



Identification de la méthode (IDMET)

Travail corporel aquatique

16.10.2021

Organe responsable

**Réseau dédié aux travaux corporels aquatiques
(NAKA)**

Brève description de la méthode

Fondée vers 1980, la méthode de travail corporel aquatique combine les effets naturels de l'eau chaude sur le corps, l'esprit et le ressenti grâce à des contacts et des mouvements thérapeutiques doux. Elle trouve ses racines dans les formes traditionnelles de thérapie orientale telles que le Zen Shiatsu. Elle est empreinte d'une conception occidentale de tout ce qui se rapporte à la santé.

Dans le travail aquatique corporel, la cliente est traitée dans une eau à environ 35 °C et à hauteur de poitrine. Au cours d'un entretien préliminaire, qui se déroule hors de l'eau ou dans l'eau, on étudie les préoccupations de la cliente et on procède à une évaluation complète en tenant compte de ses ressources. Avec son consentement, la cliente est préparée au travail corporel aquatique et sensibilisée aux particularités du traitement, telles que la modification de la flottabilité et leurs effets sur les mouvements de la poitrine pendant la respiration. La thérapeute complémentaire fait en sorte que la cliente se sente en sécurité dans le milieu aquatique et elle l'encourage à exprimer ses sensations.

L'eau chaude a généralement un effet de détente et de relaxation sur la cliente. La thérapeute maintient la cliente soutenue sur ses bras et effectue des mouvements lents de balancement, d'ondulation et de spirale. L'attention de la cliente est concentrée sur son soi intérieur. Souvent, l'absence de stimuli externes dans l'alternance de mouvement et d'immobilité crée une impression de flottement, d'apesanteur et de relaxation profonde. Le travail corporel aquatique peut ainsi mettre la cliente en contact avec leurs ressources les plus profondes, telles que l'expérience du relâchement, la paix intérieure, la sensation de sécurité, la cohésion et la confiance fondamentale.

Par le biais de mouvements et de massages doux ainsi que d'étirements ciblés et de traitements par acupression dans la zone des méridiens¹, la thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique procure à la cliente des impulsions (Masunaga, 2000). Sur le plan physique, elles peuvent libérer ou ramener à la conscience des formes de mouvement qui demeurent partiellement ou totalement inutilisées dans la vie quotidienne. Des organes peuvent par ailleurs être renforcés de manière réflexe, c'est-à-dire indirectement. Des séquences de mouvements répétitifs et des rotations dans l'espace sont pratiquées de manière ciblée, en tenant compte des principes de rotation dynamiques pour la posture individuelle et la coordination des mouvements.

La passivité permet à la cliente d'accroître considérablement la perception et la confiance en soi dans les domaines physiques, émotionnels et mentaux. Outre les aspects physiques, des souvenirs, des sentiments ou des images intériorisées peuvent refaire surface. Les conditions dans lesquelles se déroule le travail corporel aquatique aident le corps à se souvenir, notamment de ses états prénataux. La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique favorise ces perceptions et ces états et a recours à l'utilisation² pour approfondir le processus thérapeutique de manière interactive. Les relations entre l'état émotionnel, les troubles physiques et les pensées/croyances peuvent ainsi devenir conscientes.

L'association de la chaleur, du calme et de la flottaison dans l'eau, d'un contact thérapeutique doux et de mouvements lents peut modifier la condition physique (notamment le tonus

¹ Les **méridiens** sont des canaux dans lesquels circule l'énergie vitale Qi, 氣, selon la conception de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

² Le concept d'**utilisation** a été inventé par le psychiatre américain Milton Erickson. Il décrit une approche thérapeutique de base qui tente d'utiliser tout ce que la cliente apporte dans le traitement pour le succès de la thérapie.

musculaire, la mobilité, la respiration) et le ressenti de la cliente (perception, émotion). Des tensions profondes peuvent être libérées de manière autorégulée dans ce processus thérapeutique et entraîner une réduction de la douleur et du stress ; le répertoire des capacités physiques et émotionnelles peut être élargi dans ce processus. Le cadre exceptionnel du travail corporel aquatique permet de découvrir sa force vitale et de percevoir ses potentiels, ce qui peut contribuer à améliorer la qualité de vie.

Une séquence « hors de l'eau » au bord du bassin ou au sol complète le traitement.

Le travail corporel aquatique comprend deux éléments :

- WATSU/Shiatsu aquatique : La cliente est déplacée à la surface de l'eau, la bouche et le nez n'entrent jamais en contact avec l'eau. Les étirements localisés, les mouvements articulaires, les massages et la stimulation des points d'acupression activent les structures musculaires et fasciales et équilibrent l'activité des méridiens (Dull, 1993).
- Danse aquatique WATA : la thérapeute complémentaire accompagne doucement sa cliente portant un pince-nez au rythme de sa respiration, également sous l'eau, en lui incitant de ralentir sa respiration lors d'immersions de plus en plus longues.

L'interaction thérapeutique est principalement caractérisée par le contact non verbal entre la thérapeute et la cliente, entretenu en permanence par le toucher, permettant un ajustement constant en qualité et en intensité.

Le transfert dans la vie quotidienne est favorisé par une place suffisante accordée au ressenti post-traitement, à une discussion de suivi ainsi qu'à des exercices de prise de conscience. L'objectif est de favoriser la capacité à modeler et à modifier consciemment les états de conscience, les signaux physiques et les relations sociales. La cliente sont ainsi accompagnées pour se sentir plus compétentes afin de contribuer activement à leur propre rétablissement et de faire face aux circonstances changeantes de la vie.

Gendérisation :

Afin d'améliorer la lisibilité du document, nous utilisons systématiquement la forme féminine, mais le contenu s'applique aux deux sexes.