

CONCOURS MONITEUR ÉDUCATEUR

ÉPREUVE ÉCRITE D'ADMISSIBILITÉ

SAMEDI 23 AVRIL 2022

9 H 30 – 11 H 30

COMMENTAIRE de TEXTE

Durée : 2 heures

Titre de l'article ci-joint : « Redonner du souffle aux personnes exclues » de Florence RAYNAL, extrait de Actualités Sociales Hebdomadaires n° 2758 – 04/05/2012

QUESTIONS :

- 1) Vous dégagerez les idées principales exprimées dans cet article. (10 points)**

- 2) Que pensez-vous des pratiques corporelles comme la relaxation, le yoga ... ? Vous développerez une réflexion personnelle argumentée pour répondre à cette question. (10 points)**

Redonner du souffle aux personnes exclues

Sophrologie, yoga, qi-gong, méthode Feldenkrais... font leur entrée dans les structures accueillant des personnes en difficulté. En les autorisant à renouer avec leur corps, ces pratiques les aident à retrouver un mieux-être. Etayant le travail social, ces outils innovants peuvent contribuer à une remise en mouvement.

« **Dancez, dansez, sinon nous sommes perdus** », disait la chorégraphe allemande Pina Bausch. Mettre son corps en mouvement pour que la vie se mette en mouvement, c'est de cela dont il s'agit. Au-delà de la danse, maintes pratiques engageant le corps – sophrologie, yoga, méthode Feldenkrais, de Body-Mind Centering (BMC), qi-gong, tai-chi, calligraphie... – ont inscrit le mouvement au cœur de l'expérience individuelle. Liant geste, souffle, concentration, ces disciplines privilégient le recentrage sur soi, sur l'instant présent, l'écoute des sensations, stimulent l'énergie et favorisent l'apaisement du mental. Aujourd'hui, ces approches intéressent des structures sociales désireuses d'apporter un mieux-être physique et psychologique à leurs usagers.

A Versailles, l'association Rive propose ainsi, depuis deux ans, dans son accueil de jour pour femmes en grande précarité, un atelier yoga et des séances de sophrologie pour les aider à souffler, au propre comme au figuré. Ces dernières se décomposent en exercices dynamiques autorisant une détente, un relâchement des tensions, l'évacuation du stress... puis en visualisations statiques. « *Il s'agit de relaxations guidées à la voix. On parcourt mentalement le schéma corporel, puis on parvient à un état de conscience proche de celui où l'on est avant de s'endormir, et on travaille l'imaginaire à partir d'images agréables. Suit un temps d'échange sur le ressenti* », explique Emmanuelle Goutx, sophrologue bénévole à l'association Stane¹, dont l'objet est d'offrir un accès à la sophrologie aux personnes en difficulté financière et psychologique. La méthode vise à remettre les individus en contact avec leurs ressources positives et à les faire éclore. « *C'est une façon de se vivre autrement, sans jugement* », poursuit-elle.

Renouer avec son corps, c'est d'abord, pour beaucoup, se sentir vivant. « *Quand on est à la rue, on perd l'estime de soi. Avant même la question de l'insertion, c'est celle de l'existence qui est posée. Par le yoga ou la sophrologie, ces femmes apprennent à réhabiliter leur corps. Ces ateliers sont essentiels car ils mettent en place l'existence de la personne* », affirme Stéphanie Gilliet, éducatrice spécialisée, responsable de l'accueil de jour de Rive.

Dans les Pyrénées-Atlantiques, même constat. Une femme au RSA (revenu de solidarité active) a confié aux animateurs locaux d'insertion que la sophrologie l'avait empêchée de basculer au moment où elle se sentait mourir. « *Elle a ressenti quelque chose de vivant en elle qui lui a permis de rat-traper le fil* », précise Agnès Arruebarrena, assistante sociale à la Maison de la solidarité départementale de Bayonne, qui, depuis fin 2010, exerce à mi-temps en tant que sophrologue

¹ Stane : 43, rue Carnot – 72340 La Chartre-sur-le-Loir – Tél. 06 63 90 87 17.

dans le cadre d'une expérimentation du conseil général. *« Travailleur social depuis 20 ans, je cherchais une autre manière d'intervenir dans les quartiers »*, souligne-t-elle. La sophrologie lui ayant beaucoup apporté, elle décide de suivre une formation diplômante. Aujourd'hui, elle intervient dans plusieurs antennes ou à domicile auprès de personnes dont elle n'assure pas le suivi social, et croule sous les demandes. *« Au départ, j'avais des craintes sur les capacités de ce public à se lâcher. Je me disais : quand on manque de tout, qu'on a une santé précaire... peut-on se poser dans un coin pour souffler et se recentrer ? Or ils vivent à fond l'expérience et sont très demandeurs »*, se réjouit l'assistante sociale. Cet intérêt, Caroline Pomarede, sophrologue à Stane, l'a également vite ressenti lors des séances dispensées auprès des femmes au RSA du lieu de rencontre et d'accompagnement de Biarritz. *« Malgré leur souffrance, leur concentration et leur écoute sont incroyables. Je ne rentre pas dans leur problématique, je ne m'intéresse qu'à ce que ces femmes, qui ont l'impression de n'être rien, vivent là dans leur corps. J'insiste sur des choses simples : l'ancrage dans le sol, les points d'appui, la conscience de la respiration..., ça les rassure. Ces femmes sont angoissées et trouvent tout compliqué : leur vie, leurs relations familiales, les démarches sociales... »*, témoigne-t-elle. Remettre les personnes positivement en lien avec un corps dont elles sont déconnectées, qui les fait souffrir ou qu'elles malmènent, leur permet de se réapproprier dans leur globalité. *« Se concentrer sur le corps ramène le mental au présent, or ce qui angoisse souvent, c'est de cogiter sur le passé ou le futur. Il en ressort une sensation de calme. Cela ramène aussi à l'unité. Notre société morcelle -beaucoup l'individu, la prise en charge sociale en est un exemple. Or, à force, on se perd »*, reprend Agnès Arruebarrena. L'assistante sociale constate notamment que beaucoup d'enfants *« n'ont pas »* de corps, faute d'activité physique ou parce que, maltraités, ils se sont coupés de leurs émotions. *« Ces gamins n'ont aucune idée de leur schéma corporel. Ils se cognent partout, trébuchent. Or le corps, c'est le rapport au monde et aux autres. Sans lui, il n'y a pas de relation »*, analyse-t-elle. De façon ludique, elle les amène à reprendre de la consistance, à se redresser, leur fait écouter leur cœur, son ralentissement par le souffle, tester la respiration par le ventre... Par cette expérience, ils retrouvent une sécurité. Passer par le corps, le silence, offre aussi de contourner la parole, pas toujours accessible, pour évacuer un mal-être.

Formée à des techniques de massage et à la sophrologie, Souerad Saïd, psycho-sociologue, l'a constaté en animant des ateliers de relaxation auprès de publics prostitués, notamment à l'Amicale du Nid. *« Ces personnes vivent un phénomène de décorporation et morcellent leur corps pour le commercialiser. Aussi certaines éprouvent-elles des difficultés à être touchées. Les pieds restent le seul endroit à ne pas avoir été instrumentalisé, la réflexologie plantaire se révèle une bonne porte d'entrée. Peu à peu, ce toucher peut laisser place à un modelage global, autorisant une prise de conscience douce du schéma corporel et l'acceptation de ce corps bafoué »*, résume-t-elle. Un travail de renarcissisation, un processus d'unification parviennent à s'effectuer. Enfin, *« dans la relaxation, une émotion profondément enfouie peut surgir. Cela peut favoriser l'émergence d'une parole jusque-là empêchée et permettre d'envisager une orientation vers un accompagnement psychologique. »*

[...]

Propos recueillis par Florence RAYNAL.