

Le portrait du mois

La Somato-psycho-pédagogie ou pédagogie perceptive Rencontre avec Mme Mylène Lebon, Sage-femme à Saint-Joseph

Ce mois-ci, le Repère vous présente Mylène Lebon, Sage-femme exerçant à l'hôpital de Saint-Joseph, passionnée par son métier et par la pratique qu'elle propose à ses patientes : la somato-psycho-pédagogie (SPP) ou pédagogie perceptive.

Sage-femme depuis 30 ans, Mylène a l'art de communiquer avec les corps, notamment les bassins des femmes. Elle appose ses mains sur les crêtes iliaques de ses patientes et écoute ce que leurs corps lui révèlent en retour. Don, télépathie ? Rien de tout cela, mais une solide formation de 4 ans de somato-psycho-pédagogie et désormais 15 années d'expérience dans ce domaine. Ses interventions, appréciées par les patientes et les bébés, sont intégrées au travail de l'équipe de gynécologie-maternité de l'hôpital de Saint-Joseph car complémentaires des prises en charge habituelles. Et elle continue de se former régulièrement.



Qu'est-ce que la pédagogie perceptive ?

C'est une approche d'accompagnement de la personne reposant sur un ensemble de compétences professionnelles qui valorisent la place centrale du corps, du mouvement et de la perception dans les processus d'apprentissage, d'interaction et de changement des êtres humains. On peut ainsi comprendre que lors d'une grossesse, source de grands bouleversements physiques mais aussi psychiques chez la femme, la SPP y trouve particulièrement sa place !

D'où vient la pédagogie perceptive ?

Elle est issue des recherches pratiques et théoriques menées depuis le début des années 80 par Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe de formation puis docteur en Sciences de l'éducation, professeur agrégé en Sciences humaines et sociales et directeur du Centre d'Études et de Recherches appliquées en Psychopédagogie perceptive (www.cerap.org). Les pratiques et théories proposées font l'objet de nombreux travaux de recherche consultables sur le site.

Comment « fonctionne » la pédagogie perceptive ?

La Pédagogie Perceptive repose sur quatre modalités pratiques :

L'introspection ou méditation pleine présence

On apprend à être en relation avec soi-même, son ressenti corporel, ses états intérieurs et sa pensée. La perception croissante de soi construit un « sentiment d'existence » qui permet un état de solidité, d'équilibre dans sa vie sociale, professionnelle et affective.

La gymnastique sensorielle

C'est un travail gestuel dynamique, fait d'enchaînements de mouvements simples mais inhabituels effectués dans une lenteur relâchée. En développant la fluidité du geste et l'acuité de la présence, cette pratique permet de créer une unité corporelle. La personne découvre une présence à elle dans l'action et enrichit sa manière de s'exprimer dans le quotidien.

Le toucher relationnel ou fasciathérapie

Le toucher utilisé dans la Pédagogie Perceptive est un toucher de relation, un dialogue non verbal qui éveille à une sensibilité nouvelle et permet de prendre conscience de parties imperçues de son corps et de soi-même.

La verbalisation

L'entretien pratiqué en Pédagogie Perceptive offre un espace pour valider les perceptions corporelles et les intégrer dans les procédures d'aide, d'accompagnement, de soins. Cette mise en mots aide à prendre conscience du vécu, le reconnaître et à en faire ressortir le sens profond.

Mylène Lebon a complètement intégré cette discipline dans sa pratique quotidienne et a pu observer des résultats positifs pour diverses problématiques : les douleurs de dos et bassin, les insomnies de la grossesse, l'insuffisance veineuse, ainsi que les souffrances et blocages issus de traumatismes et sévices...

Elle s'en sert en amont de la grossesse, lors des consultations gynécologiques, pendant la grossesse, lors des cours de préparation à l'accouchement et à la parentalité (autant pour le papa que pour la maman). Elle y propose entre autres un travail sur les axes et les postures et une approche consciente du périnée pour faciliter le retour à la physiologie et un ancrage corporel et identitaire renforcé... Et enfin après la grossesse avec notamment un réaxage du bassin et un travail du périnée (en complément des techniques de rééducation habituelles), l'apprentissage du toucher relationnel avec le bébé, l'aide à l'allaitement ou encore l'accompagnement du lien mère-enfant.

Mylène donne des cours aux élèves sages-femmes sur la préparation à la naissance et à la parentalité avec la SPP comme outil, et sur l'entretien prénatal.

Contact à La Réunion : Mme Barbara BAYLU présidente de l'ARPS (Association Réunionnaise des Pratiques du Sensible).