



L'HAPTONOMIE près de chez vous

Science du toucher et de l'affectivité, l'haptonomie prépare à la naissance et à la parentalité. Mais elle est aussi intéressante dans toute relation d'aide, de soins ou de psychothérapie. A l'initiative de la gynécologue Arielle Nuchowicz et de la kinésithérapeute Martine Hecq, toutes deux haptonomes, cette discipline vient de se réorganiser en Belgique.

Frans Veldman, son fondateur, définit l'haptonomie comme la science des sentiments et des interactions affectives humaines, explorant la façon dont le toucher « psychotactile » permet d'établir des contacts affectifs profonds, confirmants et sécurisants entre humains. Ceci permet de développer son autonomie et ses propres aptitudes. Mais quelles sont les sphères d'action de l'haptonomie ? « L'haptonomie est connue pour l'accompagnement pré- et postnatal, nous dit Arielle Nuchowicz. Mais elle se décline aussi en haptopsychothérapie, accompagnement visant à aider les personnes à construire leur santé psychique en leur rendant la possibilité de mobiliser elles-mêmes leur élan de vie et leurs ressources. Elle vise aussi par l'haptosynésie, à restaurer un sentiment de complétude chez une personne atteinte dans son intégrité corporelle et instaure une relation spécifique à la pratique de soins, où la personne aidée n'est ni dépendante ni subordonnée à l'aidant, mais participe au soin. L'haptonomie s'applique également à l'accompagnement des personnes âgées et des mourants. »

La liste des praticiens sur www.haptonome.be



entière et ensemble, parfois avec frère et sœur, ils vont établir une relation profonde de contact, d'appels et de réponses, de jeux, de bercements, de confiance... La mère pourra s'ouvrir pour laisser grandir puis sortir son bébé. Le père sera pleinement impliqué corporellement et affectivement et pourra participer activement à la naissance. Le bébé, reconnu, se sent aimé et déjà dans le giron de sa mère, construit sa sécurité de base et sa confiance en ses capacités. Pendant la naissance, il sera accompagné dans son cheminement par sa mère et guidé par l'appel des mains de son père.

Le couple apprend des positions de travail et de naissance et les « prolongements » ou comment s'étendre au-delà de son propre corps pour faire lien avec le praticien ou le père et y puiser force et soutien. La mère saura mieux gérer la douleur. L'haptonomie continue de s'appliquer en cas de péridurale ou de césarienne en gardant le contact sécurisant mère-enfant. »

L'HAPTONOMIE POSTNATALE

L'intervention haptonomique peut cependant se poursuivre après l'accouchement.

« Après la naissance, la nouvelle famille continuera l'haptonomie par les jeux d'éveil du bébé : façon de le porter, de l'inviter à se retourner, à explorer son corps par des invitations simples auxquelles il aura le choix de répondre ou non, nous informe Martine Hecq. Le dialogue se noue. Le bébé, enrichi de son corporel, peut communiquer son ressenti autrement que par les pleurs. On accompagne aussi le couple et la famille dans le bouleversement que représente l'arrivée du bébé. »

« On compte en moyenne 10 séances en prénatal à partir du moment où les mouvements du bébé sont perçus par la mère, précise Marine Hecq. En post natal, on propose des séances échelonnées dès la naissance à l'acquisition de la marche... Il suffit parfois d'une séance pour comprendre et aider un enfant « bloqué » à évoluer vers l'étape suivante de son développement. »



Valérie Miest

Pour en savoir plus :

- Le site belge et la liste des haptonomes : www.haptonome.be
- L'Haptonomie, Collection Que Sais-je ?, rédigé par Dominique Decant Paoli, Catherine Dolto, ... chercheurs du comité de recherche de Frans Veldman.

BABY-OTHÈQUE



« **Homéopathie, homéofamille** », Albert-Claude Quemoun (Edition Leduc.s) : papa, maman, les enfants, chaque membre de la tribu trouvera dans cet ouvrage les réponses simples et accessibles à tous les petits maux de tous les jours qui ne nécessitent pas d'appeler le médecin.



« **Préparer son accouchement** », Sophie Gamelin-Lavois (Editions Jouvence) : dans cet ouvrage, l'auteur invite à réfléchir aux pratiques médicales néonatales et à décider en conscience ce qui cadre avec son « projet de naissance ». Cet outil de réflexion personnel servira à clarifier le contrat de soins avec le personnel de la maternité.



« **Du divorce à la famille recomposée** », Christel Petitcollin (Editions Jouvence) : on a beau dédramatiser le divorce, la rupture reste un vecteur de stress et de souffrance pour les enfants comme pour les parents. Ce petit livre est un kit de survie pour traverser les tempêtes de la désunion.



« **Vivre son adolescence autrement** », Marlène Herrero (Editions Jouvence) : peut-on apprendre à vivre ? Que signifie aimer ? Comment trouver un sens à son existence ? Toutes ces questions que les jeunes se posent, l'auteur y répond avec franchise et simplicité. Ni traité de philosophie ni manuel de psychologie, ce livre de poche accompagnera les ados comme un guide et un ami.