



## Qu'est-ce que Kinaesthetics ?

### Les contenus

---

La notion de Kinaesthetics pourrait se résumer par l' « Art/Science de la perception du mouvement ». Kinaesthetics recouvre principalement les champs suivants :

- Le développement de la perception différenciée et consciente du propre mouvement.
- Le développement de la propre compétence de mouvement, en d'autres termes l'apprentissage d'un usage sain et flexible de ses propres mouvements, dans la sphère privée et professionnelle.
- L'analyse différenciée des activités humaines sous l'angle de Kinaesthetics, basé sur la propre expérience.
- L'aptitude à mettre en œuvre notre propre mouvement, lorsque nous sommes en contact avec d'autres personnes, de sorte que ces dernières soient assistées de manière ciblée dans le cadre de leur propre compétence de mouvement et de leur propre efficacité personnelle.

Kinaesthetics aborde ces contenus de deux manières. D'une part, elle met à disposition des instruments et des méthodes qui permettent d'identifier, de situer et de comprendre des expériences personnelles. Ainsi, elle permet de stimuler l'attention sur les qualités et les spécificités de nos mouvements dans le cadre de nos activités quotidiennes. Par ailleurs, Kinaesthetics permet une approche cognitive de fondements théoriques et de recherches scientifiques. C'est l'association entre ces deux démarches qui rendent Kinaesthetics aussi fascinante et innovante.

### Les effets

---

Le mouvement constitue l'un des fondements de la vie. Si les hommes, tous âges confondus, sensibilisent leur perception des mouvements et développent leur compétence de mouvement, ils peuvent gagner un enrichissement durable de leur qualité de vie en termes de santé, de développement personnel et de capacité d'apprentissage. Kinaesthetics peut aider à découvrir de nouvelles possibilités de mouvements et à combattre les maux de dos, tensions et autres problèmes physiques dus au travail, à vieillir en restant souple et autonome, mais également à faire appel à notre propre créativité et à notre propre flexibilité (par exemple pour gérer notre stress).

Lors de l'accompagnement et des soins prodigués à des nouveau-nés, des personnes âgées, des personnes handicapées ou des patients, les effets de la Kinaesthetics se révèlent toujours sur deux niveaux : celui des personnes qui prodiguent les soins et celui des personnes qui bénéficient des soins. En effet, ils profitent de la même manière d'une compétence de mouvement accrue. Lorsque l'on conçoit les interventions de soin en tant qu'interactions basées sur Kinaesthetics, on constate que les progrès sont surprenants à la fois pour la personne qui nécessite les soins, mais également pour la santé de la personne qui prodigue les soins. Il est possible, pour une institution, grâce à Kinaesthetics, d'augmenter de manière ciblée la compétence pratique et la propre responsabilisation des collaborateurs, mais également d'avoir recours à Kinaesthetics en tant que facteur central du développement de l'organisation et de la qualité.

Kinaesthetics a pour vocation d'améliorer les processus d'apprentissage et de développement tout en respectant l'autonomie des personnes et de contribuer, ainsi, à une amélioration de la qualité de vie pour toutes les parties impliquées.

### La mise en œuvre

---

Depuis environ 20 ans, Kinaesthetics exerce dans le « domaine professionnel » dans la formation de spécialistes des secteurs de la santé et de l'action sociale. 3 000 cours de base réunissant quelque 40 000 participants sont dispensés chaque année en Europe dans différentes institutions.

Différents programmes Kinaesthetics répondent à la forte demande dans ce domaine. Le programme qui rencontre le plus grand succès est «Kinaesthetics et l'art de soigner» qui s'adresse au personnel soignant des cliniques, hôpitaux etc. Notons toutefois qu'il gagne également de plus en plus en importance dans le domaine des soins prodigués aux personnes handicapées. Très tôt déjà, un programme spécialement destiné au soin des nouveau-nés et des enfants en bas âge intitulé « Kinaesthetics Infant Handling » avait été développé. Une innovation plus récente qui rencontre un large écho favorable est le programme Kinaesthetics destiné à la famille prodiguant des soins.

Dans le « domaine personnel », Kinaesthetics exerce dans le domaine du développement personnel et de la santé par le biais de programmes tels que « La santé au travail », « La qualité de la vie dans l'âge » ou « L'apprentissage créatif ».

Dans le « domaine organisationnel », Kinaesthetics effectue, sur demande, des bilans de Kinaesthetics au sein d'institutions. Ces sessions de bilans peuvent valoir à l'institution une distinction Kinaesthetics.

Les programmes Kinaesthetics existants et en particulier les innovations sont régulièrement soumis à des évaluations et ajustés aux besoins des participants.

## L'histoire

---

F. Hatch et L. Maietta ont développé Kinaesthetics au 20<sup>ème</sup> siècle, dans les années quatre-vingt, sur la base de leur contact scientifique avec le cybernéticien du comportement K. U. Smith et de leur intérêt pour le mouvement, la danse et l'apprentissage. Leurs cours ont rencontré un franc succès surtout parmi les spécialistes du secteur des soins. Dans les années quatre-vingt-dix, les premiers instructeurs/institutrices de Kinaesthetics ont commencé à dispenser des formations régulières au sein de différentes institutions dans les pays germanophones. L'essor fulgurant de Kinaesthetics a impliqué de nombreuses restructurations organisationnelles. La dernière en date, accomplie en 2006-2007, a débouché sur l'organisation actuelle de Kinaesthetics.

## Les fondements théoriques

---

Les recherches du cybernéticien du comportement K. U. Smith ainsi que le processus de recherche de Kinaesthetics sur le terrain qui s'en est suivi constituent les fondements scientifiques de Kinaesthetics. Les réflexions théoriques de la cybernétique influencent, par le biais de savants tels que G. Bateson et H. v. Foerster, les fondements de la théorie de Kinaesthetics. Les descriptions des systèmes vivants réalisées par les neurobiologistes H. Maturana et F. J. Varela en constituent le troisième pilier.

Dans le cadre du perfectionnement de ses fondements théoriques, Kinaesthetics s'appuie sur ses propres projets de recherche et sur les recherches actuelles effectuées dans des domaines voisins.

## La conception de l'apprentissage

---

Le modèle d'apprentissage Kinaesthetics est la base didactique des offres de formation. Le thème de la compétence du mouvement implique que les cours s'articulent sur un apprentissage autoactif et qu'ils sont largement conçus pour assurer l'individualisation et orientés sur les processus. Les expériences de mouvement individuelles, dans les activités quotidiennes, constituent le fondement et l'accès pour l'approche cognitive. Le développement de la sensibilité pour les propres perceptions du corps a une incidence directe sur la compétence de mouvement et sur le comportement des participants en pratique. Les instructeurs/institutrices élaborent, sur ces bases, un environnement d'apprentissage dans une interaction avec le groupe.

## L'organisation

---

Kinaesthetics est un institut de formation européen auquel enseignent environ 1 000 instructeurs/institutrices Kinaesthetics. En tant qu'entreprise, Kinaesthetics est un réseau dirigé de manière décentralisée, subdivisé en trois niveaux :

- Les instructeurs/institutrices Kinaesthetics sont employés au sein d'une entreprise ou exercent leur activité en tant qu'indépendants. Ils organisent et élaborent, sous leur propre responsabilité, les cours de base (cours d'initiation, cours d'approfondissement, cours de Peer-Tutoring). Ils entretiennent une étroite coopération avec l'organisation de leur pays.
- Les différentes organisations nationales sont indépendantes d'un point de vue économique et juridique et elles représentent les intérêts de Kinaesthetics dans leur pays respectif. Par ailleurs, elles sont responsables de la formation initiale et de la formation continue des instructeurs/institutrices, de l'administration et du réseau.
- La fédération European Kinaesthetics Association (EKA) regroupe toutes les organisations nationales. Elle coordonne les missions communes et a en charge, notamment, la recherche et le développement.

## Les organisations nationales

---

Vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements au sujet de Kinaesthetics et vous ne trouvez pas les réponses à toutes vos questions dans la présente fiche d'information ? Alors adressez-vous à l'organisation nationale Kinaesthetics de votre pays.



**Kinaesthetics**  
Schweiz  
Suisse  
Svizzera

Zürcherstrasse 46  
CH-8400 Winterthur  
T: +41 55 451 18 00  
info@kinaesthetics.ch  
[www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch)



**Kinaesthetics**  
Deutschland

Berliner Platz 1  
DE-24937 Flensburg  
T: +49 461 318 02 700  
info@kinaesthetics.de  
[www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)



**Kinaesthetics**  
Österreich

Petrinumstrasse 12  
AT-4040 Linz  
T: +43 699 10 28 3146  
info@kinaesthetics.at  
[www.kinaesthetics.at](http://www.kinaesthetics.at)



**Kinaesthetics**  
Italia

Via C. A. Tron 27  
IT- 10065 S. Germano Chisone  
T: +39 0121 58809  
info@kinaesthetics.it  
[www.kinaesthetics.it](http://www.kinaesthetics.it)