

L'enveloppe corporelle et psychique

L'enveloppement / le Rebozo

"Notre corps n'est pas seulement un objet que l'on habite, il est aussi le contenant de notre psyché. Comprendre comment se construit cette enveloppe physique et psychique, et comment la psychomotricité peut la soutenir, c'est explorer le lien intime entre corps, émotions et sécurité intérieure, de l'enfance à l'âge adulte."

. Introduction

Le développement psychique et corporel passe par la construction d'une « enveloppe », qui permet à l'individu de se sentir « contenu, unifié et protégé ».

Cette enveloppe se construit dès la petite enfance grâce aux expériences corporelles et relationnelles, mais elle continue d'évoluer tout au long de la vie.

Chez l'enfant comme chez l'adulte, lorsque cette enveloppe est fragilisée, cela peut entraîner :

- * anxiété
- * agitation
- * troubles sensoriels
- * difficultés de régulation émotionnelle.

La psychomotricité propose différentes médiations corporelles, notamment l'enveloppement, qui permettent de renforcer cette fonction de contenance.

. L'enveloppe physique (corporelle)

L'enveloppe physique correspond aux limites corporelles qui délimitent le corps et permettent de ressentir son unité.

Elle s'appuie sur :

- * la peau
- * les sensations tactiles
- * la proprioception.

Elle a pour fonctions d'apporter sécurité physique et sensorielle, contenance et sentiment d'intégrité, de soutenir la construction du schéma corporel et la conscience corporelle.

Chez l'enfant, elle se construit grâce :

- * au portage
- * aux contacts corporels
- * aux expériences sensorielles.

Ces expériences permettent au bébé de sentir les limites de son corps et de se sentir en sécurité (notions de Holding et de handling développées par Winnicott ; le bébé se sent contenu dans les bras, puis dans l'environnement sécurisant).

Chez l'adulte, même si cette enveloppe est déjà construite, elle peut être fragilisée dans certaines situations :

- * stress intense
- * troubles anxieux
- * traumatismes
- * troubles psychiatriques
- * troubles sensoriels.

Les médiations corporelles peuvent alors aider l'adulte à retrouver une sensation d'unité corporelle et d'ancrage.

. L'enveloppe psychique

Le concept d'enveloppe psychique est notamment développé par Didier Anzieu dans « Le Moi-peau ».

Il désigne une fonction mentale de contenance qui permet de :

- * contenir les émotions
- * filtrer les stimulations
- * se sentir protégé
- * maintenir un sentiment d'identité et de continuité.

La peau psychique contient le psychisme comme la peau contient le corps.

Esther Bick souligne l'importance de la « peau psychique » qui, modelée et élaborée dans la contenance de la relation maternelle précoce construit le sentiment de continuité du corps.

Chez l'enfant, cette enveloppe se construit progressivement grâce à :

- * la relation avec les adultes
- * les soins corporels
- * la sécurité affective.

Si elle est fragile, l'enfant peut présenter :

- * agitation
- * difficultés émotionnelles
- * angoisses
- * troubles de l'intégration corporelle

Chez l'adulte, une fragilité de l'enveloppe psychique peut se manifester par :

- * anxiété
- * sensation de débordement émotionnel
- * difficultés de régulation
- * sentiment de perte de contrôle.

Le travail psychocorporel peut aider à renforcer la contenance interne.

. Le lien avec la psychomotricité

La psychomotricité s'intéresse aux liens entre le corps et la vie psychique.

Le/la psychomotricien.ne utilise différentes médiations corporelles pour favoriser entre autres :

- * la conscience corporelle ; le renforcement des limites corporelles
- * l'intégration sensorielle
- * la régulation émotionnelle
- * la restauration du sentiment d'unité et de sécurité.

Ces approches sont utilisées chez l'enfant mais aussi chez l'adulte, notamment dans :

- * les troubles anxieux
- * les troubles du spectre de l'autisme
- * les troubles psychiatriques
- * les traumatismes.

. L'enveloppement en psychomotricité

L'enveloppement consiste à contenir physiquement le corps à l'aide de différents supports :

- * Pressions profondes, enveloppement dans tissus ou couvertures, tapis, coussins...
- * Balancements, roulades contenues
- * Jeux sensoriels pour la proprioception

Cette médiation procure une sensation de contenance corporelle qui rappelle certaines expériences précoces de sécurité.

. Les bénéfices de l'enveloppement

Chez l'enfant

- * renforcement des limites corporelles
- * construction du schéma corporel
- * diminution de l'agitation
- * apaisement
- * meilleure régulation émotionnelle.

Chez l'adulte, l'enveloppement peut apporter :

****Apaisement et diminution de l'anxiété**

- * les pressions profondes favorisent la détente.

****Sentiment de sécurité**

- * sensation d'être contenu et soutenu.

****Meilleure conscience corporelle**

- * perception plus claire des limites du corps.

****Régulation émotionnelle**

- * aide à contenir les émotions intenses.

****Ancrage corporel**

- * particulièrement utile chez les personnes très anxieuses ou dissociées.

. Conclusion

L'enveloppe physique et l'enveloppe psychique jouent un rôle essentiel dans la « construction du sentiment d'unité et de sécurité ».

Même si ces enveloppes se construisent principalement dans l'enfance, elles peuvent être fragilisées ou réorganisées tout au long de la vie.

Les médiations corporelles utilisées en psychomotricité, comme l'enveloppement, permettent alors de soutenir la fonction de contenance, d'apaiser les tensions et de renforcer la conscience corporelle.

"Que ce soit dans le berceau ou à l'âge adulte, notre corps et notre psyché ont besoin d'être contenus pour se sentir exister pleinement. L'enveloppement, comme outil de psychomotricité, n'est pas seulement un geste physique : c'est un pont vers l'apaisement, la sécurité et l'unité intérieure."

Le Rebozo

Le «rebozo» est un châle mexicain traditionnel confectionné, tissé à la main. Il est utilisé depuis l'ère Maya jusqu'à aujourd'hui par les femmes de tous milieux comme outil du quotidien et symbole féminin. Les sages-femmes traditionnelles l'ont naturellement intégré dans leur pratique pour accompagner la grossesse, faciliter la naissance et soutenir la convalescence physique de la jeune maman en postnatal.

Ce tissu est singulier par sa simplicité, il offre des sensations instantanées sans préparation particulière. Il est singulier par sa force aussi, le tissu est solide, il permet de transmettre beaucoup de sécurité et de confiance. Enfin, il est singulier par sa souplesse, son élasticité, son maillage fin et particulier le rend unique. Il propose une possibilité infinie de contenance, de sécurité, d'apaisement, d'élan et de liberté.

S'envelopper (ou envelopper) dans le rebozo offre la possibilité de se déposer aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Il permet la détente, le soulagement, l'ancrage, de se recentrer et recharger les batteries. Il crée du lien.

Une pratique simple qui apporte douceur et lenteur.