

# Le Groupe Equilibre – Relevé du sol en HDJ de Psycho-Gériatrie- Cognitive.

DÉMARCHE DE SOIN PROPOSÉE PAR :  
CAMILLE GAURIAU – PSYCHOMOTRICIENNE.



➤ Le Centre  
de  
Médecine  
Gériatrique



# Des Pathologies Neurodégénératives...

Démence Fronto-Temporale

Dégénérescence  
Cortico-basale

Démence à  
Corps de Lewy

Maladie  
d'Alzheimer

Démence  
Vasculaire

Troubles  
Cognitifs  
Débutants

Aphasie  
Primaire  
Progressive

Démence  
Parkinsonienne

Démence  
Mixte

# Point de départ: Le bilan psychomoteur

Le  
renforcement  
de l'équilibre  
statique et  
dynamique

S'exercer à  
descendre  
et à se  
relever du  
sol.

Les  
composantes  
de l'équilibre.

## Une définition adaptée :

La psychomotricité permet de développer ou de maintenir le lien entre corps et esprit – entre mouvements et pensées. C'est une approche globale de la personne âgée.

## Le bilan psychomoteur ....

# OBSERVER ET ÉCOUTER DANS UNE APPROCHE GLOBALE AU TRAVERS DU LANGAGE VERBAL ET NON-VERBAL:

L'équilibre statique.

L'équilibre dynamique.

La perception que la personne âgée a :

de sa marche et de son équilibre, s'il y a un avant et un après dans le temps.

La perception que la personne âgée a :

de son corps, de sa motricité, de son schéma corporel, de son image du corps, de sa sensorialité, de sa latéralité.

J'écoute la présence ou non d'une peur de la chute et j'observe son rapport à l'espace qui l'entoure.

Sa régulation tonico-émotionnelle au travers de son tonus de fond ,de son tonus d'action et de son tonus postural.

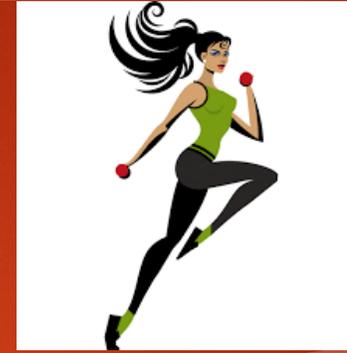
Son rapport au temps et à l'espace.

La raison de sa présence à l'hôpital de jour.

# 4 Groupes par semaine

## Alternance de 2 Périodes

### Une équipe de choc



#### ▶ 4 Groupes par semaine :

- ❖ Mardi matin
- ❖ Mercredi matin
- ❖ Jeudi après-midi
- ❖ Vendredi matin

#### ▶ Durée : 1h15 – 1h30

#### ▶ Alternance :

- ❖ Renforcement des capacités d'équilibration.
- ❖ Entraînement à la descente et au relevé du sol.
- ❖ Recherche des composantes de l'équilibration

#### ▶ Un cadre contenant et sécurisant :

##### ❖ *Une salle polyvalente :*

- Insonorisée
- Lumineuse

##### ❖ *Une équipe solide :*

- L'Assistante de Soin en Gériatrie : Martine Guillot
- Deux Aides-soignantes : Delphine Pruneville et Pascale Raffalli.
- La Psychomotricienne : Camille Gauriau

# Chaque séance se compose de trois temps

## 1

### Le rituel de présentation

- ❖ Initié par les personnes âgées
- ❖ Complété par les soignants
- ❖ Une Co-construction

## 2

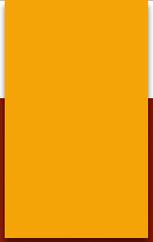
### L'exploration du mouvement

- ❖ Par la répétition du mouvement.
  - ❖ En allant toujours plus loin dans le mouvement.
- ❖ Par le soutien de la voix.
- ❖ Par le jeu – la dynamique du groupe.
- ❖ Par la respiration.
- ❖ Par la (re)découverte du schéma corporel.
- ❖ Par le regard.
- ❖ Par la vitesse de la marche.
- ❖ Par le saut.

## 3

### Le rituel de fin

- ❖ Ce rituel permet:
  - ❖ D'évacuer le négatif
  - ❖ D'évacuer les douleurs
  - ❖ La tristesse du cœur
  - ❖ Le mal-être, s'il est là.
- ❖ Ce qui est trop lourd pour chacun...
- ❖ **Pour garder en soi le plus important.**



Pourquoi réaliser ces mouvements ?

Pourquoi explorer l'espace et la temporalité du mouvement ?

En quoi le mouvement va-t-il intervenir dans la prévention des troubles de l'équilibre et de la marche ?

# Pourquoi ?

- ❖ Renforcer les compétences psychomotrices préservées.
- ❖ Prévenir les changements psychomoteurs :
  - ❖ L'augmentation du tonus de fond => difficulté pour réguler son tonus d'action.
- ❖ Activer – renforcer les coordinations dynamiques générales.
  - ❖ Expérimenter les dissociations des différentes parties du corps.
- ❖ Prendre conscience de sa respiration => impact sur la régulation tonique => impact sur l'équilibre en statique et en dynamique.
- ❖ Renforcer ses réactions d'adaptation posturales.
- ❖ Prendre conscience de sa verticalité.
- ❖ Renforcer sa musculature par la répétition du mouvement.

# Pourquoi ?

- ❖ Exprimer son identité car les mouvements de chacun sont uniques et différents d'autrui.
- ❖ Faire sortir la voix => le mouvement va soutenir l'expression vocale.
- ❖ Explorer l'espace et aller à la rencontre de l'autre <=> augmenter son périmètre de marche <=> Investir l'espace.
- ❖ Le mouvement et la voix pour travailler la double-tâche cognitivo-motrice => Attention divisée vs Attention focalisée.
- ❖ Explorer la temporalité et la vitesse de réalisation du mouvement afin de prendre conscience de son rythme interne qui sera différent de celui d'autrui.
- ❖ Rencontrer l'autre par le toucher.

## UNE APPROCHE GLOBALE DE LA PERSONNE ÂGÉE EN PSYCHOMOTRICITÉ

### UN ESPACE D'EXPRESSION OÙ CHACUN A DES DROITS....

Le droit de faire des blagues.

Le droit de ne surtout pas faire comme les autres.

Le droit de rire, d'avoir des fous-rires et de rire de soi-meme.

Le droit de sourire.

Le droit de ne pas avoir envie.

Le droit de dire ce que l'on pense.

Le droit de faire des propositions.

Le droit de danser librement, d'exprimer son identité.

Psychocorporelle.

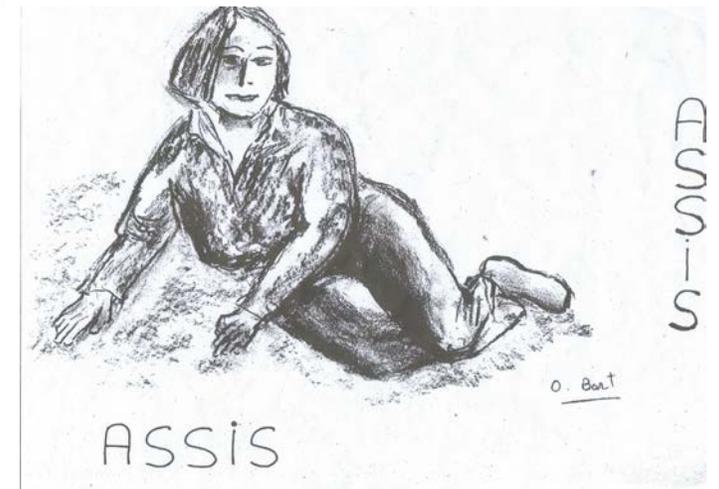
Le droit de chanter.

Le droit d'écouter.

## Le relevé du sol: une histoire de savoir et de savoir-faire

- ❖ Prérequis => latéralité – réversibilité - schéma corporel et proprioception préservés.
- ❖ Chercher ensemble les mots afin d'indiquer à autrui comment placer les parties de son corps pour qu'il puisse enchaîner les Niveaux d'Evolution Motrice (NEM) de façon fluide.
  - ❖ Cad: Concevoir le mouvement sur autrui.
- ❖ Savoir remettre les images des NEM dans l'ordre chronologique.
- ❖ Enchaîner de façon fluide les NEM pour la descente et le relevé du sol.
  - ❖ Ce temps de relevé du sol se fait en **REPOUSSANT le sol**.
- ❖ Un temps de parole pour chaque personne âgées afin de parler de ses chutes, sa peur de chuter, sa peur de chuter à nouveau, ses émotions et sensations.

# Les Niveaux d'Evolution Motrice

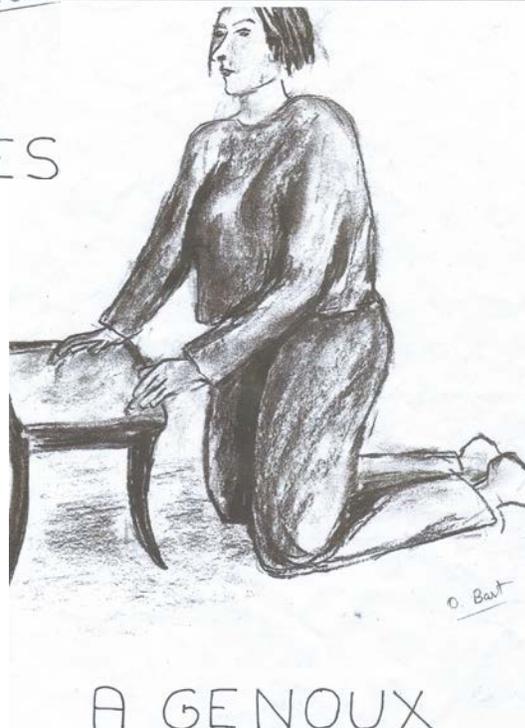


ESSUS

# Les Niveaux d'Evolution Motrice



A QUATRE PATTES

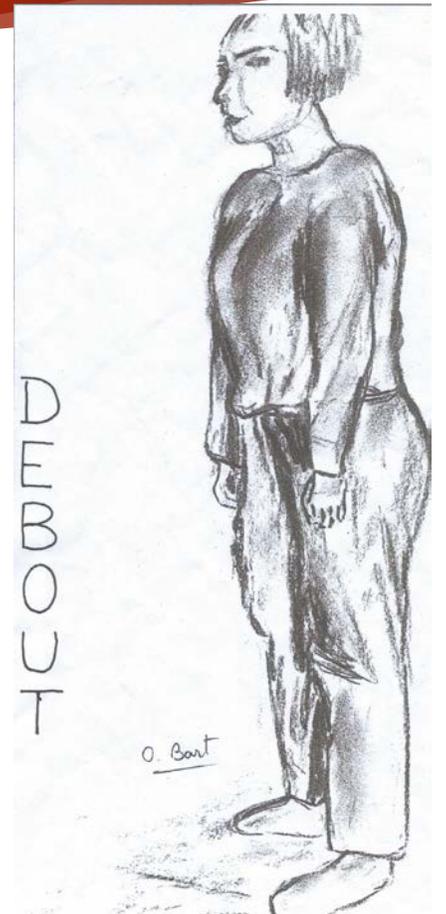


A GENOUX



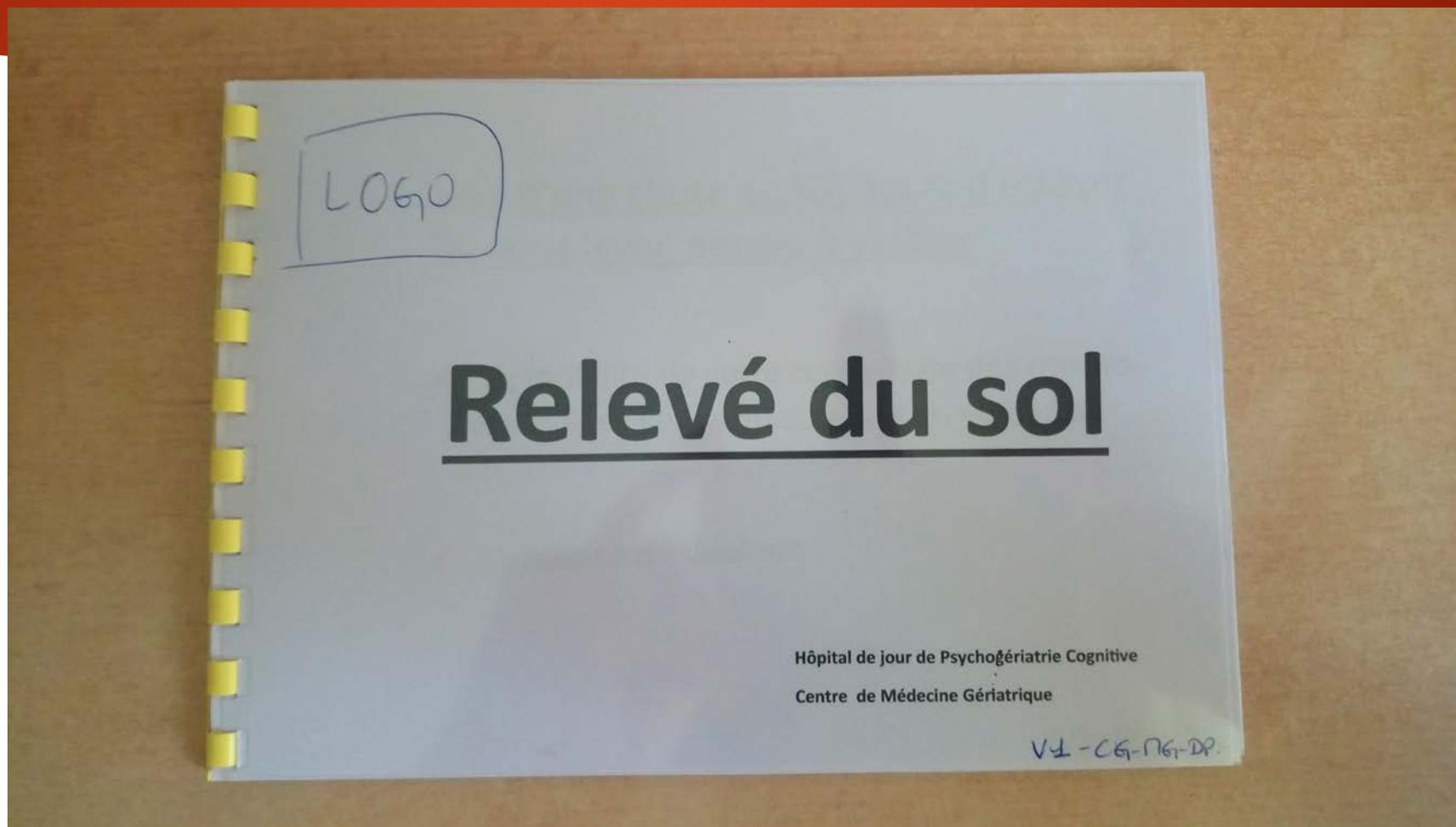
UN PIED

DEUX PIEDS



TROIS PIEDS

# Une création : **Le carnet du relevé du sol**



Mettre des mots sur les composantes de notre équilibre.

Notre Musculature

Notre ouïe –  
Oreille  
Interne

Notre  
vue

Le cerveau

La respiration

Le ballant  
de nos  
bras

Nos Os  
Nos Articulations



Nos  
pieds...notre  
ancrage au sol

Notre  
Proprioception

# AINSI, LE MOUVEMENT VA PERMETTRE À LA PERSONNE ÂGÉE....

- De reprendre contact avec ses sensations, ses perceptions et ses émotions.
- Et de les exprimer sous formes de mots, de sons, de gestes ou de percussions corporelles.
- D'exprimer ses émotions par la (re)découverte de son corps et la rencontre avec celui d'autrui.

De se relier à soi-même et d'être présent à soi-même dans le présent de chaque séance.

De diminuer son apathie.

- De renforcer la connaissance de son schéma corporel.
- De restaurer ou de renforcer son image du corps.  
De renforcer sa mémoire procédurale, sa mémoire auditive, visuelle, ...
- De réduire les troubles de l'équilibre et de la marche.
- De diminuer la peur de chuter ou de chuter à nouveau.  
De développer l'estime de soi => cad : apprendre à aimer son corps ou simplement maintenir le lien avec son corps. Cela permet ensuite d'aimer son corps en mouvement. Car être bien dans son corps permet d'aller vers autrui, d'ouvrir le champ de ses possibilités.

➤ Le mouvement est donc vecteur de lien social.

# Prévention – Psychomotricité et HDJ

## La prévention Secondaire

« La prévention secondaire vise à diminuer la prévalence d'une maladie, soit le nombre de cas présents sur une période donnée, soit le nombre dépendant de l'incidence et de la durée de la maladie. Elle recouvre des actions destinées à agir au tout début de l'apparition du trouble ou de la pathologie afin de s'opposer à son évolution » - OMS, 1984.

## La prévention tertiaire

« La prévention tertiaire intervient à un stade où il importe de diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récurrences et de réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la maladie » - OMS, 1984.

## GENEVIÈVE PONTON – UNE RÉFÉRENCE EN PSYCHOMOTRICITÉ

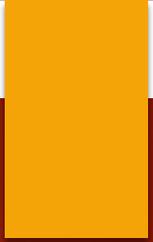
- Une formation réalisée à Pau : « **Animer un atelier de prévention des chutes** » par G.Ponton et Anne Sudrie, professeur de danse – Les Ateliers du CAMI SALLÉ

### Articles de G.Ponton :

- « Psychomotricité et Gériatrie: Accompagner vers l'autonomie. La dynamique de la verticalité ».
- « **La réorganisation de la conscience corporelle. Se construire vivant dans la durée. Rendre visible l'invisible** ».
- « Construction du sentiment de sécurité par la verticalité ».
- ...et d'autres encore...

### Autre article :

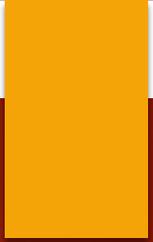
- « **« L'homme debout »: Se relever du sol...** » - O Bart, M Dufour, A.Le Mestréallan, L.Servin (Masseurs Kinésithérapeutes) et K. Lerable, A. Ribadier (Psychomotriciens).  
Merci à O.Bart pour ses dessins de personnes permettant le travail du relevé du sol.



« J'aurai surabondamment  
aimé la vie, et de celle-ci  
la minute présente »

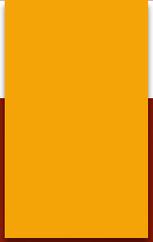
Pierre GAURIAU

5 Février 1922 – 2 Novembre 2014



« L'amour, c'est la présence »

Giselle Soubiran  
15 Septembre 1916 – 31 Août 2012



Merci à tous  
Merci à vous ici présents

Merci à vous les personnes âgées pour  
vos fous-rires, vos délires et tous ces  
moments hors du temps.....