

Le **psychomotricien** peut avoir une place intéressante dans l'accompagnement de certaines personnes atteintes de scoliose, notamment lorsque la scoliose a des répercussions sur la perception du corps, la posture, les mouvements ou le vécu psychologique.

La psychomotricité ne vise pas à « redresser » la colonne vertébrale et ne remplace pas le suivi médical, la kinésithérapie, le corset ou une éventuelle chirurgie. Elle peut cependant constituer un **accompagnement complémentaire**.

Un travail autour du corps

Une scoliose peut modifier la manière dont une personne perçoit son corps et se tient dans l'espace. Le psychomotricien peut notamment travailler sur :

- la **conscience corporelle** ;
- la perception de l'alignement et de la posture ;
- la **proprioception**, c'est-à-dire la perception de la position du corps ;
- l'équilibre et la coordination ;
- la mobilité et l'aisance dans les mouvements ;
- la relation entre respiration, posture et mouvement.

Le rapport au corps

Chez certains enfants et adolescents, notamment lorsque la scoliose est visible ou lorsqu'un **corset** est porté, l'image corporelle peut être difficile à vivre.

Le psychomotricien peut aider la personne à :

- mieux appréhender les changements de son corps ;
- retrouver davantage de confiance dans ses capacités corporelles ;
- diminuer certaines appréhensions liées au mouvement ;
- mieux accepter et habiter son corps ;
- retrouver du plaisir à bouger.

Scoliose, douleurs et appréhension du mouvement

Lorsqu'une personne a connu des douleurs, des traitements lourds ou une intervention chirurgicale, elle peut parfois développer une certaine **peur du mouvement** ou une tendance à protéger excessivement certaines parties de son corps.

Un travail psychomoteur peut alors permettre de retrouver progressivement des mouvements plus naturels et une meilleure confiance corporelle, toujours en respectant les éventuelles restrictions médicales.

Chez l'enfant

Chez l'enfant atteint de scoliose, l'approche peut être particulièrement ludique. Le travail peut passer par des jeux, des exercices de coordination, de l'équilibre, des activités corporelles et des expériences permettant à l'enfant de mieux comprendre son corps.

L'objectif n'est pas de lui faire constamment penser à sa scoliose, mais au contraire de lui permettre de continuer à être un enfant qui bouge, joue et découvre ses capacités.

À retenir

La psychomotricité ne soigne pas directement la déformation de la colonne. Elle peut accompagner la personne dans son rapport au corps, au mouvement et à ses sensations.

Elle peut donc trouver sa place **en complément des autres prises en charge**, lorsque les besoins de la personne le justifient.

Pasco est là pour toi !

La psychomotricité dans la scoliose

Bouger • Se sentir bien • Avancer

Qu'est-ce que la psychomotricité ?

La psychomotricité aide à mieux connaître son corps, à bouger plus facilement et à développer ses capacités motrices, émotionnelles et sociales.

Elle ne soigne pas la scoliose, mais elle accompagne la personne dans son quotidien.

Un travail autour du corps

- ♥ Développer la conscience corporelle et la perception de l'alignement.
- ♥ Améliorer la proprioception (la perception de la position du corps).
- ♥ Favoriser l'équilibre, la coordination et la mobilité.
- ♥ Travailler la respiration, la posture et le mouvement.

Le rapport au corps

La psychomotricité aide à :

- ♥ mieux appréhender les changements de son corps ;
- ♥ reprendre confiance dans ses capacités ;
- ♥ se sentir mieux dans son corps ;
- ♥ éviter que la scoliose ne devienne le centre de toute la vie.

Scoliose, douleurs et appréhension du mouvement

Après des douleurs, des traitements lourds ou une chirurgie, la personne peut avoir peur de bouger.

♥ La psychomotricité aide à retrouver progressivement des mouvements plus naturels et une meilleure confiance corporelle, en respectant les consignes médicales.

Chez l'enfant

L'approche est ludique et adaptée :

- ♥ jeux et activités corporelles ;
- ♥ coordination et équilibre ;
- ♥ expériences pour mieux comprendre son corps.

L'objectif : qu'il reste un enfant qui bouge, joue et découvre ses capacités.

À retenir

La psychomotricité ne soigne pas directement la scoliose. Elle peut accompagner la personne dans son rapport au corps, au mouvement et à ses sensations.

Elle trouve sa place en complément des autres prises en charge, lorsque les besoins le justifient.

Parce que chaque mouvement compte, même petit... la psychomotricité peut faire la différence !

Confiance
Équilibre
Autonomie
Bien-être

Scoliose et Partage | www.scoliose.org
webmaster@scoliose.org