La méthode d'éducation somatique « Emballons-nous » et la réversibilité de l'amnésie sensori-motrice pour la prévention des chutes chez les ainés: une perspective éducative.

Claudie Pfeifer, info@centre-emballons-nous.com

Résumé

Cette recherche doctorale, en cours, s'inscrit dans le domaine de l'andragogie. Elle vise les personnes ainées dans la prise en main de leur santé.

Elle s'intéresse à la contribution de l'éducation somatique à la réversibilité de l'amnésie sensori-motrice (ASM) chez les ainés en santé et à la prévention des chutes.

La problématique

- En 2050, 1/3 de la population aura plus de 65 ans au Canada (Santé Canada, 2007) Entre 1970 et 2025, le nombre des personnes âgées devrait augmenter d'environ 694 millions, soit une hausse de 223 % (OMS, 2001).
- 60% des ainés n'ont pas de maladies chroniques (Vézina et al, 2007).
- Les stéréotypes négatifs (âgisme) affectent l'estime de soi, la longévité et la qualité de vie (Horton et al, 2007).

↓

stress

Les conséquences du stress chronique :

- Rétrécissement de la fonctionnalité.
- Diminution d'adaptabilité aux environnements changeants.

= AMNÉSIE SENSITIVO-MOTRICE (ASM) :

Une perte de conscience due à la diminution des informations sensori-motrices reçues par le cerveau (Hanna, 1986

Une conséquence de l'ASM : les chutes

Les ainés sont plus vulnérables aux chutes : 30% d'ainés chutent chaque année, 20% de décès surviennent après une chute (Santé - Canada, 2006). Aucun programme existant est efficace (Santé - Canada, 2001)

Éducation somatique

Éducation de la conscience du corps vivant en mouvement dans son environnement. (Joly, 1995).
Processus synergique entre conscience du corps, , fonctions biologiques et environnement (Hanna, 1986).

Éduque le cerveau à recevoir les informations sensori-motrices oubliées (Damasio, 1999). Par le mouvement les êtres humains construisent leur relation en rapport au monde (Roll, 1996). Le mouvement est au cœur des apprentissages (Droulez, 1991).

LA MÉTHODE « EMBALLONS-NOUS » :

Activité employant des ballons de différentes tailles utilisés comment objets médiateurs sur lesquels on s'allonge, avec lesquels on s'étire, que l'on lance et attrape, pour expérimenter la détente, l'assouplissement et le sens du rythme.

Question de recherche

Comment la méthode d'éducation somatique « Emballons-nous » contribue-t-elle à la réversibilité de l'amnésie sensori-motrice pour la réduction des chutes chez les ainés?

Le cadre conceptuel

PHÉNOMÉNOLOGIE

- Analyse descriptive du vécu « sciences de l'âme et de la conscience » (Husserl, 1903).
- En prenant comme point de départ l'étude de la perception, la corporéité désigne le corps à la fois comme structure vécue et comme contexte ou lieu des mécanismes cognitifs (Merleau-Ponty ,1945).

NEURO-PSYCHOLOGIE: le modèle CINE: Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Ego (Lupien, 2006) .

Méthodologie

Une approche mixte convient au traitement de situations ou de problèmes peu connus (Mongeau, 2009).

Classe d'éducation somatique « emballons-nous » avec 10 à 15 participants ainés pendant 6 à 8 mois. (âge à préciser)

COLLECTE DE DONNÉES :

1. Données qualitatives:

- Entrevues semi structurées auprès des aînés.
- Journal de bord avec « écriture incarnée » (Anderson, 2002) pour décrire leur perception de leur vécu.

2. Données quantitatives:

Modèle CINÉ, mesure l'impact des classes hebdomadaires sur les l'adaptation au stress avec un protocole d' observation et d'analyse.

Résultats anticipés

Préserver l'autonomie des ainés

Augmenter l'adaptabilité au stress

et la qualité de vie.