fait se taisent parce qu'ils se disent, qu'est-ce qui se passent pour qu'elle, elle fasse ça ? Qu'on arrête le repas. Alors je le, je leur demande pas d'arrêter de manger. *Mmm*. Xxx Au début, c'est un truc qui les déroute vachement. Et petit à petit, en fait, ben, ils le font avec toi alors que, eux, ils ont pas forcément besoin de le faire. Mais enfin moi à chaque fois, je me dis, bon bah, enfin voilà, pour moi ça c'est gagné quoi, de savoir que j'ai réussi à leur transmettre ça. Je sais que c'est quelque chose qui va, qui va leur rester. C'est ce que j'appelle les petites graines, les petites graines qu'on sèment et qui poussent parfois en notre présence sur le leur temps d'accueil et parfois plus tard, et on n'est pas là pour le voir, mais c'est pas ça l'essentiel, en fait. L'essentiel, c'est juste que la petite graine elle soit là. / Le seul bémol que je j'ai, c'est que et je pense que c'est très réactionnel. J'ai encore de la difficulté à, euh / à mettre en place, euh, clairement les, les petits exercices pratiques que tu nous as fait expérimenter, avec les enfants, ça, j'ai encore de la difficulté parce que je crois que je, j'en suis pas encore là dans le sens où.../ Où c'est pas forcément simple tous les jours de remonter la pente et que, j'ai besoin encore, je crois, de me les approprier, de continuer à les expérimenter, pour pouvoir, moi, cheminer à nouveau encore plus loin. Et quand je sentirai que d'un point de vue de mon bien-être personnel, j'ai atteint un stade / bah, suffisant qui permet de retrouver la sérénité et la légèreté que je pouvais avoir avant ; je pense qu'à partir de ce moment-là, je réussirais, en fait, à leur faire expérimenter. Mais aujourd'hui, j'en suis pas capable. *D'accord*.
F9	*Tu disais que tu as une observation un peu plus accrue, euh, des émotions des enfants, euh et que surtout aussi de tes propres émotions. Est-ce que par exemple, tu aurais un exemple où tu t'es dit, bah, tiens ça c'est en lien vraiment avec les séances ? Ou si tu n'as pas d'exemple peut-être élargir sur ce que cela a apporté à ton bien-être au travail de façon plus, plus générale. Est-ce que ça a changé quelque chose ou pas ?*
F10	Euh, j'ai deux situations qui me reviennent en tête, en fait. Une première où, euh, contextuellement parlant, je suis arrivée un matin et je me suis prise de, une information en pleine tête, ça a été violent, ça a été très désagréable, ça a été hyper frontal et j'étais arrivée, enfin, tu vois j'étais bien quoi, je, j'ai j'étais en mode léger, j'avais envie, ça me faisait plaisir de retrouver les enfants. Et ça, ça m'est arrivée comme ça, en en pleine face et je me suis dit, okay,

	et j'ai senti en fait une colère monter, assez carton. Et là, ça m'a envahi en fait, et j'ai une, une collègue qui m'a transmis la méthode du chacal. Je sais pas si tu connais. *Par rapport à la communication non violente ?* Oui. Je vais, je vais le dire de de façon, euh, correct, le chacal qui fait pipi (rires). Et du coup, j'ai déversé verbalement des choses. Sauf qu'en fait, ça correspond pas du tout à ma personnalité. Et ça m'a pas du tout délesté, au contraire. Je, j'ai eu la sensation que ça alimenter cette colère-là. Et là m'est revenue en tête le, l'exercice de l'Orangina que tu nous avais proposé qui, moi m'avait énormément plu, en fait. Je sais pas si c'est / la, la gestuelle ou en tout cas, ce que ça a provoqué d'un point de vue corporel en moi qui fait que ça m'a plu ou si j'ai vraiment, euh, eu ce ressenti que l'énergie négative partait à travers les mouvements de mains comme ça, (imite mouvement). Mais en tout cas, moi, j'ai ressenti un réel bénéfice. Et du coup sur cette situation, quand j'ai, j'ai pensé Orangina, je me suis mise à le faire, en fait, et ça m'a permis de, ben, de redescendre, de, de vider quoi, ce trop-plein de de colère et d'émotions négatives que j'avais en moi. Et les enfants me regardaient, je leur disais « ben, là, les enfants je., j'ai, j'ai un peu de colère en moi et je, j'essaie de la faire partir en faisant des mouvements de mains ». Et du coup, eux ont trouvé ça très rigolo. Ils l'ont fait avec moi. Absolument pas pour être dans la même démarche que moi, ça a fait un petit exercice moteur très basique, hein, pour eux ; pour moi il y avait autre chose derrière et ça m'a permis de, de rebondir, en fait. Et je pense que sans cet exercice-là, euh, ça m'aurait pesé toute la journée, voire plus, en fait. *D'accord*. Donc ça c'était un, / euh, ouais, pour moi, c'était une mise en pratique de ce qu'on a expérimenté en séance qui a été hyper bénéfique.
F11	Et l'autre situation ça a été un, un matin où je suis arrivée et où le week-end avait été très très difficile et j'en avais très très gros sur la patate et juste le matin en arrivant, en croisant le regard d'une collègue ça a suffit, en fait, pour déclencher. Chose, chose que je, je n'aime pas du tout en fait, quand ça se passe comme ça sur mon lieu de travail. J'essaie vraiment de cloisonner les choses. Mais là, en l'occurrence, / c'est tellement intense que, bah, j'ai pas du tout réussi à le gérer et juste m'est revenu en ta phrase, « c'est okay ». Et donc je dis « écoute, je reviens, je, je vais prendre deux minutes ». Elle m'a dit que « oui, oui, bien sûr ». Je suis allée dehors. L'air frais m'a fait du bien et je me suis répété cette phrase, en fait, je voyais ta tête et je te voyais dire, « c'est okay, c'est okay ». Et, ben, les vannes se sont ouvertes, tout est sorti ou en tout cas une grosse partie. Je suis revenue en mode myxomatose mais ça m'a permis de // Euh, ouais, de, de me calmer et de lâcher en fait cette émotion-là, à ce moment-là. Parce que je l'avais accepté et que j'avais, je lui avais permis en fait de sortir alors de cette façon-là, à ce moment-là. Mais de pouvoir malgré tout poursuivre ma journée au travail et d'être un peu plus disponible pour les enfants. Et comme ils sont très intelligents et que, eux aussi sont très observateurs, beaucoup sont venus me demander : « Ça va ? » alors que ils m'avaient pas vu hein, juste avant que je quitte la pièce. Mais ils sont venus me demander, ça va, parce que je pense qu'ils sentaient que voilà, il y avait un truc particulier en moi à ce moment-là et d'autres sont venus me faire des câlins spontanément ou me taper sur l'épaule. J'ai trouvé ça juste extraordinaire. Et j'ai pu du coup, après avoir fait ton exercice, être rassurante aussi avec eux et leur dire « ça va ! Ça va, c'est très très gentil à vous de vous soucier de moi, mais ça va, vous inquiétez pas, je vais bien. » Et je pense que sans / sans ce, ouais, cette sorte de mantra, vraiment, je l'ai, je l'ai ressenti comme ça, à ce moment-là, je pense que ça aurait, euh, été compliqué. *D'accord*. *Super*.
F12 28'28	*Du coup, là, on évoquait le versant émotionnel, est-ce que ça t'a apporté quelque chose au niveau de la prévention de santé au travail ?* Plutôt psychique ou physique ou les deux ? *Les deux, aussi bien prévention des, des Troubles Musculo-Squelettiques, des des Risques Psycho-Sociaux.*
F13	Je sais pas si ça va répondre à ta question. // Euh, les les exercices que tu nous as proposé d'un point de vue articulaire m'ont permis de ressentir le avant et le après en fait, notamment au niveau des épaules ou au niveau des chevilles, des genoux. *Mmm*. Comme si, y avait de l'espace, en fait, qui se créait, euh, entre les os des articulations, après les exercices. *D'accord*. // Je sais pas trop comment le formuler en fait, et c'est. // Ayant eu un effet, par le passé des des soucis de dos, à la base, je je fais quand même vachement gaffe, à, aux postures que je peux avoir quand je prends les enfants, à vraiment plier sur les jambes, à poser un genou au sol et après à

	remonter pour vraiment pas me pencher en avant. / Mais tu vois, par exemple, je, je mets en place un un atelier de d'éveil corporel avec les enfants, avec une danseuse qui fait partie d'une compagnie de danse. *Mmm*. Et ça m'a permis pendant la dernière séance qu'on a eu début mars, les séances m'ont permis à un moment donné, de me rendre compte en fait que je j'étais pas. Et. Et je pense que c'est aussi parce que je connais mon corps, parce que j'ai fait beaucoup de danse que j'étais pas suffisamment échauffée pour faire ce qu'elle était en train de nous demander de faire et à ce moment-là, euh, à nouveau, je me suis autorisée à ne pas suivre les consignes. Consignes, c'est un bien grand mot, mais les orientations qu'elle nous demandait à ce moment-là ; pour pouvoir, moi, m'échauffer cette partie du corps que je savais fragile et sur laquelle, il fallait que je fasse attention pour pouvoir ensuite être pleinement dans l'action avec les enfants et avec elle et participer vraiment à ce qu'elle nous demandait. Mais je savais que si je me lançais dans l'exercice qu'elle nous demandait sans m'échauffer, j'allais me faire mal, en fait. *Mmm*. Donc probablement, qu'en ça, sur ce moment-là, ça m'a aidé en termes de de, de prise de conscience et de ressenti physique sur // euh, j'écoute ce que je ressens avant de le faire et comme je sais que je peux faire quelque chose pour que ça se passe bien, ben, je le fais. Et probablement que j'aurai pas eu ce réflexe-là, avant. // *D'accord*.
F14 31'	*Si tu es d'accord, on peut aller sur un, sur un autre versant à savoir l'accueil des familles. Même si la crise sanitaire doit bousculer les choses, le compliquer, euh, est-ce que tu aurais en tête des apports à ce niveau-là ?*
F15	Euh, je pense que ça m'a rendue, euh, je pense que ça m'a rendue encore plus empathique que je l'étais avant. Moi, alors enfin, moi je suis un gros Saint-Bernard quoi ! C'est-à-dire que je, je suis très altruiste. Trop parfois, parce que je du coup je m'oublie, donc tes séances, elles sont bien aussi par rapport à ça pour que je me recentre sur moi-même. Mais du coup, ça m'a encore plus ouvert l'esprit sur ce que les parents peuvent ressentir et de leur laisser euh, la possibilité d'en parler. Alors, c'est, c'est toujours une proposition, mais, des familles qui arrivent le matin où l'enfant, euh, fait clairement comprendre à son parent qu'il a pas envie de s'en séparer, qui se met à hurler et que le parent part et que tu sens (siffle) que ça monte. / Ben, alors en temps normal, c'est compliqué pour moi de les laisser partir dans cet état-là, ces parents. Mais je pense que ça l'est encore plus maintenant. Et que. Quand c'est possible, j'essaie toujours de leur laisser la porte ouverte à : si vous voulez là maintenant lâcher ce que vous avez à lâcher avant de partir au travail et que ça vous pèse pas toute la journée, c'est possible. Ils s'en saisissent, ils s'en saisissent pas, ça n'est qu'une proposition. Il y a rien de forcé mais par contre ils savent que c'est là et que c'est possible. Et exemple, euh, le papa d'un enfant qu'on a accueilli l'année dernière. Donc l'enfant a été scolarisé. Avec qui j'avais une relation, euh, très très simple, très, euh, très douce aussi, enfin un papa, d'une gentillesse juste extraordinaire qui vit des choses très compliquées depuis que son enfant est à l'école. Et ben je, je pense que, à force de lui répéter, « on est là. Si vous avez besoin de passer, de nous appeler, vous hésitez surtout pas ». Et ben écoute, ce papa m'a rappelé, en me disant, « Fanny, je peux vous parler ? » « Mais, mais, bien sûr, bien sûr que vous pouvez » et je pense que ça a renforcé encore ce côté-là en moi : de de pas le laisser repartir avec ce ce poids là et et si je peux leur permettre de de se délester de ça, ben, avec grand plaisir, en fait. Je crois que je, j'arrive encore plus qu'avant à recevoir les émotions des autres et ce qu'ils peuvent, ce qu'ils peuvent en dire. *D'accord*.
F16	*Et est-ce que t'aurais, tu arriverais à conscientiser, qu'est-ce qu'il fait dans les séances que t'arrive à plus ou mieux recevoir ou plus recevoir ?*
F17	Très, très basiquement, c'est peut-être pas du tout ça, mais en tout cas c'est l'impression que j'ai moi. Euh, je pense que le fait, en fait, d'accepter ce que je ressens, mes émotions, de les vivre pleinement, pour pouvoir, euh, ne pas les ressasser et de constater le, les bienfaits et le bien être qui en ressort. Et. Et Ben, je pense que l'expérimenter sur moi, ça me fait prendre conscience d'à quel point c'est hyper important, déterminant et que // l'altruiste que je suis, euh, se refuse en fait à laisser d'autres personnes. Là, je te parle des familles, mais enfin, c'est valable pour les collègues. C'est valable pour les amis. C'est valable pour la famille. C'est valable pour tout le monde, en fait. Ouais, je, je pense que je me refuse quelque part à les laisser avec ça. Et et au contraire à essayer de les accompagner. S'ils le souhaitent et si c'est possible. *D'accord*.

F18	*Ben du coup, comme tu évoques, les, les collègues peut-être qu'on peut voir aussi sur ce versant-là, si t'es okay, sur ce versant-là. Attends, je mets un peu de lumière de mon côté, même si c'est pas indispensable que tu me vois clairement (rires) mais j'ai l'impression d'être un petit peu dans le noir. Voilà. Euh, est-ce qu'il y a, euh, voilà une situation ou quelque chose qui te vient à l'esprit sur ce que ça aurait pu t'apporter dans tes relations avec tes collègues ?*
F19	Je pense que je suis encore plus à l'écoute, en fait. *D'accord, c'est cette notion-là qui ressort.* Ouais. Euh, je l'étais avant. Euh, je pense notamment la période de l'ancienne. Enfin, la dernière période-là, professionnelle, où j'étais, responsable du multi-accueil où on a vécu une situation traumatique, d'une violence rare où une collègue s'est donné la mort et, euh. Et donc ça moins tant que responsable, il a fallu que je l'accompagne, mais en fait. Je l'ai accompagné, justement, mais alors ça, c'est flague. Je l'ai accompagné, en fait, en moi, me mettant de côté parce que j'avais cette étiquette de responsable et qu'il fallait que je tienne la barque et qu'il fallait que, j'arrive à soutenir tout le monde parce que c'était difficile pour tout le monde et qu'inconsciemment, moi j'avais pas le droit en fait que ce soit difficile pour moi. Alors que cette personne-là, on a ouvert la structure ensemble il y a presque quinze ans et que, et que quand j'ai réussi à verbaliser le fait que je me sentais bancale depuis cet événement, là parce qu'on était quatre à l'ouverture et que sans elle, ben il manquait un pilier. / J'ai réussi d'une certaine façon à prendre conscience que ça avait été difficile pour moi. Mais tes séances m'ont permis, en acceptant les émotions que je pouvais ressentir, deux choses : de me dire qu'en fait ce, cet instant hautement traumatique et tragique, je l'avais pas du tout digéré, que je l'avais pas du tout traité comme il se devait et que il fallait impérativement que je le traite et, euh, ça m'a permis aussi de me rendre compte que / euh, Quand j'ai basculé en fait de ce poste de responsable sur le poste d'EJE, j'avais l'habitude de dire, je suis passée à deux doigts du burn-out. Aujourd'hui, avec tes séances, je peux dire qu'en fait j'avais déjà un pied dedans. Parce que le fait d'accepter en fait ce que je ressens, euh, m'a fait prendre conscience de certaines choses. Et quand je constate à quel point, euh, j'ai été très très bas, euh, je me dis que j'ai cette chance-là, de par ta sensibilisation sur plein de sphères différentes. J'ai cette chance-là de d'avoir un sonar beaucoup plus large et beaucoup plus performant en terme de, euh, du fait de repérer chez les collègues, puisque l'on parle des collègues, de des petits signaux qui font que non, il y a un y'a un truc, quoi, je sais pas. Et pareil comme pour les familles de leur laisser la possibilité, si elles le veulent, de pouvoir, euh, en parler.
F20	En tout cas, de, qu'elles sachent que, ben, je l'ai repéré et que si elles veulent, euh… Et c'est intéressant parce que, alors, euh, elles m'appellent Françoise Dolto depuis quelques années. Mais elles ont tendance à m'appeler Sigmund Freud depuis quelques semaines parce que elles arrêtent pas de me dire « bah en fait…», c'est, c'est alors, c'est leur façon de le dire : « C'est pénible parce que / quand on va pas bien, tu le vois en fait et du coup, ben, tu, tu nous poses toujours la question, et même quand on a, on a pas envie que ça se voit, en fait, toi tu le vois ». Alors, je sais pas, si c'est ces séances-là qui m'ont permis d'avoir cette vision un petit peu plus accrue. Mais, en tout cas, effectivement, je pense qu'il se passe des choses depuis tes séances. *D'accord. D'ailleurs, tu as commencé l'entretien en disant qu'un changement est en cours.* Oui. *Et là, t'es en train de dire que tes collègues s'en rendent compte et du coup, même dans leur façon de, de t'appeler, par ce surnom, change.* Ouais.//
F21	*Et du coup, tout à l'heure tu as employé deux mots forts, euh burn-out et traumatisme. Est-ce que du coup-là, avec ces séances-là, tu sens qu'il y a peut-être un apport pour la prévention de burn-out ?*
F22	Clairement. Clairement, parce que, euh, tes séances contribuent, je pense, en tout cas, pour moi à une meilleure connaissance de moi-même, par, euh, ce que je ressens par ce que je vis par. Euh, qui je suis aussi, euh, et du coup / cette meilleure connaissance, elle permet de mieux se jauger. Elle permet à mon sens aussi, de mieux se, s'analyser et du coup, cette analyse permet quand tu en ressens le besoin, d'utiliser les outils qu'on expérimente lors de tes séances. Euh. Je. Je me retrouve pas forcément dans tous les exercices. Mais ceux dans lesquels je me retrouve, par contre, je les remets en place. Enfin, la petite boule d'énergie, par exemple. Mais je pense que je n'oublierai jamais, la, la frustration que j'ai ressentie et la forme aussi, je crois de tristesse quand elle était entre mes mains et que, à la fin de la séance, tu as dit, on va la laisser

	repartir et je m'entendais dire intérieurement dire « ben non non non j'ai pas du tout envie. Absolument pas ». Bien obligé de le faire parce que c'était la fin de la séance, ah !, mais j'étais pas contrariée mais j'étais hyper frustrée, ouais, en fait, de devoir la laisser partir, et comme je t'avais dit, je me refusais en fait à la laisser partir ailleurs. Et du coup je l'ai faite partir dans mon ventre pour qu'elle reste quand même à l'intérieur et que je puisse la retrouver quand j'en avais besoin. Ça, la visualisation, l'Orangina sont principalement les trois exercices, vraiment, qui me, qui me, qui me parlent et qui correspondent à des émotions différentes, en fait. *D'accord*. Tu vois, l'Orangina, c'est vrai, je l'ai vraiment positionné sur, ben, quand je ressens de la colère, ça, je sais que ça m'apaise. Je sais que ça me permet de vider le trop plein et que je peux repartir avec un seau beaucoup plus vide. La petite boule d'énergie, quand, tu vois, ça va plus être associé à de la tristesse ou un sentiment comme ça. *D'accord*. Voilà ! La visualisation, c'est quand j'ai besoin de (souffle), de me poser, de de revenir au calme mais pas parce que je suis en colère. Quand, par exemple, je je j'ai j'ai un coup de stress où tu vois plein de choses qui s'accumulent, ou quoi, je vais le faire à ce moment-là et ça va m'aider à à à retomber en en pression.
F23	*D'accord, donc t'as réussi, du coup, dans ce que j'entends, c'est non seulement parmi les propositions que vous avez faites à apercevoir celles qui te correspondent, eux, mais aussi à identifier à quels moments et pour quelles situations elles vont t'être nécessaires et utiles.*
F24	Je sais pas, comment, comment l'expliquer, parce que enfin là, on était quand même parti à la base sur tout ce qui pouvait être prévention par rapport au burn-out et je m'en suis un peu éloignée. Si je faisais un devoir, je serais un peu hors sujet. Euh. / (rires) // Non, je crois que je vais pas réussir à l'expliquer, en fait, à le formuler. / Euh, je crois qu'en fait, ce, le recentrage que permettent tes séances, me permet aussi, m'aide aussi à me recentrer sur l'essentiel. C'est-à-dire, quand, au début de ma carrière, en fait, ma vie c'était mon travail. Et là, j'en suis à un stade où mon travail, c'est mon travail (rires) et ma vie, c'est ma vie de famille. C'est mes loisirs. C'est le temps que je m'accorde pour faire ce qui me plaît, ce qui me fait du bien. Et c'est en ça aussi que je pense que c'est préventif par rapport à tout ce qui peut être surmenage, burn-out et tout ça. C'est qu'à un moment donné, le fait de se recentrer sur moi-même ça, ça m'a permis de me dire, okay, c'est ça en fait, ta bulle, ton toi, c'est ça. Et c'est ce qui est prioritaire par rapport à ton travail et par rapport à tout le reste. Et c'est en ça que je pense que c'est préventif, chose que j'avais… Je n'arrivais pas à faire avant tes séances. Parce que je m'y autorisais pas. *Mmm. Okay. //*
F25	*Comme je garde un œil sur le timing, je vois qu'on approche de la fin. Du coup je, j'aurais une question, si tu es d'accord, c'est euh, parce que là du coup on a parlé vraiment de ce que les séances que je vous ai proposé t'ont apporté ; est ce qu'avant, euh, ces séances-là tu avais eu déjà l'occasion d'expérimenter des pratiques psychocorporelles ? Peut-être du Yoga, de la méditation, de la relaxation ou autre ?*
F26	Euh, oui, la relaxation sur les fins de séances de danse ou des fins de séances d'activités sportives. D'accord. La méditation, par moi-même, avec des outils tels que des applications ou des choses comme ça. Et le Yoga, euh, je l'ai pas pratiqué, euh, via des cours, mais je, j'ai essayé de me l'approprier justement en le proposant aux enfants via des postures avec des images où tu vois le personnage faire la posture et où toi tu dois le reproduire. Donc oui, un petit peu, mais. Euh. Pas aussi en profondeur d'un point de vue personnel, par rapport à moi.
F27	*Du coup, tu n'y vois pas forcément les mêmes apports ?*
F28	Non, parce que ça restait très très en surface, en fait très général. Et tes séances, elles ont vraiment ciblé, ben, sur sur moi quoi, sur ma personne, sur, euh, mon ressenti, mes ressentis, mes émotions. Et du coup, ça, ça a été complètement personnalisé. En fait. *D'accord*. / *Alors qu'on les a faites dans du collectif.* Exactement j'étais en train de finir ma phrase dans ma tête en disant alors qu'on était en groupe, quoi ! (rires) *Ouais*.
F29	*Et du coup, peut être juste en dire, un mot, euh, est-ce que le fait justement d'avoir fait ces séances là en groupe, ça t'a apporté quelque chose ou pas ? Et ma deuxième question, euh, est-*

	ce que le fait que j'ai mis en place un forum pour que vous échangiez aussi après et que je vous demande d'écrire, euh, est-ce que ça t'a apporté quelque chose ou pas ? Rappelle-moi ta première question. (rires – *rires*). *J'aurais dû en poser qu'une, excuse-moi, alors on va faire une par une. Donc ma première question c'est : est-ce que le fait que les séances étaient en groupe, ça t'a apporté quelque chose ?*
F30	Euh, ça a apporté un côté partage, en fait. Euh, que, qui me plaît beaucoup, parce que j'ai… exemple, j'arrive pas à faire un sport individuel, en fait. Moi j'ai besoin, tu vois, de d'être en groupe qu'il y ait des interactions qui se créent, même s'il y en avait pas forcément énormément qui se créent dans le groupe. Mais y'avait voilà une écoute, un partage. Et ça pour moi, juste ça déjà, c'était important. Euh accessoirement, ça m'a permis quand même de me rendre compte que dans le groupe, il y avait une personne que je connaissais et que j'avais accompagnée. Elle était stagiaire et moi j'étais sa tutrice sur un lieu de stage. Enfin c'était juste, le monde est extraordinairement bien fait, c'était très très rigolo. Et puis voilà, de découvrir aussi des personnes venues d'autres milieux, même si de la petite enfance aussi, mais d'autres milieux avec des des quotidiens professionnels différents. Euh, et cette disparité justement en terme de, de diplômes et d'expériences, comme au sein d'une équipe professionnelle, moi je je trouve que c'est hyper riche. Donc en ça j'ai trouvé ça très intéressant.
F31 51'	Euh, et après, par rapport au forum / Ça m'a pas permis, par exemple, d'échanger plus que ça avec d'autres personnes. Par contre, le fait de poser parce que je suis, je fonctionne beaucoup à l'écrit aussi, le fait de poser par écrit ce que je pouvais ressentir, ça m'a permis, je pense, d'aller un peu plus loin aussi dans l'analyse et dans la prise de conscience de ce que j'ai, je pouvais vivre sur ces séances là et après.
F32	Comme si c'était… Ouais, comme si je grattais un petit peu plus encore sur / juste le fait de le dire et le fait de l'écrire pour moi c'est deux choses différentes et ça un poids différent. Et du coup l'écriture pour moi tu vas encore plus loin, en fait, dans l'analyse, voilà. *Ouais*.
F33	(…) poursuivre via la sophrologie (…) Parce que je pense aussi que tes séances, elles m'ont ouvert au fait de, ben, de m'autoriser à continuer des choses, comme ça, de ce type-là, pour moi. Justement, pour continuer à me refaire la cerise et probablement que la meilleure connaissance que j'ai de moi via tes séances m'ont donné envie de continuer dans ce sens-là et je pense que la sophrologie. Euh, // va être un bon, une bonne continuité, quoi, par rapport à ça. *D'accord*.
F34	*Est-ce que tu penses que tu as fait le tour de la question pour aujourd'hui ou tu souhaites rajouter quelque chose avant de clôturer l'entretien ?*
F35	Non, je pense que c'est assez complet. Mais, effectivement, en même temps, que t'étais en train de poser la question, j'étais en train de dire : mais en fait c'est un sujet tellement vaste que t'as jamais fini de dire tout tout ce que t'as à dire, en fait. Mais je crois aussi que c'est en expérimentant et en en continuant avec ces exercices là et avec ce que tu nous proposes que tu dois réussir à percevoir aussi d'autres choses et que ton analyse, elle s'affine, en fait. Là, je crois que c'est très très brut et et superficiel aussi, parce que j'en suis au début du processus et que, il y a plein de choses dont j'ai pas encore pris conscience et que c'est le temps qui va permettre ça. *Mmm*. //
F36	*Si tu es d'accord, on clôture l'entretien là-dessus ?* Oui. *Je te remercie à nouveau, grandement pour ta disponibilité, pour pour tout ça et puis pour ta confiance.*

10. Entretien Géraldine

Effectué le 24 mars 2021 à 18h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 60 min.

G1	Donc, euh, je suis enseignante en moyenne et grande section. Je suis enseignante depuis / oh / depuis depuis 1995. Euh, donc j'ai fait un petit peu, j'ai été deux ans en primaire, et puis après, à partir de depuis 1996 ou 97, je suis en maternelle, hein. J'ai fait quinze ans de toute

	petite petite section et là je suis en moyenne, grande section. Voilà. Euh, je travaille dans une école privée, une école privée de centre-ville. Je pense que c'est important. *D'accord*. Euh. Grosse grosse école, hein, une école qui va de la toute petite section jusqu'à, euh, c'est quoi la troisième avec 1400 élèves. Voilà. Et en maternelle, on a 180 élèves. Donc ça, ça me semble important quand même de le noter. C'est une école qui est assez, euh, un petit peu, non pas élitiste, mais enfin voilà les les les gens qui viennent mettre leurs enfants là les mettent pas là parce que c'est l'école d'à côté. Hein, il y a des parents qui font beaucoup de kilomètres pour nous apporter leurs enfants. Donc évidemment en retour il y a des exigences. *Oui*. Voilà. // Cette année, alors cette année, j'ai une classe de moyens-grands, un double niveau avec 28 élèves. Voilà. Un tout petit groupe de, de grande section, j'ai sept grandes sections et puis 21 moyens. *D'accord*. Voilà. Je sais pas si y'a autre chose que tu veux que je précise.
G2	*Euh, bah peut-être préciser, euh., en quoi consiste ton travail pour toi, quelles sont les missions.*
G3	Alors donc moi je suis maîtresse de maternelle donc euh, j'ai pour tâche de de les amener à certains objectifs., mes élèves, mais en même temps, euh, je suis quand même très, euh… Je suis une maitresse qui est très très maternante et donc, euh, et plus je vieillis pire c'est. Mes enfants, à moi, disent que je deviens de plus en plus gaga de mes élèves. Depuis que j'ai plus d'enfants de l'âge de mes élèves, enfin que mes enfants à moi ont grandi, je deviens très maternante. Donc j'ai vraiment à cœur que mes élèves se sentent bien, dans ma classe. Donc les apprentissages c'est très bien, mais, euh, moi, je veux qu'ils soient bien et je veux que qu'ils soient bien à l'école et qu'ils aiment l'école. Alors je sais que c'est pas toujours possible. *Mmm*. Et alors, une autre part qui me semble importante parce que c'est vraiment un truc très important dans dans ma vie professionnelle, j'ai un, j'ai mes enfants qui ont eu des profils totalement différents et j'ai un, un de mes enfants qui a été en difficulté scolaire parce qu'il est dyspraxique. Il a été diagnostiqué en cinquième seulement, donc, euh, avec une scolarité très difficile. Et moi, ça a complètement changé ma façon de travailler, le fait d'avoir un enfant en difficulté. *D'accord*. Euh, donc j'ai vraiment à cœur que les enfants soient bien. Tu vois, là, j'ai fait les entretiens avec, euh… Je., je reçois tous les parents d'élèves pour remettre le le/ le bilan, le premier bilan de l'année, là en janvier et et oui moi il y a des parents à qui j'ai dit « mais pour le moment ce qu'on veut c'est qu'ils soient heureux de venir à l'école surtout ». *Mmm*. Les enfants qui seront en grande difficulté, mais qui sont contents de venir et j'ai vraiment insisté là-dessus. Et là je suis pas forcément toujours en accord avec mes collègues, sur ce coup-là. Tu vois. *Mmm*. Pour moi, alors, les objectifs c'est important, euh, d'ailleurs j'ai un très très bon groupe de grande section avec, j'ai trois élèves de ma classe qui lisent déjà. Tu vois donc euh… des élèves qui marchent vraiment bien, donc les les les… Enfin ce qu'on doit leur apprendre, les apprentissages, c'est important. Mais moi je pense que, avant les apprentissages, ce qui est primordial, c'est qu'ils soient heureux de venir à l'école et qu'ils soient bien. Et je dis toujours aux parents, euh, que pour moi un enfant qui a compris que, il devait… parce que je pense aussi qu'il faut aussi qu'ils sachent qu'ils doivent faire des efforts, les enfants. On n'apprend pas, euh, que par le plaisir, ça j'y crois pas. Et du coup, je dis toujours qu'un enfant qui a compris qu'il avait fait des efforts et puis il a progressé, même si c'est un petit peu et qu'il est content d'avoir progressé, ben on a tout gagné. *Mmm*. Moi je pense que c'est vraiment ce qu'il y a de plus important. Donc, euh, donc je travaille beaucoup dans ce sens-là. Et puis je travaille beaucoup avec, euh… alors évidemment, moi je travaille beaucoup avec la pédagogie Montessori, mais pas que. *Mmm*. Alors c'est pas du Montessori pur, hein, mais mais bon, y'a beaucoup de beaucoup de manipulations. Et puis euh, bon, on fait des petits exercices toujours, on fait de la méditation le matin. Enfin, tu vois des des choses comme ça. *Mmm*. Donc moi j'ai appliqué un petit peu des choses qu'on avait fait nous, euh, des petits exercices. Bon, après c'est des fois on a le le quotidien qui qui, tu vois, qui qui nous entraîne et puis on prend pas toujours le temps. Tu vois, y a des moments ou on oublie de faire ces choses-là parce que y a plein de choses. Une journée de maternelle c'est c'est c'est très, très rythmé. Et puis y a, y a beaucoup de d'impératifs extérieurs qui font que on peut pas toujours prendre le temps de faire ce que l'on veut. Donc j'essaye de trouver un équilibre, tu vois (rires) entre ce qui, ce qu'on nous demande entre les

	impératifs, voilà de de notre vie et puis et puis le bien-être des enfants et mon bien être aussi. Et alors quelque chose, euh, moi je pense que, euh, la chose la plus importante, c'est que les parents me fassent confiance et que moi je fasse confiance aux parents et je pense qu'on ne peut rien faire, je commence toujours ma réunion de rentrée au début de l'année, en leur disant : « Vous faites des efforts pour mettre vos enfants à l'école ici, parce que c'est impossible de se garer, y'a pas de parking en plein centre-ville, y'a pas de parking à rien, si vous, c'est vraiment difficile de scolariser vos enfants ici, on sait que vous faites des efforts pour ça mais si vous me faites pas confiance, c'est pas la peine. C'est pas la peine de le laisser là parce que ça marchera pas. » Donc ça, je pense que c'est primordial et je pense aussi que les enfants on leur ment pas. Les enfants, ils sentent bien une maitresse qui qui va faire semblant, ils ils le savent bien et et et si on les aime pas et bah ça ça peut pas marcher. Donc les techniques qu'on nous apprend, euh, elles marcheront pas, si on si on n'aime pas nos élèves. Tu vois, je dis tout souvent que les maîtresses qui disent qu'elles ont pas de chouchou, j'y crois pas (rires). Parce que, euh, moi, je pense qu'on peut enseigner qu'avec son cœur. Alors faut pas montrer aux enfants qu'il y a des chouchous mais euh… Mais à partir du moment on dit non, moi j'ai pas de chouchou, c'est qu'on n'enseigne pas avec son cœur. Voilà. Et et moi, ça me semble important. Est-ce que ça répond un peu à tes questions ? *Oui, tout à fait. Ça me permet d'avoir un, le contexte dans lequel, dans lequel tu travailles actuellement.*
G4	*Euh, et du coup, si tu es d'accord, je vais poser ma question de recherche qui est justement par rapport à ce travail là* ((…) interruption son fils passe dans la pièce) *Donc, je disais, si tu es d'accord, de me parler maintenant de ce que les ateliers de pratique psychocorporelle ont apporté à ton travail.*
G5	Bon moi je pense que déjà ces ateliers là, euh, moi ça m'a permis de me détendre. Donc, dans ce que je te disais que on ment pas aux enfants, tu vois une maîtresse, une maîtresse stressée, fatiguée, les enfants, ils le sentent, ça. Et moi, de toute façon, quand je suis fatiguée, je je m'énerve beaucoup plus rapidement. Enfin voilà, je sens bien, j'ai j'ai pas j'ai plus je mène plus ma classe de la même façon, tu vois. *Mmm*. Euh, et donc, c'est vrai que le le, les petits exercices qu'on a fait, et surtout de respiration, bon moi ça, ça, ça m'est arrivé des matins de les refaire avec eux. *Mmm*. Ce qu'on pouvait faire et, euh, et je le fais pas que pour eux, je le fais pour moi aussi, parce que moi je sens bien, tu vois que tout, tous les exercices qui sont de respirations, euh, et ben ça, ça me calme moi-même, ça me pose et et. Et du coup, et bien comme les enfants, c'est des éponges et Ben, euh, ça les calme aussi. Enfin ça, ça les pose aussi et tout le monde est plus serein. Voilà ! Donc moi je pense que c'est c'est surtout une aide par rapport au au, au au savoir-être. Tu vois à notre posture d'enseignant. *Mmm*.
G6	C'est ça qui est important, mais en même temps, euh, bah, c'est ce qu'il y a de plus important dans notre métier. Je pense. Donc, euh, ce que je te disais tout à l'heure, toutes les techniques de de de pédagogie, c'est bien gentil mais mais mais c'est l'enseignante qui qui va, qui va transmettre tout ça et et si on n'est pas bien nous-même, on peut pas transmettre, c'est pas possible. Voilà. *Ouais*. Donc donc, c'est surtout voilà ça. Moi, ça a surtout aidé à ce que moi je me pose. Après, si moi je suis posée, je vais pouvoir transmettre aux enfants d'être posés aussi et d'être prêts à travailler. / Après, euh, on fait beaucoup de méditation, nous. Et moi, je leur explique tout le temps que le temps de méditation qu'on prend ça, ça prépare leur cerveau à apprendre, derrière. / Donc je pense, euh, que de la même façon, les pratiques psychocorporelles vont préparer, ben leur corps, leur leur cerveau enfin à travailler. *Mmm*.
G7	*Et du coup, là, je rebondis sur ta notion de savoir être, euh, et de ta posture : justement, euh, au-delà de la détente, est-ce qu'il y a d'autres choses qui te viennent en lien de ce que ça aurait pu t'apporter. Cela peut être les ateliers que tu as fait avec moi mais cela peut être d'autres pratiques psychocorporelles dans un autre cadre car si je me souviens bien, euh, tu une autre pratique.*
G8	Et, bah, là, enfin, je pense que c'est, c'est tout ce qui est euh, la la conscience du moment présent, tu vois. *D'accord*. Prendre conscience du moment présent, moi, je, je sais que quand j'étais, quand j'étais, jeune enseignante et quand j'étais, jeune, plus jeune, de manière générale, euh et, ben, la vie c'était une succession, tu vois, d'événements et on courait toujours après le temps.

	Euh, moi j'en ai, j'ai quatre enfants, enfin tu vois, je courrais toujours après le temps et avec mes élèves aussi, et on prenait jamais le temps de se, de se poser et puis de de profiter du moment présent. Et en fait, moi j'ai l'impression pendant pendant un moment d'avoir survolé ma vie, tu vois. *Mmm*.
G9	Et et si je l'a survolée dans ma vie privée, dans ma vie professionnelle aussi. Alors ça n'empêche que j'étais quand même présente pour mes petits mais mais mais mais pas… Je pense que c'était pas la même efficacité, enfin, tu vois, c'était pas… Ça, j'ai appris en grandissant et en mûrissant que, euh, tout ce que je te dis sur la confiance, tout ça sur le sur, ce qu'on peut pas passer aux enfants, je l'ai appris au fur à mesure du temps. Tu vois, j'en avais pas conscience au début et je pense que c'est c'est vraiment, euh, par les pratiques psychocorporelles que, que j'ai que j'ai moi-même pris le temps de de enfin pris conscience que il faut, il faut se poser et être dans le temps présent et puis prendre prendre conscience de son corps aussi. Tu vois, de de toutes les parties de son corps. Et, euh, alors, depuis je dis souvent, euh, alors j'en fais moins de la méditation avec les enfants, la, cette année, parce que cette année, j'ai un groupe qui est un peu difficile et, euh, et c'est enfin… C'est un tort, hein, je devrais en faire plus, mais on ne fait plus au quotidien. Mais l'année dernière, quand on faisait au quotidien moi c'était devenu vraiment un vrai besoin, même quand y'a pas école, et j'avais vraiment la sensation, quand, quand on faisait le temps de méditation, d'être à l'intérieur de moi. *Mmm*. Je sais pas si je m'exprime bien, mais j'avais vraiment l'impression d'être vraiment là, l'intériorité, c'est vraiment ça. Que, euh, bah que là cette année tu vois, j'ai du mal à retrouver, par exemple. *D'accord*. Parce que. Parce que là, en ce moment dans ma vie, c'est c'est compliqué. Et et juste. Mais c'est marrant, j'en parlais cet après-midi, tu vois là, en ce moment je vis une période un peu stressante et je disais à ma fille, il faut que je me fasse une séance de méditation, là / j'en ai besoin, tu vois, parce que c'est vraiment cette notion d'intériorité, d'être à l'intérieur de soi. Et puis, euh, de prendre conscience, tu vois, quand t'es quand t'es un peu speed et tout ça, t'as mal au dos à prendre conscience que voilà, y a y a le mal de dos qui arrive.
G10	Car il y a différentes choses et donc du coup de de se poser, de de respirer. Moi, je respire pas assez. Enfin, je pense que les gens respirent pas assez, euh, de respirer, euh, de souffler. Euh ça. Voilà, ça permet vraiment de se poser. Et du coup, euh, enfin je… Je pense qu'on ne peut transmettre que ce qu'on fait soi-même, tu vois. Euh, dans le bouquin avec lequel je travaille là pour la méditation, elle dit bien, c'est Eline Snel, elle dit bien qu'il faut faire la méditation avec / en même temps que les enfants parce que sinon ça marchera pas. *Mmm*. Tu les regardes, euh, rester tranquille comme une grenouille et ben ça va pas fonctionner. Il faut vraiment le faire en même temps qu'eux. Et Ben et ben je pense que dans l'attitude / de de tous les jours c'est c'est vrai et, euh, et et les / pour les petits de 0 à 6 ans d'autant plus, tu vois, ils ont vraiment… Voilà, nous, on a la chance d'avoir des enfants qui boivent nos paroles. La maîtresse, c'est, euh, voilà la maîtresse, elle a dit, c'est important et donc du coup / enfin, tu vois dans dans notre façon d'être et ben euh, on leur montre aussi, on leur donne un modèle quelque part. / *Mmm*/ Et puis sans sans même parler de modèle. C'est surtout ils sentent. Moi je, je suis convaincue que les enfants, ils sentent comment on est avec eux, ils sentent ce que ce qu'on pense et et et si, si, si, ça le fait des fois, il y a le contact qui passe plus ou moins avec les enfants, faut pas se leurrer, il y a des fois des enfants avec qui le contact passe difficilement et bah c'est compliqué pour ces enfants là, je pense. Pour eux comme, pour nous c'est difficile mais pour eux c'est compliqué aussi parce qu'ils sentent bien. Alors là, faut, faut jouer de, tu vois, faut réussir justement à à faire en sorte que ça passe bien quand même, mais c'est pas c'est pas toujours facile. C'est pas toujours facile et ben le le fait de se dire : alors je, je me pose, prendre, voilà s'il faut je reprenne contact avec moi-même, je me fais des petits massages, tu vois, des choses comme ça. Et bah ça va, ça va permettre de revenir dans l'instant présent. Et puis après avec les enfants qui son, tu vois, qui ont, qui ont du mal à quitter les parents, tout ça, enfin c'est pareil. La première chose qu'on va faire, c'est leur prendre la main, les prendre sur les genoux enfin. Les les câliner entre parenthèses. Mais en fait les câliner, c'est rien d'autre que que les toucher. Et puis, tu vois, d'établir un contact et ça, ça fait partie pour moi des pratiques psychocorporelles aussi, si tu veux, c'est une extension quelque part. Euh, donc c'est important, enfin là, j'en ai eu un, y'a pas longtemps pour qui c'est, ben leur retour des vacances

	là c'était un peu dur. Bon, bah j'ai pris deux minutes, je l'ai repris sur mes genoux, on a parlé un petit peu. Tu vois, je leur fais des petits, euh, on peut pas leur faire de bisous, on n'a pas le droit, on a plus le droit donc on leur fait des caresses dans le dos des choses comme ça. Tu vois, tu leur prends les mains. Ben, tout ça, ça va leur permettre de de se poser. Et puis d'établir un contact, tu vois, quand on établit un contact, le contact, il est physique aussi avec les enfants. Il a besoin d'être physique et le petit après il est parti, il est parti jouer, ça y est c'était terminé mais euh / mais c'est important tout ce temps-là et. Et. Et. Donc, euh. / Alors après peut-être que je me fais des idées, hein, mais je pense que si t'es pas sensible un petit peu à tout ce qui peut se passer dans ton corps, et puis toutes ces notions de relaxation, bah tu peux difficilement, euh, le passer aux autres. Voilà. *Mmm*. / *D'accord*. / Une maitresse qui resterait droite, tu vois, moi j'en ai, j'en ai vu des collègues comme ça, hein qui était très professionnel mais qui était, euh, un peu comme des, comme des des robots. Euh, c'est, c'est… Alors je sors un peu du contexte parce que, mais, mais, mon fils B. de certains de ces profs, ils disent, ils n'ont pas d'âme. *D'accord*. Alors c'est fort de dire ça quand même. *Oui*. Ils n'ont pas d'âme et, euh, lui, il est troisième, hein, il est grand mais dans ça, mais je trouve que ça résume bien dans sa tête, ce sont des robots. *Ouais*. Des très bons profs, de bons techniciens, mais ce sont des robots et ça passe pas avec lui, du tout. *D'accord*. Mais, euh, et et des des enseignantes, moi j'en ai, enfin, j'en ai vu des collègues même en maternelle, qui étaient comme ça, qui étaient des bonnes, très bonnes techniciennes mais il y avait, il y avait quelque chose qui avait pas et les parents... Moi, j'ai récupéré des enfants les années d'après, et les parents disaient, ben ça, ça passait pas avec la maîtresse. Ils avaient pas de reproches concrets à lui faire, hein. Ils disaient « on a on a rien à lui reprocher mais ça passait pas ». *Ouais*. Donc voilà, ben, je pense que c'est surtout ça que ça peut apporter.
G11	*D'accord, donc si je résume ce que tu dis, tu me dis si je me trompe, euh tu es en train de dire qu'en fait pour toi tu es convaincue qu'il y a une relation affective qui s'instaure entre l'enseignant et les élèves et quelle est support de la mise en place des apprentissages* (coupure de connexion (…)) *Est-ce que tu aurais une situation en tête où les ateliers de pratiques psychocorporelles t'ont apporté quelque chose autour de tes émotions et autour de la conscience de soi ?*
G12	Alors j'ai des exemples concrets, compliqué là quand même à trouver, euh. Bah, je sais que que y a, ben quand on a fait, quand on a fait les premiers ateliers, euh c'était une période où les enfants étaient un peu un peu speed et, euh, et c'est vrai que le, la fois, enfin le lundi j'ai j'ai dit on va, on va faire, on a fait un petit peu, tu vois, les, les massages des mains, on a un petit peu frotté toutes les parties du corps, le dos, tu vois activer un peu toutes les parties du corps comme ça. Et puis ensuite moi j'ai, j'ai continué avec, avec un mouvement de Yoga. J'ai une tante qui est prof. de Yoga et et elle m'avait, elle m'avait donné un petit mouvement rapide, facile, tu sais, où on respire et puis on on se baisse, on souffle et puis on se relève, on respire donc j'avais fait ça avec eux. Et, euh. Et c'est vrai que que, tu vois, je les sens à ce moment-là… D'abord, on a tout le groupe, ils sont tous à le faire en même temps que nous et puis et puis tu les sens, bah tu vois, tu sens tout de suite que l'atmosphère de la classe change / d'enfants qui sont un peu… alors ça dure pas forcément la journée. (rires). *Oui*. Mais tu sens quand même, tout de suite que l'atmosphère de la classe change un petit peu et qu'ils sont et ils sont un petit peu plus posés, un petit peu plus apaisés. Et et souvent moi je fais ça avant de, avant d'aller, de faire le premier passage aux toilettes et du coup, ben on les emmène aux toilettes, ils partent pas dans tous les sens en criant. Enfin, tu vois. On arrive vraiment à les recentrer, à les remettre avec nous et puis, euh. Et puis du coup à à recréer une cohésion de groupe. *Mmm*. Quelque part avec ça, alors il y a des fois, y a même souvent y'a y'a un ou deux électrons qui qui qui s'en vont, tu vois, mais euh, ce sont des des enfants qui ont plus de mal à à intérioriser parce qu'il y a des enfants qui ont plus de mal avec ça. Bon parfois ils ont besoin, tu vois qu'on reste à côté d'eux ou qu'on les aide. Moi je sais que euh, en méditation, il y a des enfants alors quand ça bouge, ils arrivent à bouger comme nous, tu vois. *Mmm*. Ils bougent bien ; dès que tu leur demandes quelque chose de plus intériorisé de pas bouger, c'est plus difficile et et des fois ils ont besoin juste qu'on pose les mains sur leurs mains, c'est tout, tu vois ou sur les épaules faire quelque chose. On va pas les tenir, du tout, mais juste poser les mains

	pour, euh, voilà. Ça montre qu'on est là, qu'on est apaisé et c'est quand même, mais y'a quand même des enfants qui ont, qui ont beaucoup de mal, à, à se centrer comme ça hein,. On voit certains rester les yeux fermés, c'est très difficile. Ou alors ils ferment les yeux très fort, tu vois. Mais, euh, moi je trouve qu'ils ont du mal les enfants à se détendre, quand même. / Voilà. Mais après, bah voilà, il y a eu des fois où on a, j'ai vraiment senti euh, le changement de l'atmosphère de la classe. Mais c'est peut-être peut être que c'est juste une impression parce que moi-même je suis plus détendue, hein. *Oui*. C'est possible aussi. Ça je pense que y'a quelque part, alors je pense qu'ils sont plus calmes quand même, mais mais tout ça, ça ça suit parce que si je suis plus détendue, ils sont plus détendus aussi. Enfin voilà, je pense que toutes les maîtresses ont en tête des moments où on est arrivé, on s'est énervé, on l'a crié sur nos élèves et puis bah ils sont, ils sont partis en vrille et puis, tu vois, voilà. *Mmm*. Enfin, ça fait boule de neige et et la relaxation et tout ce qui est tout ce qui permet de moi, je pense que tout ce qui permet de se toucher, de se masser, tout ça et ben, ça leur permet, ça leur permet de de se recentrer et de se poser. Dès dès qu'on, tu sais chez les petits ont dit tout passe par le corps et dès qu'on a trait au corps, ça leur permet de se reposer. Après, tu vois les, les exercices, genre, visualisation qu'on avait faites, je pense qu'avec des petits ça marcherait pas. *Oui*.
G13	*Ces ateliers-là vous étaient destinés, donc à des adultes, pour prendre soin de vous et découvrir ces pratiques.* Tout à fait. *Même si en effet certaines propositions, euh, peuvent convenir à des enfants. Ces ateliers aussi avaient pour objectif de comprendre ce que cela peut vous apporter au niveau de votre savoir-faire et savoir-être professionnel.* Oui, oui. *Donc si je reformule ce que tu avais évoqué jusque-là, euh, c'est que cela t'a apporté de la détente et moins d'énervement dans des moments de fatigue. Donc tu évoquais que ça t'a apporté quelque chose dans ton savoir-être et au niveau de ta connaissance des émotions.* Oui. *Euh, est-ce que du coup, il y a sur d'autres axes de travail que ça t'a apporté quelque chose ?*
G14	Pour moi, c'est vraiment au niveau de la détente, euh, pour moi-même et et du coup voilà, je pense que et du coup pour les enfants, par ricochet ils ont, ils en bénéficient. / Je pensais à quelque chose tout à l'heure, mais j'ai oublié. (rires) ça va me revenir, ça va me revenir. (rires) / Oui, là, je pensais à quelque chose, et par rapport aux enfants, et non, je sais plus. / *D'accord. Oui, ça reviendra.*
G15	*Du coup, en dehors des ateliers de pratiques corporelles que je vous ai proposé, tu, tu as d'autres pratiques ?* Avec mes élèves ou pour moi ? *Non, pour toi.*
G16	Alors moi, moi je, je suis fan absolue de, d'énergétique chinoise. Donc moi je vois une énergéticienne une fois par, toutes les quatre semaines. *D'accord*. Et trois ans que je fais ça, et, euh. Et ça a changé ma vie, hein. Je dis tout le temps, mais c'est vraiment vrai. *D'accord*. Ça, ça, ça paraît fort, mais ça a vraiment changé ma vie, donc, euh, donc ça, ça me permet d'être plus, tu vois, plus à l'écoute. De moi. Et puis je suis aussi beaucoup plus sensible à ce que dégagent les gens autour de moi. Je dis souvent maintenant, je sens les gens. Je sens si les gens sont et il y a des gens, des gens que j'aime bien, des des, des amis à moi que j'évite maintenant parce qu'ils dégagent des choses trop négatives. *D'accord.* Donc il y a vraiment ça. Après, j'ai essayé de faire un petit peu de Yoga, mais alors comme je suis pas du tout du tout sportive, ça a pas été très loin. Bah y'a les petits exercices que que ma tante me fait faire qui sont vraiment, qui sont super et qu'elle m'avait montré pour les petits et puis euh, et. Et puis. Et puis on nous on a on avait acheté à l'école, on a fait faire du Yoga aux enfants avec une intervenante de Yoga. Et puis bon y'a eu des soucis donc on avait arrêté et moi j'ai acheté un livre de Yoga donc on fait un peu de Yoga avec les enfants à l'école. Donc voilà, moi j'ai fait un petit peu de Yoga et puis de la méditation, pas mal avec les élèves, beaucoup. Euh pour moi, euh quand c'est vraiment nécessaire, je me fais une petite séance mais j'en fais pas assez, tu vois, moi je pense que je prends pas assez le temps de me poser et puis de faire des choses comme ça. Je devrais le faire davantage. *D'accord*.
G17	Là la, la la. La matinée que j'ai passé au, j'aurais dû j'aurais dû dire stop à tout et faire une séance de méditation parce que, je pense que ça aurait été pas mal mais, euh... Mais voilà. Et juste, euh, alors ça a peut-être rien à voir mais j'ai peur d'oublier après, euh. Là, on a fait intervenir enfin

	une intervenante en danse avec les enfants et ils ont adoré. Ils ont vraiment adoré et je pense que dès que, ils aimaient bien le Yoga aussi. Mais là, la danse c'était c'était mieux construit. Enfin, c'était vraiment bien et, euh, je pense que dès qu'on leur fait faire quelque chose avec le corps, les enfants, ils aiment bien, tu vois. Les petits, et et et ça a été, mais là, les entretiens avec les parents, je pense que 80% des parents m'ont dit, « ah la danse, qu'est-ce que c'est bien, ils adorent ça ». Et on a fait un temps parce que c'est payant et puis voilà on veut pas faire payer tout aux parents, tout le temps. Donc c'était entre les vacances de Noël et les vacances de février et et là y'a des petits qui demandent, hein : « mais pourquoi on fait plus de danse ? ». Alors, je me dis, bon, faudrait que moi je leur fasse faire un peu de danse mais je me sens pas forcément (rires) légitime pour le faire mais… Mais dès qu'on fait faire quelque chose par rapport au corps, expression corporelle aux enfants, ils aiment, ils aiment ça, vraiment.
G18	*Juste, je reviens sur la, sur la méditation, ta pratique de la méditation, tu la fais avec des des applications ou seule ?*
G19	Oui, je prends des applications et puis sinon, sinon je le fais seule. En fait je repars toujours de la petite grenouille, tu vois où on écoute son ventre enfin écoute, on écoute la / *Celle pour toi quand tu fais toi tes séances de méditation, chez toi, sans tes élèves.* Et Ben, ça m'arrive aussi. Alors je l'écoute pas la petite grenouille parce que maintenant je la connais mais. Mais voilà je je m'arrête je fais plus rien et puis euh. Et puis je me concentre sur ma respiration et c'est tout. Et voilà, donc, je me fais des petites séances comme ça. Enfin, c'est, c'est des micro-séances, ça dure pas très longtemps à chaque fois, mais des petits moments comme ça ou des moments un peu de scan corporel aussi. *D'accord*. Et puis et, euh, sinon, euh, y avait, alors moi petit bambou[94], je j'accroche pas mais j'aimais bien à ma Namatata comme application de de méditation. *Mmm*. Mais ça fait longtemps que j'ai pas eu recours à Namatata. *D'accord*. (… évoque les difficultés scolaires de son fils)
G20	C'est pas facile, tu vois, mais y'a vraiment cette histoire de sentir les choses quand même. *D'accord et tu dirais du coup que les que les pratiques psychocorporelles t'ont aidé à à développer ta capacité à ressentir ?*
G21	Ah, oui, je pense, ouais. Je pense alors la la la, la médecine chinoise sûrement, l'énergie chinoise alors ça c'est sûr et certain. Et ça m'a permis si tu veux de / ce que je te disais tout à l'heure, moi, j'ai vraiment l'impression qu'avant je survolais ma vie, que j'étais pas acteur vraiment, mais même si je subissais pas, je subissais pas non plus parce que les enfants j'ai décidé de les avoir, mon métier c'est moi qui ai décidé de le faire, enfin, tu vois, bon. Mais mais c'était un peu comme si j'étais spectatrice, tu vois, de ce qui se passait. Puis ça, ça monte. J'ai fait un burn out, hein, ça monte crescendo jusqu'à ce que euh, je craque à un moment donné et et et et mon médecin je me souviens m'avait dit ça fait deux ans que je note dans votre dossier que ça va pas. Ça fait deux ans que je note que vous êtes limite et puis jusqu'à ce que ça ça claque et ça craque. Et puis j'ai mis du temps après parce que je me suis penchée sur tout ce qui était côté psy, tu vois, euh, j'ai. J'ai fait de l'hypnose, j'ai fait tout ça. Bah oui, j'ai oublié de dire que j'avais fait de l'hypnose. Mais mais mais c'est vraiment que et, en fait, il y a un été où je suis rentrée de vacances que j'avais dormi pendant trois semaines, j'ai dormi, j'ai fait que ça. Je suis allée voir mon médecin en rentrant en disant, je dois avoir une maladie. Il m'a dit non, vous êtes fatiguée, vous ne vous arrêtez pas. Parce que moi j'ai fait mon burn-out, je me suis arrêtée quinze jours parce que j'aimais pas la remplaçante, tu vois. J'étais, incapable de, j'étais, incapable de lâcher prise. *Mmm*.
G22	Et donc je me suis dit, bon, je vais essayer quelque chose et j'ai essayé la réflexologie, la réflexologie plantaire. Et là, la réflexologue m'a dit, en fait, moi ce que je pense qu'il vous faudrait, c'est l'énergétique chinoise. Je fais aussi de l'énergétique chinoise et ça a été une révélation, mais vraiment. La première séance trois jours après, je me suis dit, mais j'ai une énergie que j'ai pas eu depuis dix ans. *Mmm*. Et à force, tu vois de, de faire ça, et ben j'ai, j'ai

[94] Nom d'une application de médiation en ligne.

	petit à petit, tu vois, j'ai… J'ai pris conscience de de, de de, de ce qui allait pas. Enfin maintenant, quand je repense à ma vie y a cinq ans, je me dis, mais c'était de la folie douce. C'était n'importe quoi et et et et même au travail, quoi, c'était vraiment n'importe quoi et et. Et, tu vois, c'est ça qui je trouve que c'est, c'est… J'en prends conscience en te le disant que tout ce qui était psy, ça n'a, ça ne pouvait pas fonctionner tant que mon corps, tu vois, ne faisait pas quelque chose. *Mmm*. Et, euh, je me souviens que l'énergéticienne m'avait dit, parce qu'elle appuyait dans les endroits, quand j'appuie, c'est qu'il y a un blocage. J'avais mal partout, partout où elle appuyait j'avais mal. Comment je peux être bloqué partout à mon âge ? Et elle m'avait dit, mais tout ce qui est côté l'esprit s'occupe de, de, de tout mais le corps garde tout en mémoire. Il faut réussir à à lâcher ça. Et bah tu vois, y a que par le corps que j'ai réussi à prendre conscience de ce qui allait pas quoi en fait. Et et. Et alors, et c'est la où les pratiques psychocorporelles, enfin, pour moi, c'est, c'est fondamental, vraiment. Voilà. Et je pense que si les petits, tu vois, si dès le premier âge on apprend aux enfants à, tu vois, bah, justement à contrôler leur respiration, sur autre chose que sur sur ce à quoi ils pensent tout ça. Ben ils vont pas grandir comme moi j'ai grandi quoi. Je pense que c'est une richesse de leur donner ça, euh, dès tout-petit. Parce que ça, ça, je l'ai testé sur des élèves qui étaient, eih, qui pleuraient, qui étaient en colère ou tout ça, à dire « écoute ». Alors sur ceux qui sont en colère, c'est plus difficile. Mais sur ceux qui sont très tristes et qui pleurent « Écoute ta respiration, respire. Concentre-toi sur ton ventre », tu vois et je leur mettais la main sur le ventre et ça allait, ça j'ai vu des enfants se calmer grâce à ça. / Donc voilà. / Je sais plus ce que c'était ta question au début. (rires)
G23	*Je retiens de ce que tu viens de dire c'est que tu as fait un burn-out et que c'est par les pratiques psychocorporelles et notamment l'énergétique chinoise que tu as pu en revenir/* Oui. *si je peux dire ça comme ça et aller mieux.* Oui, tout à fait. *Est-ce que tu vois des apports des ateliers de pratiques psychocorporelles dans la prévention par rapport à un burn-out ?*
G24	Oui, absolument. Alors oui, oui, ça, ça me permet de me poser, mais mais, euh, tu vois là en la où en ce moment c'est une situation compliquée, euh et ben à nouveau je sens que les torts reviennent, tu vois. Enfin, les torts, c'est pas des torts mais je sens que les mauvaises habitudes reviennent, tu vois. Et et j'ai à nouveau, euh, du mal un petit peu à me poser et. Et en fait, voilà ce matin, en fait, mon mari, je t'ai dit, il avait été harcelé au travail, ça, y est, il a été licencié. Il a commencé un nouveau boulot où cela se passe pas très bien non plus. *D'accord*. Et donc là, il est en attente d'une réponse pour un autre travail. Et moi je suis en stress total par rapport à ça parce que je quand je disais je le sens, je le sens depuis le début, je lui dis que le travail où il est parti là c'est pas bon, il faut pas qu'il y aille. Depuis le début je le dis et euh, je le sens pas ce truc là. Et et et je sens qu'il est pas bien, tu vois, je le sens mal. Et moi j'y pense toute la journée et ce matin, alors que j'aurai, j'aurai peut-être, j'aurais mieux fait de faire justement une séance de relaxation et tout. Et Ben je me suis mis des séries pour essayer de penser à autre chose, tu vois. Et j'ai, là quelque part, je, j'essaye de faire en sorte que mon esprit parte ailleurs alors que je ferais mieux de me centrer sur mon corps. *Mmm*. Et ça, c'est les les les pratiques psychocorporelles qui me l'ont appris et l'énergétique chinoise notamment, qui me l'a appris. Et, mais en période, je suis pas complètement guérie entre guillemets, tu vois, en période de crise comme ça, il y a un petit peu les tendances à vouloir, euh, peut-être… Et puis je me, je me disais ce matin, c'est mieux quand je suis au boulot, moi j'y pense pas, tu vois. Enfin c'est pas ça la vie, justement. C'est pas vouloir fuir dans le travail. Je ferais mieux de me concentrer sur moi-même et réussir à me raisonner en disant de toute façon, je ne peux rien faire à cette situation puisque ça ne dépend pas de moi et de de réussir, tu vois, à à l'accepter. C'est ce que t'avais dit, je me souviens la première séance où on se sent pas bien mais c'est okay, ça va passer et je me souviens ça, ça m'a ça, ça m'avait vraiment marqué comme de… De tout ce qu'on a fait ensemble, c'est le truc le plus fort pour moi ça. *D'accord*. C'était quand t'avais dit « c'est okay et ça va passer », c'était la météo intérieure. *Oui, oui*. Et ben en fait c'est bête, hein, mais j'avais jamais pris conscience de ça, tu vois, que ça va passer. Et, euh, et et là, euh, et ben il faut quand même que je travaille encore parfois sur moi à me dire non, il va, il faut il faut là c'est pas la bonne solution que tu utilises quand tu regardes des séries ou que tu vas bosser, il faut utiliser autre chose. Et je pense que, et en fait, euh, les pratiques psychocorporelles il faut quand même avoir des rendez-vous peut-être pour se forcer à les faire

	à certains moments parce que sinon, bah c'est comme les bonnes habitudes, tu vois, on peut, on peut oublier. Et puis. Et puis voilà. Donc voilà, c'est une sorte de check-up, enfin, faut de je sais pas, de de, de de pratique qu'il faudrait avoir sur rappeler ça régulièrement et. / Et c'est vrai, parce que, on aurait tendance, sinon à oublier, à passer à autre chose, enfin pas à passer à autre chose justement, à utiliser, à retourner dans les anciens torts qui étaient pas forcément terribles quoi.
G25	*Ouais oui parce qu'en t'entendant c'est ce que j'allais te demander ce dont tu aurais besoin. Tu évoques que tu as conscience que regarder des séries ne résout pas le problème, tu sais ce qui pourrait t'aider mais tu as besoin de quelque chose ou quelqu'un peut-être pour franchir ce cap-là.* Oui, oui. *Et du coup, qu'est-ce que ça serait justement ?*
G26	Alors c'est c'est pas c'est si tu veux, c'est plus. C'est plus, euh, ce matin, j'en avais pas conscience. *D'accord*. C'est après que j'ai eu conscience que c'était pas la solution. Mais ce matin, j'en avais, au moment même, j'en ai pas conscience que c'est après et où je me dis mais non et faut arrêter ça c'est pas ça, elle est pas la solution qu'il faut c'est que t'arrives à te poser. Et puis, euh, alors après, il y a le problème de la procrastination, donc il faut que je fasse et puis on fait pas. Mais bon, après j'ai été prise, tu vois, cet après-midi, je suis allée faire les courses, du coup pour la semaine et puis et puis là, bah euh, on se parle donc donc j'ai pas, je me suis pas posée encore mais mais mais en fait c'est c'est pas qui c'est c'est que j'en avais pas conscience. Une fois que j'en ai pris conscience. Bon, je vais pouvoir maintenant faire ce qu'il faut si tu veux, mais. Mais sur le moment, j'ai du mal encore à à réagir. Mais ce qui est bien, c'est que maintenant je sais ce que je peux faire pour que ça aille mieux, tu vois. *D'accord*. Ça permet, ça va peut-être pas résoudre le problème mais mais au moins ça peut m'aider à me poser et puis à ce que ça aille un petit peu mieux pendant un petit peu, pendant quelques temps, tu vois. Et puis. Et puis et puis j'ai. J'ai j'ai pris conscience de que les choses peuvent passer. Tu vois, je moi, j'ai tendance. Je suis quelqu'un, alors j'étais quelqu'un parce que je m'améliore, j'étais quelqu'un qui avait tendance à vouloir tout planifier. Moi il faut que je sache ce qui va se passer les prochaines vacances, ce qui va se passer la semaine d'après, enfin voilà et euh, j'avais tendance jusque-là à vivre un petit peu dans, j'ai pris conscience de ça y'a pas longtemps, j'avais tendance à vivre dans ce qui allait arriver, tu vois, pas profiter du temps présent. Pas profiter du moment présent, mais ce qui va arriver et j'étais j'ai j'étais dans la nostalgie de ce qui était passé. Tu vois mes enfants qui ont grandi, tout ça va et qui n'était plus. Et là euh, ces derniers temps j'ai commencé à prendre conscience que c'est maintenant. C'est maintenant que je vis ma vie. Et que quelque part, on, on gâche sa vie à vouloir vivre, à penser à ce qui va arriver après et puis il y à regretter ce qui n'est plus, si tu veux. *Mmm*. Donc là j'ai pris conscience de ça et, euh, et et et ça quand même, ça m'aide aussi. *D'accord*. Ça m'aide aussi de pouvoir vraiment… Voilà, mais. Mais et et ça, je suis, je suis convaincue que c'est, c'est en en travaillant sur les pratiques psychocorporelles différentes que j'ai pris conscience de ces choses-là. *D'accord*.
G27	*Et du coup, quand tu t'es inscrite à mes ateliers, tu avais une intention particulière, tu en avais des attentes ? Tu t'es inscrite dans quelle optique ?*
G28	Alors j'étais curieuse, j'étais surtout, curieuse alors si tu… Moi j'ai commencé à te suivre sur Instagram quand P. (prénom de sa fille) passait ses concours pour être psychomotricienne, pour rentrer à l'école de psychomotricien. (…) Et puis, bah, quand t'as parlé de ça je me suis dit, j'étais curieuse de savoir, tu vois et puis ça, puis ça m'intéressait. Et puis tout ce qui peut permettre d'évoluer dans mon métier, ça m'intéresse. *Mmm*. Et moi, je trouve que je, enfin je pense, je suis convaincue que dans l'école maternelle en France aujourd'hui il y a plein de choses qu'on ne connaît pas. Et il y a plein de techniques qu'on n'a pas. Tu vois, moi là je réclame depuis un moment, une formation avec en graphomotricité, sur l'écriture et la tenue du crayon pour les enfants et tout ça. Nous on n'a pas. Je pense qu'il y a plein de petits trucs qu'on connaît pas et euh. Et et donc tout ce qui peut me permettre d'améliorer quelque part, ma ma pratique, ça m'intéresse. Et comme les pratiques psychocorporelles ça m'intéresse, je me suis dis j'ai envie d'essayer. *D'accord. Donc tu n'avais pas d'attentes particulière mais tu avais une idée*

	de mes valeurs et ma pratique à travers ce que je partage sur les réseaux sociaux et que tu y adhères. Oui. (…)
G29	*Et et du coup je vois le, je vois le temps et il y a un point que l'on a pas évoqué sur les ateliers que je vous ai proposé. L'énergétique chinoise, si je comprends bien tu le fais en individuel.* / Oui. *Dans mes ateliers vous étiez en groupe, même si c'est en visio, y a une notion de groupe. Vous avez des temps verbalisation avant et après la séance et il y a le forum. Est-ce que le fait de l'avoir fait en groupe cela t'a apporté quelque chose ou pas ?*
G30	Alors, euh bah c'est c'est c'était intéressant, euh, d'écouter certaines personnes, tu vois, ça c'était c'était bien. Après, euh, euh, c'était alors, comment dire ça, euh / Si tu veux y'a y'a toujours maintenant, il y a toujours ce problème de de, de de, de ressenti des gens et tu vois sur sur certaines personnes, je ressentais des choses plus négatives que sur d'autres. Donc bon. Bah là on façon on savait bien que c'était tout le monde ensemble et puis et que et alors quand je dis ça, c'est pas, je porte pas de jugement sur les personnes. Je te dis, moi, j'ai des gens que je connais, que j'aime, que j'aime beaucoup par ailleurs, mais qui, dans leur vie en ce moment dégagent des énergies négatives, parce que je pense qu'elles ont pas… Je pense que j'aurais, si je m'étais rencontré il y a cinq ans, j'aurais dit ça de moi aussi, tu vois. *Mmm*. Mais, donc, c'est pas du tout quand je dis ça, c'est pas un jugement et puis dire que que c'est pas bien, enfin tu vois. Il, c'est dans leur cheminement, ils en sont à ce moment, à un moment où je pense qu'ils s'entourent de choses un peu négatives. Et qu'ils n'ont pas réussis forcément aller, à à à, à passer outre. Et puis tu vois, dans leur cheminement, ils en sont pas au même moment que moi. Et et du coup et ben parfois ça, bon, ça peux, tu peux dire bon bah voilà. Mais après c'est pas non plus, tu vois, pas hyper non plus hyper gênant parce que parce que chacun est comme il est et puis que moi aussi j'ai, enfin, j'ai été un moment donné pas forcément bien et, euh.. Et puis voilà donc donc c'est bien que ça soit pas trop long, je pense, tu vois. Que les temps de retour, ça soit un petit temps. Après, euh, moi je pense que pour chacun, c'est bien de pouvoir partager ce qu'on a, ce qu'on a pensé et puis il faut s'ouvrir aux autres et puis. Et puis aussi, ça permet quand même de penser que de réaliser que nous on a, on a vu perçu le, la chose d'une façon et que les autres n'ont pas forcément perçu de la même façon. Et c'est intéressant de aussi, de de savoir ça, parce que parce que on peut se dire « Ah bah oui mais »… Euh, tu vois, je me souviens de comment, comment ça s'appelle quand on avait fait la visualisation sur les couleurs. / *Oui*. Euh, bah moi j'étais pas du tout dans les, en fait j'étais pas dans les couleurs. J'étais vraiment dans les matières et dans le mouvement, dans ce truc là. Et et et certaines parlaient des couleurs et tout et je me dis « Ah bah oui, tiens j'avais pas pensé à ça ». Enfin tu vois c'est ça c'était c'était intéressant à entendre quand même. Donc, moi ça m'a pas gêné, personnellement, euh, mais mais… Mais après, faudrait pas, enfin, tu vois, c'était bien de de dire c'est un petit temps et puis c'est, faudrait, on on n'est pas là non plus pour entendre toute la misère de tout le monde. C'est un peu égoïste ce que je dis (rires). Mais mais mais c'est vrai que, après faut accepter aussi, les les autres personnes, parce que parce qu'elles sont là et puis que voilà, mais, euh, mais c'était bien que ça soit court. Voilà ! C'était bien que ça soit court. Voilà. Bon, je suis un peu gênée de dire ça parce qu'en même temps, je me rends compte que ça fait un peu la fille, euh, un peu égoïste et tout, mais. Mais. Mais voilà, c'était c'était, mon ressenti, c'est juste pour te dire mon ressenti. *Oui, c'est ton ressenti.* Voilà, mais après. Mais après, encore une fois, c'est pas du tout du tout dans le jugement des personnes, à juger que elles sont pas bien parce qu'elles sont comme ça, tu vois. C'est pas, euh / *Bien sûr. Oui.* <u>*Du coup*, A coté de</u> *Excuse-moi, vas-y.* A côté de ça, il y en a certaines qui étaient hyperpositives et puis et qui étaient des vrais rayons de soleil aussi. Donc ça c'est bien aussi, tu vois, de de ressentir ça et et ça aussi c'est c'est hyper, euh… Voilà, c'est sympa. *Mmm*. //
G31	*Ce que j'entends dans ce que tu dis là, c'est que tu fais la différence entre de la verbalisation qui va permettre une conscientisation et un échange de l'expérience et d'une verbalisation qui serait dans un cadre thérapeutique. Et cette verbalisation t'a permis de savoir que les autres qui ont vécu d'une façon différente ces propositions.* Oui. *Et ce que tu exprimes aussi, il me semble, euh, c'est que, peut-être, là où tu en es dans ton parcours, aussi, tu as besoin d'être entourée de plus de personnes avec une énergie que tu sens comme positive que de personnes*

	qui ont d'autres énergies qui sont plus compliquées pour à accueillir aussi pour l'instant. Et effectivement, ce n'est pas un jugement, c'est une écoute de là où tu en es ton parcours.
G32	Oui, oui, tout à fait. Après après je pense qu'on était un groupe qui était quand même qui était assez bienveillant et puis. Et puis enfin chacun a bien respecter le temps. Chacun enfin, tu vois, donc donc, euh, enfin c'était un groupe qui était assez positif, quoi donc bon. Moi je. Je. Je vais pas. Voilà, c'est il y a eu une ou deux fois toi où j'ai ressenti des petits trucs mais c'était… Ben, voilà, c'est c'est pas en aucun cas je me serais dit « ah bah j'y vais plus ». Enfin tu vois. *D'accord.*
G33	Bon après moi j'ai j'ai raté deux fois quand même. Je suis désolée, il y a eu, il y a eu une fois où ben j'ai oublié. Et, ben, tu vois, cette fois-là, je me suis vraiment sentie très très mal parce que mais mais mais, ça, c'est le genre de truc, je m'en veux vraiment et... Et je pense que bah la vie, la vie avait pris, tu vois le dessus, les les habitudes. Et puis du coup mais j'ai ça m'était complètement sorti de la tête. Et je m'en suis vraiment voulu. Et puis la, la fois d'après là où j'allais arriver mais vraiment, on était en retard, on venait de loin et j'ai moi j'étais vraiment pas bien ce jour-là. Je pense que le, c'était le risque que moi je plombe (rires) un petit peu trop, peut-être aussi le groupe et j'étais vraiment, euh / Voilà je je pense que j'étais, il s'était passé vraiment beaucoup de choses d'affilée. Et puis voilà c'était compliqué donc bon. Et puis je suis arrivée à la maison, il était 18h15. Je me suis dit, je vais arriver, voilà c'était un peu un petit peu compliqué. Mais mais par contre je sais pas si je t'avais dit mais mais j'ai utilisé enfin j'ai, j'ai fait une séance à ma fille. *Ouais*. Alors pas exactement comme toi, évidemment, mais. Mais en refaisant des des ce qu'on faisait au début, enfin tu vois la météo intérieure. Après je lui ai fait les petits, les automassages tout ça et puis après on a fait la visualisation des couleurs. *Mmm*. Parce qu'elle était elle était vraiment elle est étudiante à Paris, elle est dans un foyer où elle peut pas recevoir de gens. Enfin elle est très isolée et elle donc était pas bien du tout et et je lui ai dit, enfin, je l'ai eu au téléphone et je lui ai dit « écoute dès que je rentre à la maison, on se met en visio et puis je vais te proposer quelque chose ». Bon, allez, elle est sensibilisée parce qu'elle est de de ces par ses études, elle fait beaucoup de voilà de pratiques psychocorporelles, mais. Mais ça lui a vraiment fait du bien, donc j'étais contente donc merci. Parce que tu vois, j'ai pu (rires) voilà. Voilà l'accompagner à ce moment-là, avec ça. Sinon j'aurais été un petit peu démunie. Donc c'était chouette. *C'est de ta fille qui fait psychomotricité dont tu parles ?* Oui. *(…) Du coup, elle pourra te ramener encore plus de connaissance sur les pratiques psychocorporelles.*
G34	Oui. Elle m'a fait elle, elle m'a fait une petite séance de relaxation. Elle elle m'avait, je crois que c'est l'année dernière j'avais dit pour mon anniversaire, je veux que tu me fasses, tu m'offres une séance de relaxation. Et donc là, il fait une petite séance. Bah avec ce qu'elle avait appris. Et je pense que je vais souvent faire appel à elle.
G35	*Ca marche. Du coup, est-ce que tu penses avoir évoqué tout ce que tu souhaitais pour ce soir sur ce que, euh, les pratiques psychocorporelles ont apporté à ton travail ? Aussi bien sur ton savoir-être, sur la prévention de la santé au travail, ta relation avec les collègues, avec les familles. Ou est-ce que tu as quelque chose à rajouter avant de clôturer l'entretien ?*
G36	Non, je pense que je pense que j'ai fait. J'ai fait, oui, j'ai fait pas mal le tour sur vraiment, par rapport au bien-être, mon bien-être qui me permet de, voilà, de travailler de façon plus sereine et puis de mieux transmettre aux enfants ce que j'ai à leur transmettre. Et aux parents d'ailleurs, et aux parents aussi, parce que c'est c'est vrai qu'on en a peu parlé, mais c'est c'est hyper important. Et. Et je pense que. Voilà le fait d'avoir d'avoir à nouveau, euh, poser un autre regard sur moi, tu vois, et ça c'est les pratiques psychocorporelles qui m'ont permis ça, d'avoir moi et sur ma vie d'avant, ça me, ça me permet d'être moins tranchée avec les parents que j'aurais pu l'être, euh, avant. Y'a pas longtemps, y'a une maman qui m'a apporté son petit garçon et elle était fâchée contre lui. Et puis elle était. Bah vraiment, elle a dit, elle l'a mis à l'école, il pleurait le petit, enfin. On sentait qu'il y avait eu un conflit. Et puis. Et le lendemain j'ai, le lendemain matin, j'ai revu cette maman, on en a reparlé, puis elle était embêtée. Je dis mais vous savez, vous avez bien réagi, parce qu'elle lui avait dit « là, t'as été trop loin ». Enfin, j'ai dis vous avez bien réagi. Et puis c'est normal de de lui de lui transmettre ce que vous vous ressentez aussi,

	enfin, j'ai. On aura pas mal parlé, mais elle avait besoin. Je pense aussi cette maman-là, elle culpabilisait de ce qui s'était passé et et euh, je pense que le fait, voilà, de de moi de plus me centrer sur moi-même, enfin de de de penser aux ressentis, ça me permet d'être plus ouverte pour les autres. Et du coup, euh. Enfin, voilà le discours avec cette maman là c'était quand même. Enfin, je pense que ça lui a fait du bien aussi. *D'accord. Donc t'as pu accueillir ses émotions et* / Voilà exactement oui, tout à fait. Et puis. Et puis mettre des mots dessus pour pour la déculpabiliser de tout ça et lui dire que. Lui dire justement que c'est okay. (rires) Et que voilà, c'est okay, qu'elle qu'elle soit comme ça, et que et que ça nous arrive à tous, et que et que que ce que c'est, bien qu'elle lui dit aussi à son petit garçon, parce que moi je dis souvent aux parents, euh, montrez leur que vous êtes faillible aussi, que vous faites des erreurs parce que tout le monde fait des erreurs et montrez leur que vous aussi vous faites des erreurs. *D'accord*. Faut pas les inventer non plus les erreurs, mais que c'est normal et que les erreurs, ça fait partie de la vie et euh. Et en fait, surtout, alors peut être que je me fais des illusions, mais surtout dans une école comme celle où je suis où il y a quand même des gens qui sont un peu sur il faut être les meilleurs et puis, euh, on met les, on met nos enfants à l'école là parce que c'est la meilleure école de la ville. Enfin, vous voyez des choses comme ça. Et, euh, moi je trouve que c'est leur montrer que, ben non, on n'a pas être les meilleurs. Et puis qu'est-ce qu'il faut, c'est faire le mieux qu'on peut mais / et que parfois, ben voilà, parfois c'est plus dur et que c'était bien qu'elle le dise à son petit garçon que là il avait poussé le bouchon trop loin et qu'elle était pas bien par rapport à ça et qu'elle était fâchée et que voilà, c'est normal. Je trouve que c'est important. Voilà, donc ça, c'est vraiment les pratiques psychocorporelles qui permettent d'arriver à, d'arriver là, je pense. *D'accord*. // Voilà.
G37	*Un grand merci à toi encore.* Bon courage pour les retranscriptions. *Merci. Bonne soirée.*

11. Entretien Hortense

Effectué le 26 mars 2021 à 11h via Zoom, à nos domiciles respectifs. Durée approximative : 60 min.

H1	Alors actuellement, je suis donc Auxiliaire de Puériculture. J'ai eu mon diplôme y'a un an et demi. *D'accord*. Avant j'étais, assistante maternelle. Je l'ai fait pendant neuf ans. Voilà. Euh, là en ce moment, donc en ce moment, je travaille en micro-crèche. Depuis le mois de septembre, depuis la rentrée scolaire, on va dire. Euh, je devrais rester là-bas ; au départ c'était un remplacement et je devrais rester. Voilà. Euh, donc on a onze enfants, sur tous les jours, au maximum, enfin c'est la législation, quoi. Et on a une vingtaine de familles, grosso modo. Et on est en cadre, ben, plutôt rural, c'est une petite commune. Mais c'est proche de la préfecture, du département, donc c'est quand même proche d'une grosse ville. Voilà. *D'accord*. On est quatre salariés, plus la directrice. Et la directrice a deux autres micro-crèches. Voilà. Enfin, le cadre à peu près professionnel, je sais pas s'il te faut d'autres choses.
H2	*Euh, bah du coup peut-être comme tu disais que tu étais Assistante Maternelle et que tu es devenue Auxiliaire de Puériculture, qu'est-ce qui t'as amené à changer ?*
H3	Alors moi, petite, j'ai toujours voulu travailler avec les enfants. Voilà, c'est passé par instit, prof, enfin, voilà. Voilà. Et puis quand il a fallu choisir l'orientation vers une quinzaine d'années, quand j'ai dit à ma maman, je vais aller en CAP Petite Enfance : « Ah surtout pas, tu vas faire des études, des grandes études. » Enfin bon, bref, voilà. *Mmm*. Je suis revenue sur mes premières amours grâce à mon, à mon conjoint aussi qui m'a suivi. On a eu nos enfants, donc ça m'a permis d'élever mes enfants d'être as. mat., d'être proche de mes enfants, je. / Je voulais pas reproduire ma maman qui nous posait à six heures, nous récupérait à dix-huit heures. Ça, ça m'allait pas. Je voyais pas ça. Et puis, ben, mes enfants, ils ont grandis. (rires) Ils sont partis, enfin partis de la maison entre guillemets quoi. Voilà le collège, les choses comme ça et. Et puis

	bah, moi aussi j'avais besoin de de partir de ma maison et de retrouver, euh, une équipe de travail, en fait, voilà. *D'accord*.
H4	Même, si j'allais au Relais Assistantes Maternelles. Enfin voilà je. J'avais quand même une vie sociale dans mon travail, mais là, j'avais besoin de sortir de chez moi. J'avais besoin de ma maison, à moi, et pas comme lieu professionnel. Je n'avais jamais vu ma maison, sans / mon travail à l'intérieur. Donc voilà. J'avais besoin de tout ça, de. / D'aller travailler à l'extérieur et de retrouver chez moi, mon chez-moi, voilà. Voilà pourquoi je suis partie. *D'accord*. *Ok*.
H5	Et puis, il y a aussi comme une espèce de, d'ascension, euh, pas forcément sociale dans le terme financier, mais, euh / S'il y a une, il y a une échelle de de de métier, bah voilà, AP, c'est quand même un peu au-dessus donc c'est une progression pour moi. *Mmm*.
H6	(…)
H7 10'11	*Si tu es d'accord, je veux bien que tu enchaînes, sur, euh, comment tu perçois ton travail actuel ? En quoi ça consiste ?*
H8	Pour moi, mon travail c'est, c'est, c'est mettre des / c'est mettre des graines et espérer qu'elles grandissent. / Et qu'elles grandissent et qu'elles s'enracinent bien. Pour moi, mon travail, c'est ça, enfin... C'est me dire / allez moi, je, je, je, j'apprends plein de choses, je lis plein de choses. Je suis quelqu'un qui dévore énormément d'articles, de livres, enfin voilà. Et. Et j'essaye de, bah, ouais, de ressemer ça aussi bien chez mes collègues pour qu'elles le ressèment aussi bien que chez les enfants. Et puis qu'après ils transforment le monde. Euh. Quelque chose de meilleur après. *D'accord*.
H9	*Et ta journée, du coup, euh, en quoi ça consiste un petit peu ta journée de travail ?*
H10	Alors en micro, on fait tout ! (rires) Du ménage, donc de l'entretien de l'univers de l'enfant jusqu'à s'occuper que de l'enfant. Voilà, mais… Qu'est-ce que je fais dans ma journée ? Et, bah, j'essaye d'être au plus / de toujours nous poser la question, de quoi l'enfant a besoin, à l'instant t. J'essaye. C'est pas toujours facile parce que on en a souvent quatre ou cinq qui sont autour et qui ont des besoins différents. Il faut parfois prioriser, enfin voilà, mais j'essaye de toujours travailler en en… bien ou pas, je ne sais pas, mais en me posant la question, qu'est-ce qu'il veut ? Quel réservoir il a besoin de remplir maintenant, et / voilà, j'essaye d'être là. Dans la réponse à son besoin. Pourquoi il est comme ça ? J'essaye. Ouais. Y a des jours où je suis à côté, mais... j'essaye. *Ok, super, ben, je te remercie.*
H11	*Du coup maintenant, si tu es d'accord, on va rentrer dans le vif du sujet de ma recherche et, euh, je te propose de parler de ton expérience des pratiques psychocorporelles et de ce qu'elles ont pu apporter à ton travail.*
H12	Alors, euh. J'avais un petit peu touché du doigt, on va dire des pratiques psychocorporelles, alors j'avais pas du tout ce nom-là, voilà, mais j'avais déjà un petit peu touché les, le côté, euh : écoute, posé, relaxation, détente, ce petit côté-là ; je, je l'avais un petit peu déjà abordé. Et j'arrivais, voilà… Donc là, ça m'a permis de, / de, de, de, alors pas de le mettre au cœur ma pratique, mais en tout cas de le ramener dans ma pratique. Je l'avais un peu laissé tomber, submergée par tout ce qui avait à faire dans la journée. Voilà, je l'avais un peu laissé, laissé tomber, donc là je. / Je, j'essaye de le ramener un petit peu de me recentrer aussi de temps en temps dans ma journée. Et de me dire, bon voilà je réponds à tout le monde, là, mais moi, y'a un moment, faudra que je me réponde aussi parce que ça va pas. *Mmm*.
H13	Donc ça, ça m'a permis, voilà, de ramener un petit peu ça. Et le côté qu'on a abordé, euh, au fur et à mesure, et notamment la semaine dernière, où on a été plus en mouvement. *Mmm*. Et bah ça je trouve, que c'est plus facile de, c'est plus facile de transmettre aux enfants. C'est quelque chose qui fait plus facilement, plutôt qu'un temps couché avec l'enfant, ça, je sais pas comment je pourrais le faire. *Mmm*. Mais autant le mouvement, les frottages, là maintenant je le fais avec les enfants. On se frotte les mains, on se frotte les bras, on se réveille et tout. Alors et puis c'est marrant parce que, eux aussi, ils me disent, « eh, si on faisait derrière les oreilles », « si on faisait les fesses »... Et voilà, donc on, on rentre dans un jeu et c'est en fait c'était super, enfin. Voilà donc. Je pense que ça, voilà, en mouvement, en tout cas pour ramener avec l'enfant, pour moi, c'est plus facile. *Mmm*.

	Après peut-être parce que c'est aussi une équipe d'enfants très, très, très dynamiques (rires) qui ont beaucoup, beaucoup besoin de bouger. Donc peut-être, aussi, que naturellement c'est plus facile pour moi et que si en face, j'avais des enfants qui sont plutôt posés, ça serait peut-être aussi plus facile. Ça, je sais pas. *Mmm*.
H14	Voilà donc le mouvement, mais ça m'a fait du bien moi aussi le mouvement finalement. Je l'avais jamais vu comme ça, mais / La dernière séance, ça m'a vraiment fait du bien. Je suis, quand je suis retournée dans, dans, dans ma vie familiale ; j'y suis allée, j'avais le sourire infini, je leur disais « allez, venez, on sort » quoi ! Enfin, si on n'avait pu, si on n'avait pas été en temps de Covid genre, j'aurai dit « aller on, on sort, on y va, quoi ». Alors que d'habitude, j'ai, voilà, on est plus cocoon, « ça va ? » , « Oh, oui, oui, ça va ». (rires) Là, ouais, c'était très dynamique, j'ai bien aimé. Voilà. *D'accord*.
H15 *15'57*	*Et du coup, justement, de façon générale, ces ateliers-là, ils t'ont apporté quoi ?*
H16	Euh, ben, ça permet d'être pendant trois quart d'heure, une heure centrée exclusivement sur soi. *Mmm*. Euh. / Et de de de repenser, comme je disais tout à l'heure, je lis beaucoup et on nous dit beaucoup : bah ton meilleur ami c'est toi, la personne avec qui tu vies c'est toi. Et en fait la seule à qui tu supportes toute la journée h vingt-quatre, c'est toi. Donc il faut que tu prennes soin de toi, y'a pas de mystère. *Ouais*. Là ça permet de se dire, euh, enfin, comment / Eh, bah voilà, j'ai rendez-vous avec d'autres mais en fait j'ai rendez-vous avec moi-même. *D'accord*. Et et je vais pas y échapper et je vais y aller. Et, euh, et ça va / certainement relancer, jusqu'à quand, je ne sais pas. Mais, en tout cas, ça va relancer ce ce processus. Ouais, il faut que je me dise, limite, je note dans mon agenda tel jour, à telle heure : c'est moi, rien que moi. J'averti les autres et y a que moi. Pour cela devienne quelque chose de, de plus naturel. *D'accord*. Parce que moi j'ai un peu tendance après, ouais, bon, ça va bien allez, je saute celle-ci, et puis celle-là. Et puis ça passe à la trappe et c'est dommage. *D'accord*.
H17	*Donc si je reformule ce que tu dis, si je comprends bien, c'est que le fait qu'on ait des, euh, que ce soit le samedi à 18h, voilà, tous les quinze jours, qui est quelque chose d'inscrit dans l'agenda, faisait que, bah, tu le faisais. Sinon ça a tendance à passer à la trappe.* Ouais, ouais. *D'accord. Et, du coup, tu disais que tu avais déjà eu une pratique d'écoute, de relaxation et détente ; c'est des choses que tu avais faites à travers des applications ou des ateliers avec un professionnel ?*
H18	Non, c'était avec le, c'était des thèmes de formation proposées par le Relais Assistantes Maternelles. *D'accord. Donc en fait, c'était, c'était quelque chose de ponctuel sur une journée ?* Comment c'était ? Oh, c'était // Alors c'était sur des journées, mais je crois qu'on en avait au moins quatre ou cinq dans l'année, hein. *D'accord*. C'était assez important quand même comme volume horaire, entre guillemets. Voilà, et j'ai dû le faire deux fois. Il devait y avoir deux niveaux. Donc voilà, puis après c'est des / On y va, entre guillemets, un peu par curiosité, puis après, bah ça ouvre des : Ah si, j'allais voir là ce qui se passe.
H19	Donc j'ai essayé un petit peu les applis mais non, je sais pas. C'est pas mon truc. *D'accord*. Ouais, j'ai, j'ai besoin quand même d'un, d'un répondant en face. *Mmm. D'accord*. Entre guillemets, on va dire ça comme ça. Je sais pas comment on peut le dire, mais voilà. // Ouais, quelqu'un qui va, ça va bien cinq minutes, d'écouter quelqu'un qui nous emmène, mais y'a pas de, y'a pas d'échange, c'est moins drôle. (rires) C'est pas drôle le mot, mais pour moi, c'était moins intéressant. *D'accord*.
H20 *19'54*	*Et du coup, pour détailler un petit peu plus, l'apport de ces pratiques, euh, à la fois les ateliers que je propose et ces formations-là, euh ; qu'est-ce que tu dirais que ça a apporté pour ton bien-être au travail ?*
H21	Et ben de savoir que j'avais pas besoin de, de longs temps / Ouais, de de, d'une plage horaire importante pour, euh, me recentrer et me booster. Juste de me dire : bah tiens je je passe aux toilettes, par exemple, je l'ai jamais fait mais ça me vient comme ça ; je me dis tiens, oui effectivement, le passage aux toilettes on pourrait peut-être, euh ; et bah je prends une minute de plus. Et, euh, j'aime bien la petite respiration alternée, j'en ai pas pour longtemps, mais je sais

	que, elle me fait du bien. Je prends une minute. C'est rien ! Elles vont pas s'en apercevoir. Par contre, moi, derrière, je vais être bien. *D'accord*. De me dire voilà, il existe plein de de petites, de petites façons de faire. Les accroches avec les les orteils que j'avais jamais fait, mais ça me fait un bien fou et finalement, ben, j'ai même au milieu de de mon travail, personne va le voir que moi, je prends trente secondes. Et je me fais, je me concentre sur mes orteils. Hop, je reviens et voilà. J'ai. Il y a quelque chose qui c'est / libéré, ou enfin déclenché. Je sais pas. Et voilà, et j'ai pas besoin de beaucoup, en fait. Pas besoin de partir un quart d'heure en méditation, en position du lotus, 'fin. Y a des faç.., des petites… Je peux prendre des petits temps. Et. Et. Et c'est suffisant. *D'accord*. Ça, ça. Ça m'a libérée en fait. Enfin, ouais de me dire je peux, c'est discret, pas besoin de m'étaler devant tout le monde. J'ai pas besoin de dire stop, je pars faire mes mes exercices. Enfin. Voilà. Et tout le monde ira mieux après, parce que moi, je vais bien. *Mmm*. Le fait que voilà qu'on est des petits, des touts petits exercices, ça, je trouvais ça bien. Voilà, on a pas besoin de beaucoup de temps. Parce que… Malheureusement, je sais bien qu'il faut prendre du temps pour soi, mais. On a quand même les plannings à suivre et / Par contre une minute ici, une minute là, ben, à la fin, on a pris dix minutes pour soi, mais. / *Mmm*. // Et ça nous a ressourcé toute la journée, quoi.
H22	*Du coup, je vais rebondir sur tes mots « bien-être » et « être ressourcée » ; euh, est-ce que tu trouves que cela t'apporte quelque chose au niveau de ta santé, de ton énergie, au travail ?*
H23	Alors ma santé, euh, je sais pas, parce que je suis pas quelqu'un en mauvaise santé, enfin je, je, je suis rarement malade. Je, j'ai pas de douleurs chroniques, j'ai pas bon. / Santé, non. / Euh, par contre énergie, oui. Je sais pas si on peut dissocier les deux. Moi je dissocie les deux dans le sens où je suis pas malade, mais énergie, oui, ça m'aide à me, à redévelopper de l'énergie quand il faut en développer, quoi. Parce que. On a vraiment des journées, euh, difficiles. Enfin, certaines journées, heureusement pas du lundi au vendredi. Mais on a des journées très difficiles avec des enfants très // durs. Enfin, vraiment, hein je… On se fait taper dessus, on se fait insulter, on... Donc c'est vraiment violent, c'est vraiment dur. Et. Et pour rappeler, euh, c'est qu'un enfant, c'est qu'un enfant malgré cette violence qu'il nous sort ! Bah, on a besoin de cette énergie là et de de de remonter parce que sinon... // Bah, moi, j'ai pensé soit j'arrête, soit il en prend une. Et ouais, ces petits moments-là, j'en ai besoin pour, bah, pour rester sur un juste milieu ; et pour lui et pour moi. Parce que sinon j'aurais pas tenu, enfin vraiment je je sais pas… On a beaucoup travaillé au travail, hein. Notre directrice nous a apporté des choses aussi, des AP et des, des, des psychologues qui sont venues nous voir, et cetera. Donc ça nous a aidé. Mais ces visios-là m'ont vraiment aidées aussi. Elles m'ont apporté, euh, des outils / importants pour ce, ces passages durs, quoi, vraiment durs. *D'accord*.
H24	*Du coup, si je comprends bien, c'est quelque chose qui t'a permis de prendre du recul de la, ou en tout cas, une juste distance pour accueillir les enfants ? Ça joue sur l'accueil de tes émotions et l'accueil des émotions des enfants ?*
H25	Bah surtout l'accueil des miennes de me dire, attends là, tu es en colère, t'as peut-être besoin de, bah, de la laisser monter, on sait qu'elle monte, puis qu'elle redescend. De l'analyser. Et puis, ouais, de pouvoir après repartir, pour aller avec lui.
H26	<u>*Du coup*.. Ça, ça m'a</u> vraiment aidé, quoi. Ouais. Et puis puis d'arriver, voilà de, de se dire, je vais peut-être me mettre en retrait, je recule, je fais ce que j'ai à faire / et puis je reviens au milieu, pas dans un extrême où je m'en vais ou dans l'extrême xxx. Mais de cette prise de recul, pour pouvoir reprendre le, le, la bonne voie, la voie du milieu (rires). Je sais pas comment l'appeler, mais en tout cas, une voix juste. Et pour lui et pour moi. *D'accord*. Parce qu'il y a des fois j'aurais pu ne pas être juste, mais vraiment pas juste. (rires) *D'accord*.
H27	*Donc, ce que j'entends, c'est que tu as une conscience sur le moment de ce que tu es, euh, en train de vivre et que tu pioches, euh, dans les outils que je vous ai proposé pour les utiliser pour te recentrer. C'est ça ?*
H28	Oui. Alors que finalement ce que j'avais expérimenté avant, c'est très bien, mais quand on / après, de, euh / Comment dire ? / À la fin de la journée ou ou un temps où on est peut-être seul de bien respirer enfin, voilà de chercher le xxx, c'est peut-être plus après. Et puis de se dire bon bah allez, là, c'était, ça j'étais pas en accord avec ça, avec cet instant-là, enfin voilà, peut-être pour / faire un un, comment on appelle ça, un feed-back un retour sur image. Mais sur l'instant

	t, il faut aussi à un moment choisir la bonne voie. Et ces, ces petits exercices : détendre les mains, se frotter, limite se faire un câlin, ça passe presque inaperçu. Mais qu'est-ce que ça fait du bien puis finalement, ça permet de repartir, quoi. Pour moi, ça ; ouais, c'était une découverte ! Une découverte. *D'accord*.
H29	*Est-ce que dans ton savoir-être professionnel, est-ce qu'il y a d'autres choses que ça t'a apporté ?*
H30	Oui. Notamment, peut-être dans le // Je réfléchis en même temps. *Bien sûr*. Euh, parce que je m'étais pas posé la question, donc, euh // Dans, dans le fait, après, de la transmission aux parents de la journée de l'enfant. Euh. // Ça permet peut-être d'être moins dans les transmissions, euh, négatives. *D'accord*. Parce que, justement, comme on arrive, enfin, pas forcément tout le temps, mais, euh, le fait d'arriver à à retrouver une voix juste, donc, lui, on peut aussi l'emmener dans la voie juste. Et finalement, on voit qu'il est bien, bon et on voit plus, que, pas que ce qu'il a pas fait de bien et qu'il faut retransmettre aux parents le soir. Et. Et après on était rentré aussi dans une espèce de de cercle vicieux où le parent avait presque la hantise de venir chercher son enfant parce qu'on lui dit pas des choses qui sont bien, donc lui parent, ça le remet en question. Ça remet en question son éducation. Est-ce que ça dérange pas leur relation qu'il avait avec l'enfant. Et puis il le ramène le lendemain en disant « Oh, là, là, moi aussi chez moi, hier il m'en a fait voir de toutes les couleurs ». Et puis on, on rentre dans une espèce de cercle vicieux. Donc je pense que ça, ça a permis, ouais, de, d'apporter de, du positif, en tout cas dans la transmission aux parents. Et puis leur dire, vous voyez, on essaye cet outil-là. Et puis on a essayé ça et puis ça, ça fonctionne. Ah bah aujourd'hui ça a pas fonctionné mais autre chose. Et puis voilà de repartir dans quelque chose, dans une dynamique peut être un petit peu plus positive et rentrer dans un cercle peut être un peu plus vertueux. (rires) *D'accord*. Changer de cercle, on va dire. Bon, c'est pas toujours facile. Ouais. *Bien sûr*. Ouais, je pense que, au niveau des transmission des parents… Puis même sur notre posture, quoi. Quand on arrive : « ah il m'a épuisé ! », euh, ou alors quand on arrive plus dynamique « ah, ça pas été simple toute la journée, mais on a pu faire un bon moment ». Voilà, on a vécu des bons moments quand même, c'est quand même plus sympa que : j'en peux plus. *Mmm*. Mais je pense que même dans la posture aux parents, j'y avais pas réfléchi avant, mais, ouais, je, je crois que ça a aussi amené des choses malgré tout.
H31	*Et du coup pour, pour continuer sur un autre un autre volet de ton travail. Est-ce que tu penses que ça a eu un apport justement sur ton travail en équipe ?*
H32	Alors, oui ! Oui, je pense que je / ça peut avoir un apport sur l'équipe, mais / quand moi, je, // comment dire, quand ce sera devenu naturel chez moi. Entre guillemets. Je me sens pas, je sais pas quel est le bon mot, capable, légitime, je sais pas, pour le moment, parce que je suis encore très à tâtons chez moi, avec des périodes où j'y pense moins, des périodes où j'y pense. Je me cherche un peu. J'en ai un petit peu parlé, alors y a une de mes collègues, ça l'intéresse plutôt. Voilà, elle m'a posé des questions. Elle a essayé, alors on a rigolé quand on a fait les orteils à monter. Elle me dit « mais j'y arrive pas », je dis « mais si, mais c'est pas grave, on cherche pas la performance, c'est juste lever l'orteil, c'est juste de la concentration ». Donc on voyait que ça l'intéressait, mais bon on est submergé par le boulot aussi. Donc on a un peu de temps, où on pourrait discuter de ce genre de choses. Mais je pense qu'il faut que je sois déjà un petit peu plus à l'aise avec moi. Et après je pense que c'est des choses que je pourrais… *Mmm*.
H33	*Alors peut être que je vais reformuler ma question parce que ce que tu dis là, ça en fait partie de ma question, mais, euh, peut être que, avant cette étape-là, c'est un peu de la même façon que tu as évoqué que ça t'a apporté indirectement quelque chose dans ta relation aux familles. Est-ce que cela a, a influencé quelque chose dans ta façon de travailler avec tes collègues ? Soit y a pas, soit c'est peut-être pas encore conscientisé parce que c'est pas facile de conscientiser tout ça.*
H34	Et ben, je dirais non, pas encore. *D'accord*. Pas encore ! En fait, j'en sais rien. Est-ce que ça apportera quelque chose ou non, je sais pas. // Non. Mais peut-être parce que je / comment dire. J'ai un grief contre une de mes collègues, donc peut-être qu'il est aussi trop implanté et que ça fait encore pas la bonne balance. / Peut-être. Après, je cherche peut-être pas à mettre du

	poids dans la balance parce qu'elle s'en va. *D'accord*. Donc, peut-être que je cherche pas non plus, hein. Enfin non, je ne cherche pas. Je ne cherche plus, ‘fin. Elle s'en va, elle s'en va. Je vais pas // pas me torturer l'esprit pour ça. Donc, non. Non.
H35	*Du coup, si tu es d'accord, je veux bien que tu me dises quelles étaient tes attentes quand tu t'es inscrite à, aux ateliers que je propose. Tu en attendais quelque chose, si oui, quoi ?*
H36	Alors, euh. Je suis curieuse (rires). *D’accord*. Euh, je suis curieuse, donc le terme pratiques psychocorporelles, ça a titillée ma curiosité. Je me demandais bien ce que c'était cette petite bête là (rires). *D'accord*. Donc, voilà, je voulais savoir ce que c'était là, et puis. Euh, j'aime bien essayer des choses nouvelles, donc. Je me suis dit, bah écoute, on y va. Si ça t'apporte quelque chose, tant mieux. Si ça t'apporte pas, bah ma foi tu seras que psychocorporalité, ça te va pas ! (rires) Voilà et voilà. Je suis venu, par ouais, parce que, par curiosité, à la base. Voilà. En me disant, je, je suis sûr de trouver quelque chose qui de toute façon, me, m'ouvrira des, des / possibilités ou pas ou me dire : « bah non, ça c'est pas pour moi » ; « ah, ça, j'aime bien ça, je prends ». Ouais. Beaucoup de curiosité.
H37	*Et du coup, le fait que, que ces ateliers-là aient lieus en groupe, est-ce que ça, ça t'a apporté quelque chose ou pas ?*
H38	Oui. Oui, oui, euh. Notamment, / je sais plus comment elle s'appelle, euh. Elle met souvent les fonds d'écran, là. Je, je la trouve formidable cette personne. Elle a… / Elle est / Elle est limite mystique, moi elle me / Elle est, ouais, elle a une ouverture d'esprit, elle a / Cette personne-là, et / j'aurais bien aimé la rencontrer en vrai. (rires). *D’accord*. Voilà. Après, tout le monde était très bienveillant et il y avait de / Voilà, moi j'ai, j'ai, euh, craqué un soir. Voilà, donc c'était très bienveillant, on m'a demandé de mes nouvelles. Donc y'a pas. Voilà c'était très bien. Et effectivement, c'est… // Je me demandais bien comment ça allait pouvoir être / ce groupe, sans en être un. Du fait que l'on soit chacune chez soi et pas dans une salle tout en commun. Et. Mais on est un groupe quand même. C'est une expérience qui est particulière, quand même. C'était un contexte. Ouais, particulier donc en même temps, on n'était que chez soi, donc on se disait non, je peux lâcher, euh, voilà. Mais. Mais en même temps porté quand même par les autres. Une drôle d'expérience. / *D’accord. Tu sens que.* Mais de pouvoir partager ses ressentis avec les autres et dire : on vit tous la même expérience, par contre, on en a tous quelque chose de complètement, voire des fois complètement opposées. Moi, j'ai pleuré et puis en face, elle a vécu un moment d'extase, quoi. Et pourtant, on était toutes sous sous, sous le même // la même chose entre guillemets, enfin. Sous ta voix, sous ce que tu nous amenais et, et pourtant, y’a un panel de choses qui se passent, qui est // ça, c’est intéressant parce que ça apporte le fait que j'ai pas raison, j'ai pas tort, j'ai pas / C'est pas bien, c'est bien. C'est, c'est. C'est juste : c'est. Maintenant, c'est comme ça. Et puis peut être que dans deux jours ce sera autrement avec la même chose et. Et ça, ça permet aussi de se dire, bah non, je suis pas, je suis pas mauvaise, je suis pas nulle, je suis pas je suis... Je suis. *D'accord*.
H39	*Et du coup, pour revenir au fait que tu disais qu’avec les applications y a pas d'échange, alors il y a pas d'échange avec l’animateur mais y a pas d'échange non plus avec d'autres personnes, et et là tu dis c'est apaisant finalement, euh, d'avoir entendu les ressentis des autres. C’est en ça que le groupe te porte ?*
H40	Oui, oui, je pense que c'est vraiment ça va. Se dire, je peux poser mon, mon ce que j'ai ressenti, euh, / et c'est bah c'est juste un ressenti. Personne te dis mais pourquoi tu vas penser ça ou personne te laisse avec, euh // Enfin, sur une appli, si j'avais été bouleversée, ça se serait peut-être moins bien passé que là, j’ai pu le poser. Y'a pas eu de jugement, y'a rien eu, j'ai juste pu le poser. Et sentir, malgré tout, chacun derrière nos caméras, sentir quand même que / voilà c'était déposé. Accepté, enfin. Oui. Accepté, tel que. Voilà. Mais pas dire, pas se dire : « Ah bah c'est, c'est bizarre » ou « c'est pleurnichard » ou c'est ça / Voilà pas de jugement. Il y avait rien derrière, mais on peut quand même poser les choses et ça c'est, c'est bien. *Mmm*. Oui, ça important. Enfin voilà, parce que des fois, quand on j'aurais pu aller raconter, ça peut être à quelqu'un et me dire « mais pourquoi t'as pensé ça ? » ; « Tu dois aller voir quelqu'un ». Enfin, j'en sais rien ou je sais pas ce qu'il aurait pu me dire ou alors « bah fais pas comme ça la prochaine fois ». Enfin, c'est pas de ça dont on a besoin finalement quand on. Ou quand on est dans un moment de joie ou dans un moment de tristesse, ou on a juste besoin de / de le de le

	dire. *D'accord*. Enfin, moi, en tout cas, j'ai juste besoin de dire, j'ai pas besoin de choses derrière. Enfin, pas besoin. Si, il y a eu un retour quand même, un regard ou même un, silence, voilà, mais. C'était, porteur. Soutenant. *D'accord*.
H41	(…)
H42	*Avant de, avant de clôturer cet entretien, euh, ma question va être est-ce que tu penses que tu as évoqué tout ce que tu souhaitais évoquer, pour aujourd'hui, sur cette question ou est-ce que tu voudrais rajouter quelque chose ?*
H43	Euh // Bah c'est, comment dire ? // Je vais continuer. Je me suis imprimé les petits exercices, donc je me dis, voilà, il faut que je regarde de temps en temps dessus. Il faut que je devienne quelque chose, faut que ça devienne quelque chose de naturel chez moi et je suis sûre que ça / que ça encore plein de choses à m'ouvrir au niveau de mon travail, donc je n'ai absolument aucune idée aujourd'hui. Voilà. *Mmm*. Y a plein de choses à explorer. Voilà. Et puis ça va, moi, me changer aussi et puis puis d'autres choses parce que, on grandit tous les jours. On évolue tous les jours et, euh, voilà. Mais de garder cet ancrage et ce moment pour soi, et je suis sûr que ça va m'apporter encore plein de choses au niveau de mon travail. Mais alors quoi ? (rires) *Okay, ça marche.* // *Okay, bah si c'est si c'est okay pour toi, on clôture là l'entretien pour aujourd'hui.* Pas de soucis. *Okay, bah écoute, merci beaucoup à nouveau pour ta disponibilité.*

12. Quelques messages postés sur le forum

Message d'Iris - 22 Avril 2021 - 13:46

Allez je me lance :
• *Qu'est-ce qui t'a donné envie de participer aux ateliers ?*
I1 le souvenir d'une époque lointaine, de jeudis-relaxations avec toi en crèche, qui me faisaient le plus grand bien, et que j'ai toujours regrettés car jamais retrouvés ailleurs

• *Qu'en attendais tu ?*
I2 de retrouver ce bien-être de l'époque, de réapprendre à prendre du temps pour moi

• *En quoi les pratiques psychocorporelles ont changé ta façon de travailler ?*
I3 un meilleur bien être, une meilleure patience, une meilleure écoute, un dialogue moins fermé avec les enfants, une remotivation sur une période un peu difficile, entre le contexte sanitaire, l'enfermement, la fatigue

• *Quels en sont les apports que tu n'avais pas envisagés ?*
I4 le côté partage avec les enfants, je pensais juste me faire du bien pour être mieux pour eux, mais certains "exercices" peuvent être apportés aux enfants directement pour que eux se sentent mieux également
• *Est-ce que cela a modifié ta perception de ton corps ? Si oui comment ?*
• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de ppc sur ton ressenti corporel ?*
I5 Je réponds aux 2 en même temps : je fais beaucoup plus attention à mon corps, je force moins, je "scanne" de temps en temps pour détecter d'éventuelles micro-douleurs qu'en temps normal j'aurai ignoré jusqu'à empirer le problème. Du coup j'évite certains mouvements, ou j'en privilégie d'autres pour atténuer ces petites douleurs
• *Quel est l'apport des ppc sur ta santé au travail ?*
• *Est-ce que cela eu une influence sur ta fatigue, ton énergie ?*
I6 plus détendue, moins stressée, donc je dors mieux, moins fatiguée donc plus détendue.....

• *De quelle manière les pratiques ppc ont un apport sur ta gestion des émotions au travail ?*
I7 j'ai beaucoup plus de patience, je prends plus de recul sur certaines choses qui pourraient se passer

• *Penses-tu que les ppc t'ont apportées quelque chose pour la gestion de ton stress ?*
I8
OUIIIIIIIIIII

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de pratiques psychocorporelles sur tes pensées ?*
I9 Déjà l'impact numéro 1 c'est : je suis importante, je ne suis pas juste une mère/une assmat, mais un être à part entière, je dois prendre du temps pour MOI

• *En quoi une meilleure connaissance de toi t'aide dans ton travail ?*
• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être professionnel ?*
I10 parce que savoir dans quel état je suis (physiquement ou psychiquement) aide à prendre du recul et mieux prendre sur soi, pour accepter les émotions des enfants

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de pratiques psychocorporelles sur tes relations avec les autres ?*
• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être auprès des enfants ?*
I11 avec les enfants que je garde : un bien être global. J'ai en accueil un enfant très sensible (adaptation difficile, puis après confinement l'année dernière réadaptation difficile, après les vacances rebelote.....), qui a traversé une période de stress (déménagement), et pour qui c'était devenu très

compliqué de venir chez moi (crises en arrivant, besoin d'isolement par rapport aux autres enfants... beaucoup de pleurs dans la journée), au bout de 2 mois comme ça (+ les trois réadaptations déjà faites) j'étais un peu à bout de nerfs et ne savait plus comment l'accompagner, mais dès ta 1ere séance j'ai retrouvé de la patience, réouvert un dialogue, réinvesti dans des propositions.. Et ça va beaucoup mieux (jusqu'aux prochaines grandes vacances surement...)

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton travail auprès des familles ?*
I12 pas vraiment d'impact

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur le travail en équipe ?*
I13 pas d'équipe.

Et si tu vois d'autres points, sens toi libre d'écrire ce qui est important pour toi 🙂
I14 En dernier point : J'avais beaucoup de mal sur les séances de visualisations à l'époque des jeudi-relaxation, peut-être parce que je n'avais pas le lâcher prise nécessaire. Peut-être parce que là j'étais en visio, en sécurité dans mon antre coocooning, peut être juste parce que le groupe bienveillant m'a permis ce lâcher prise mais j'ai enfin vu le potentiel de ces séances (je ne sais pas si en réel j'aurai pu accéder à ce lâcher prise du coup, on ne le saura jamais). En tout cas merci au groupe, et un super giga merci à toi, pour nous avoir permis de participer à ce projet qui, je trouve est magnifique, et essentiel dans notre domaine, mais on ne s'en rend compte que lorsqu'on est dedans. Voilà ce qui me vient pour le moment.

Message de Julie - 22 avril 2021 - 23:56

• *Qu'est-ce qui t'a donné envie de participer aux ateliers ?*
J1 Je travaille depuis plusieurs années à l'analyse de mon parcours de vie. J'ai pendant le premier confinement détricoté énormément mon passé et j'arrive à un certain niveau de connaissance de moi-même, avec beaucoup de prises de conscience. Dans ma construction personnelle, il y a eu une scission entre mon corps et mon esprit. Le fait de déconstruire mes schémas pour reconstruire une vie plus saine m'amène à tenter de réunifier mon corps, mon esprit et mon âme. La proposition des ateliers de pratiques psychocorporelles me semblait être une excellente première approche pour tester différentes méthodes, et cibler celles qui me correspondraient le mieux.

• *Qu'en attendais tu ?*
J2 Connaissant Gladys depuis 15 ans, j'avais une totale confiance pour mener ces expérimentations dans de bonnes conditions. Enfin, la curiosité et la soif de découverte ont aussi pesé dans la balance.

• *En quoi les pratiques psychocorporelles ont changé ta façon de travailler ?*
J3 Les ateliers m'ont permis de prendre du recul et de remobiliser mes ressources internes. Face à certaines difficultés et/ou situations, je me recentre plus facilement sur mes sensations et émotions pour les accueillir et les écouter, puis pour réagir. J'offre ainsi à nouveau une qualité de présence optimale à mon public, ce qui, je crois, n'était plus vraiment le cas, ou en tout cas pas tout le temps. En ayant pris le temps pour moi, ça m'a aussi aidée à être encore plus à l'écoute du langage corporel et du discours des professionnelles avec lesquelles je travaille (assistantes maternelles principalement, mais aussi avec mes partenaires ou collègues). J'ai ainsi pu remobiliser ma capacité d'écoute, d'empathie, d'accueil de l'autre, et éventuellement proposer d'en discuter. Avec les enfants, j'ai pu expérimenter les jeux de respiration, mais aussi la verbalisation associée à la manipulation (de pâte à modeler par exemple) pour aider l'enfant à mobiliser ses propres ressources.

• *Quels en sont les apports que tu n'avais pas envisagés ?*
J4 Le plus marquant est sans doute le fait que la relaxation peut se faire en mouvement ! J'ai été surprise d'avoir oublié à tel point je pouvais prendre du plaisir dans le mouvement (notamment sur la

séance dansée sur Alegria). Le plaisir est peut-être une réponse, d'ailleurs. Je m'attendais à retirer du bien-être de ces séances, mais j'avais oublié la notion de plaisir...😀😀

• *Est-ce que cela a modifié ta perception de ton corps ? Si oui comment ? Quel a été l'impact de ta participation aux séances de pratiques psychocorporelles sur ton ressenti corporel ?*
J5 Oui, sans aucun doute. Ça n'a pas gommé mes complexes, ni effacé les nœuds. Mais j'ai reçu des messages très clairs durant certaines méditations qui m'ont fait énormément de bien : des notions d'ancrage, de puissance, d'énergie... qui ont gonflé ma confiance et mon estime de moi, ainsi que cette notion de capacité. C'est comme si mon corps n'était plus seulement un fardeau, mais qu'il était devenu le temple sacré de tout un tas de pouvoirs magiques...
J'ai perçu les ateliers comme un cadeau que je m'offrais de moi à moi. Je ressens plus de paix intérieure grâce à ces moments que je me suis accordés.

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ta santé au travail ?*
J6 Je dirais certainement un regain d'énergie positive...

• *Est-ce que cela eu une influence sur ta fatigue, ton énergie ?*
J7 Clairement, oui. Comme je viens de le dire au-dessus, je pense que les ateliers m'ont aidée à aller vers une énergie positive : ils m'ont aidée à puiser en moi, à réveiller et révéler mes propres ressources et à réactiver certaines chaines de production. J'ai eu tendance à reproduire certains exercices sur mon temps méridien (principalement) ou lorsque je sentais des baisses d'attention. Je me suis offert des pauses de méditations, ou d'étirements, ou de grimaces... et ça m'a aidée à rester focus le reste de la journée.

• *De quelle manière les pratiques psychocorporelles ont un apport sur ta gestion des émotions au travail ?*
J8 La "gestion" des émotions est un énorme travail chez moi. Etant ultra-sensible, j'apprends de plus en plus à accueillir les émotions plutôt qu'à les gérer. Je comprends de mieux en mieux leur fonctionnement et comment "dégoupiller" les pics d'émotions. La respiration et le scan corporel sont des outils hyper puissants pour ça. Avant certains entretiens difficiles, il m'arrive d'avoir recours à des méditations courtes pour me détendre et aborder l'entretien avec plus de sérénité.

• *Penses-tu que les ppc t'ont apportées quelque chose pour la gestion de ton stress ?*
J9 Certainement. Je pense que les PPC m'aident à me concentrer sur le moment présent, à moins me disperser (j'ai parfois tendance à faire 1000 choses à la fois), et donc à moins stresser. Mais je ne suis pas hyper stressée en ce moment.

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de pratiques psychocorporelles sur tes pensées ?*
J10 Les PPC m'ont permis de réactiver une spirale positive. Je me sens mieux dans mon corps, mieux dans mon esprit, ce qui me permet de renouer avec ma créativité. De nouvelles idées émergent, de nouveaux projets germent, je remobilise mon énergie pour passer à l'action, et plus seulement pour les mettre en pensées et sur-réfléchir. Mes pensées sont apaisées.

• *En quoi une meilleure connaissance de toi t'aide dans ton travail ?*
J11 Connaitre mon fonctionnement m'aide sur différents aspects :
- ma productivité. Je me mets moins la pression, je me fais confiance, je sais que je peux compter sur moi. Je repère mes qualités et mes points faibles. Je peux consolider mes points forts et travailler sur les autres (ou déléguer ou demander de l'aide dans certains cas)
- ma relation aux autres. En me connaissant, je peux donner des clés aux autres pour m'aborder et me comprendre. Je prends mes responsabilités, rend aux autres leurs propres responsabilités, j'arrête de me lamenter ou de blâmer les autres pour rien. Les relations de travail sont assainies, tout le monde sait sur quel pied danser. J'invite les autres à en faire de même.

- mon équilibre personnel. L'équilibre personnel et professionnel sont intimement liés. Impossible de partitionner, tout est inter-dépendant.
- mes limites. En me connaissant, j'apprends à repérer et à poser mes limites, en toute transparence, et en toute quiétude. Dire non n'est plus un problème. C'est assumé sans culpabilité. Les personnes avec qui j'interagis savent à quoi s'en tenir, c'est rassurant.
Bref, je me respecte.

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de ppc sur tes relations avec les autres ? Quel est l'apport des ppc sur ton savoir-être auprès des enfants ? Quel est l'apport des ppc sur ton travail auprès des familles ? Quel est l'apport des ppc sur le travail en équipe ?*

J12 Auprès des enfants : j'ai renoué avec la notion de plaisir. Alors peu importe le regard des professionnelles avec qui je travaille, si j'ai envie de me coucher au sol pour imiter un enfant, je le fais ! Ou me mettre à voler comme un papillon avec un autre enfant, pas de problème non plus. (Bon, j'avoue, je le faisais déjà) Plaisir, joie, créativité, encore plus de spontanéité dans mes interactions avec les enfants. J'ai renoué avec mon enfant intérieur.

J13 Auprès des familles : j'essaye de faire passer les notions que j'apprends auprès des familles, mais les fenêtres de tir sont parfois réduites en RAM
Au cours des cafés-rencontres, écoute empathique ++++, je tente de tenir l'espace avec beaucoup de bienveillance, comme l'a fait Gladys pour nous. J'essaye de rayonner d'avoir une posture ouverte, accueillante, rassurante pour établir le climat de confiance et le dialogue. Si j'en ai l'occasion, j'évoque les notions apprises lors des ateliers (ex : exercices de respirations, ou notions théoriques)

J14 Pour le travail en équipe : l'équipe, c'est moi ! Je suis un service à moi toute seule. Mais je dirais que je cible principalement les assistants maternels pour tenter de faire passer les apports des ateliers à ces professionnels qui ont grand besoin de soutien... Dès que je sens une possibilité, je parle de mon expérience, je les interroge sur leur vécu ou leurs ressentis, pour tenter d'amener la prise de conscience chez le professionnel...
Et puis je m'accorde cette écoute empathique, celle que j'offre aux autres à tour de bras, de plus en plus souvent et avec de plus en plus de facilité. Charité bien ordonnée commence par soi-même ! (= soi m'aime)

Et si tu vois d'autres points, sens toi libre d'écrire ce qui est important pour toi

J15 Il est difficile d'isoler ce qui relève des apports des séances que nous avons vécues ensemble, des apports qui relèvent de tous les efforts faits à côté, en parallèle. Ce qui est sûr, c'est que rien n'arrive par hasard. "Ce qui ressemble au hasard, souvent, est un rendez-vous". J'ai vraiment eu la sensation que les ateliers que tu nous as proposés arrivaient juste au moment où j'étais prête à les accueillir et à m'offrir ce temps pour moi. Ça m'a très vite confortée dans la nécessité de ritualiser ce temps pour moi dans le cadre d'une pratique régulière, pour pousser plus loin les apports de temps comme ceux que tu nous as offerts. Même si, en 9 séances, nous n'avons pu qu'effleurer les différentes pratiques, j'ai néanmoins pu constater une évolution dans ma façon de recevoir et percevoir les choses. Bien sûr, rien n'est linéaire. Mais j'ai remarqué que grâce à la pratique régulière, je peux maintenant atteindre un niveau de détente quasi immédiat en posant l'intention et en fermant les yeux, juste en me recentrant sur moi, et partir à l'intérieur dans un état méditatif. Là où, sur les premières séances, j'exprimais une retenue dans le lâcher prise, ayant peur de "perdre ta voix" et de décrocher totalement, ce sentiment s'est vite dissipé et s'est auto-régulé avec la pratique. Je retiens une attention accrue à mes signes corporels de tension, de fatigue, mais aussi de bien-être. Je retiens aussi la multitude d'outils dans ma mallette pour faire face aux situations du quotidien. Je me sens moins démunie, plus actrice, plus en possession de mes moyens.

Pour ta générosité, ta gentillesse, ton accueil, ton écoute empathique, pour avoir aussi bien tenu l'espace pour nous permettre ces découvertes, pour avoir partagé ton expertise avec nous, un ENORME MERCI à toi Gladys. Et à bientôt pour célébrer ton Master

Message de Karine 23 avril 2021 - 21:56

• *Qu'est-ce qui t'a donné envie de participer aux ateliers ?*
K1 Premièrement : l'envie de faire des ateliers avec toi. Deuxièmement : envie de connaître ton métier et savoir ce que tu pouvais apporter sur les métiers de la petite enfance
• *Qu'en attendais tu ?*
K2 Bien entendu je voyais un aspect très positif sur ce que tu allais nous apporter. Je n'attendais rien réellement. J'avais envie de m'imprégner et découvrir.

• *En quoi les pratiques psychocorporelles ont changé ta façon de travailler ?*
K3 J'ai découvert que mon bien être personnel était la clef de mon travail. Et plus mon esprit était calme plus la difficulté des journées de travail et de stress se calmaient aussi
• *Quels en sont les apports que tu n'avais pas envisagés ?*
K4 L'impact des ateliers sur ma façon d'aborder mes journées et déstresser à fond

• *Est-ce que cela a modifié ta perception de ton corps ? Si oui comment ?*
K5 j'ai pris conscience que de petits gestes pouvaient calmer mon esprit , le vivifier, le dynamiser. ex. la friction des mains l'une sur l'autre me font me recentrer instantanément et me m'apaise.

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de ppc sur ton ressenti corporel ?*
K6 J'écoute plus mon corps. Son ressenti, ses besoins, ses émotions ...

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ta santé au travail ?*
K7 Me permet d'être plus calme...et arriver à m octroyer en quelques secondes du bien-être (ex. par un scan, une friction ...)

• *Est-ce que cela eu une influence sur ta fatigue, ton énergie ?*
K8 Oui dans le bon sens. Moins fatiguée (ex. durant la surveillance de la sieste des enfants je me fais un petit scan corporel par exemple)

• *De quelle manière les ppc ont un apport sur ta gestion des émotions au travail ?*
K9 Par l'apport de petits rituels ou de petits gestes calmants et apaisants

• *Penses-tu que les ppc t'ont apportées quelque chose pour la gestion de ton stress ?*
K10 oui tout à fait. voir réponse précédente

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de pratiques psychocorporelles sur tes pensées ?*
K11 Différentes car l'impact ne s'est pas ressenti qu'au travail, dans la vie personnelle aussi

• *En quoi une meilleure connaissance de toi t'aide dans ton travail ?*
K12 Situer mes émotions et mes douleurs, les accueillir, les écouter, et déjà un début de réponse en soi. S'auto-apporter une écoute apaise déjà

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être professionnel ?*
K13 Cela apaise les interactions avec les enseignantes et les collègues

• *Quel a été l'impact de ta participation aux séances de ppc sur tes relations avec les autres ?*
K14 Je me sens plus apaisée "très souvent" donc la communication est plus douce majoritairement

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton savoir-être auprès des enfants ?*
K15 étant d'humeur plus souple ...la répercussion se ressent auprès des enfants...ma patience est plus grande

• *Quel est l'apport des pratiques psychocorporelles sur ton travail auprès des familles ?*
K16 je ne vois pas les familles (à cause de la covid et de vigie pirate)

Message de Caroline - 22 avril 2021 - 16:18

Pour répondre à tes questions :

C1bis je me suis proposais pour tes ateliers car l'approche m'a intrigué ainsi que ton contenu.

C2bis Tu as su créer du suspens tout en expliquant un minimum.

C3bis Mes attentes étaient de voir comment je pouvais prendre soin de moi dans ce contexte et transposer ensuite des outils au travail.

C4bis les ateliers n'ont pas changé ma façon de travailler mais toutefois, j'essaye de plus poser ma voix et d'amener plus de pratiques psychocorporelles aux enfants (jeux moteurs, de danse, massages, bouger les parties de son corps etc).

C5bis je n'avais pas envisagé tout ce que tu as proposé. Je me doutais que c'était large comme domaine mais pas autant.

C6bis par rapport à ma perception du corps, les ateliers m'ont fait du bien : découvrir notre corps autrement, toutes ses potentialités. Je me connais mieux.

C7bis par rapport aux ressentis du corps : mon corps était toujours très apaisé à la fin des séances.

C8bis Concernant la santé au travail, la fatigue, l'énergie, la gestion des émotions et du stress : ce sont des sujets qui me concernent peu actuellement car dans mon travail actuel tout se passe relativement bien. Mon énergie est donc saine pour moi.

C9bis mes pensées parasites sont moins présentes. Je vis plus le moment présent actuellement et cela fait du bien.

C10bis concernant les familles et l'équipe, j'ai de nombreuses idées à leur partager concernant les ateliers que nous avons faits qui méritent d'être abordées. Actuellement, avec le contexte encore bien particulier, je n'ai pas eu le temps, pourtant le sujet s'y prête bien.

C11bis Je rajouterai que ta voix a aidé pour beaucoup dans le ressenti des propositions d'ateliers. Ton organisation et le fait de varier les ateliers ont permis de voir le potentiel du sujet que tu souhaitais aborder. J'ai la preuve, encore une fois, que l'esprit et le corps ne marchent pas séparément. Tout est lié.

Résumé

Cette recherche porte sur l'apport des pratiques psychocorporelles au travail des professionnelles petite enfance et vise à offrir une vision d'ensemble sur le sujet. Ainsi elle est déclinée en plusieurs piste de réflexion qui permettent d'interroger ces apports dans les domaines suivants : la conscience holiste de soi, la santé de la professionnelle, le savoir-être auprès des enfants accueillis, la communication entre collègues et avec les parents. Enfin, elle cherche à comprendre si le processus conscientisé de l'expérience psychocorporelle permet à la professionnelle petite enfance d'accéder à une formation de soi.

Summary

This research focuses on the contribution of psychocorporal practices to the work of early childhood professionals and aims to provide an overview on the subject. Thus, it is broken down into several lines of thought that allow us to question these contributions in the following areas: holistic self-awareness, professional health, interpersonal skills with the children received, communication between colleagues and with parents. Finally, she seeks to understand whether the conscious process of the psychobody experience allows the early childhood professional to access self-training.

Mots clés

pratiques psychocorporelles – professionnelles petite enfance – expérience psychocorporelle – savoir-être - conscience de soi – vision uniciste – santé au travail - formation de soi

Keywords

body-minded practices - early childhood work - body-minded experience - taking care of oneself - body awareness - unicist vision - health at work - self-training