



Università
Ca'Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale
in Lingue e Letterature Straniere

Tesi di Laurea

Apprendre l'eau
Pour une nouvelle culture de l'eau

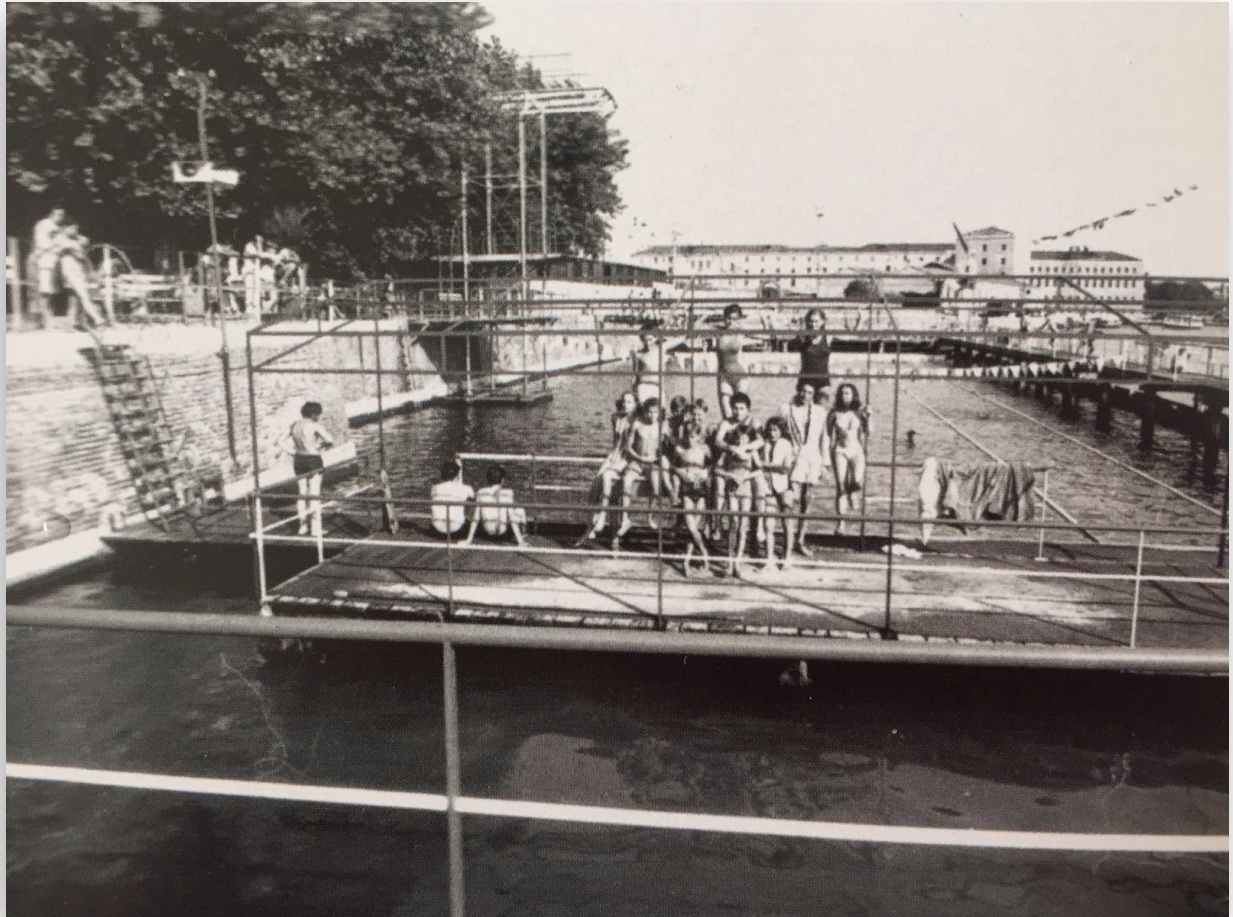
Relatore
Prof. Giuseppe Sofo
Correlatore
Prof. Yannick Hamon

Laureanda
Elisabetta Pusiol
Matricola 143138

Anno Accademico
2018 / 2019

La difficulté à connaître vient de ce que nous rêvons avant de penser et que nos rêveries se prolongent longtemps encore dans nos pensées...”

Gaston Bachelard, *L'eau et les rêves*



Piscina Rari Nantes Venezia – estate 1970

Raccolta di fotografie e documenti storici sulla nascita del “nuoto organizzato” a Venezia e a Mestre.
Grafiche Veneziane, Venezia, 2011, p. 142

INDEX

Introduction	_____	pag. 9
1. <i>Le corps et l'eau, une médiation en psychomotricité</i>	_____	pag. 15
1.1 Catherine Potel Baranes	_____	pag. 15
1.2 Commentaire du texte	_____	pag. 18
1.2.1 Le corps et l'eau	_____	pag. 18
1.2.2 Les bébés dans l'eau	_____	pag. 19
1.2.3 Travail en institution.	_____	pag. 21
1.2.4 Conclusion	_____	pag. 22
1.3 Traduction de <i>Le corps et l'eau, une médiation en psychomotricité</i> : " Il corpo e l'acqua "	_____	pag. 23
1.4 Analyse de la traduction de " Le corps et l'eau "	_____	pag. 57
1.4.1 Les mots clés	_____	pag. 59
2. <i>Nager : une rencontre avec l'imaginaire</i>	_____	pag. 69
2.1 Aude Legrand	_____	pag. 69
2.2 Commentaire du texte	_____	pag. 72
2.2.1 Les représentations sociales	_____	pag. 72
2.2.2 Les expressions françaises du "nager "	_____	pag. 76
2.2.3 "Nager " ou une adaptation physique	_____	pag. 77
2.2.4. Nager : des sensations et des émotions, élément pour une lecture Psychanalytique	_____	pag. 78
2.2.5 Significations du "nager " pour les enfants	_____	pag. 80
2.2.6 Conclusion	_____	pag. 80
2.3 Traduction de <i>Nager : une rencontre avec l'imaginaire</i> : Le espressioni francesi del verbo "nuotare"	_____	pag. 81
2.4 Analyse de la traduction	_____	pag. 92
3. Apprendre l'eau	_____	pag. 95
3.1 Histoire de la natation	_____	pag. 95
3.2 Éducation à l'eau	_____	pag. 97
3.3 L'eau pour tous : apprendre l'eau pour l'utiliser	_____	pag. 99
3.3.1 Les bébés nageurs : bébés et parents dans l'eau	_____	pag. 99
3.3.2 L'eau pour le bien-être psychophysique des futures mamans	_____	pag. 102
3.3.3 Eau espace de liberté : personne porteuse de handicap et milieu aquatique.	_____	pag. 103
4. Conclusion	_____	pag. 107
5. Bibliographie	_____	pag. 111
6. Abstract	_____	pag. 115

INTRODUCTION

J'aime l'eau depuis toujours et j'ai eu le bonheur de cultiver cet amour au sein de mon travail.

J'ai commencé mon histoire avec l'eau dans la mer du Lido de Venise, mais c'est dans une étrange piscine, derrière la Gare de Venise, que j'ai appris vraiment à nager. Cette piscine, cloisonnée par des longues planches en bois, serrait une partie du début du Grand Canal.

Dans ce milieu aquatique l'entraînement sportif commençait au mois de mai et se terminait fin octobre. Les séances d'entraînement se déroulaient deux fois par jour, mais nous athlètes, restions beaucoup plus dans l'eau : le plaisir de s'amuser dans l'eau était insatiable.

De ces journées aquatiques je me souviens de nos cheveux blondis par le soleil et le sel, les rires, les crevettes qui se glissaient dans nos maillots de bain, et l'eau, toujours l'eau : les plongeurs, les immersions, les parties de cache-cache, tout était prétexte à rester le plus longtemps dans l'eau.

C'est pour cela que lorsque j'ai commencé l'Université, j'ai aussi passé mon diplôme de maître-nageur, certes je voulais gagner un peu d'argent pour financer mes études, mais je souhaitais surtout continuer à côtoyer ce milieu où j'étais bien. Le fait d'être la seule maître-nageur femme pendant plusieurs années n'avait pas d'importance, mais je ne pouvais m'occuper que de cours de natation des tous petits. Cependant, cette expérience initiale m'a permis de transmettre ma connaissance de l'eau et ma maîtrise du milieu aquatique et, à travers cela, de mieux comprendre mon amour pour ce métier.

De ces années je me rappelle du froid dû aux plusieurs heures passées dans l'eau, mais je garde surtout l'image des yeux grands ouverts, de merveille et de bonheur, au moment précis où les petits se rendaient compte que dans l'eau ils ne tombaient pas mais, au contraire, qu'ils pouvaient "voler".

J'ai compris très tôt que le milieu aquatique pouvait être un terrain de découverte et un espace de liberté pour tous, mais qu'il était fondamental

d'accompagner chaque personne, enfant ou adulte, dans cette expérience aquatique, tout en respectant sa peur et son rythme d'apprentissage.

Il fallait donc : mieux comprendre d'où ces peurs arrivaient, mieux connaître les étapes du développement de l'enfant, les différentes problématiques chez l'adulte, les parcours plus adaptés selon les capacités de chacun.

Ainsi, j'ai commencé à approfondir mes connaissances à travers un parcours d'études qui s'est développé au sein de la Fédération Italienne de Natation, et en participant à plusieurs stages de formation en France, organisés par la Fédération Française de Natation et d'autres Fédérations : la F.S.G.T.,¹ la F.A.A.E.L.² (l'ancienne F.N.P.P.), etc.

C'est pendant un stage organisé par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail, en France, dans les Pyrénées, que j'ai connu le professeur d'Education Physique et Sportive Raymond Catteau, pédagogue et théoricien français de l'activité physique, qui a su répondre, à travers ses cours, à une grande partie de mes questions.

Dans les années '80 Raymond Catteau avec la collaboration de Gérard Garoff, a révolutionné l'enseignement de la natation sur le plan didactique et pédagogique.

“Catteau considère l'apprentissage comme une capacité fondamentale du règne animal à apprendre en fonction de ses expériences. Le principal moteur de l'apprentissage est l'adaptation aux contraintes et aux ressources de l'environnement dans lequel l'individu est plongé. La construction s'opère

¹ Fédération Sportive et Gymnique du Travail, créée en 1934 est une fédération omnisport qui promeut le sport pour tous d'éducation populaire. Créée en 1934 elle promeut le droit d'accès au sport de tous

² Fédération des Activités Aquatiques d'Eveil et de Loisir, créée en 1993 continue le programme de la Fédération Nationale de Natation Préscolaire nait en 1982. La F.A.A.E.L. est spécialisée dans la pratique d'activités accueillant des publics spécifiques (bébés nageurs, natation enfant, femmes enceintes, seniors, porteurs de handicap) et elle est organisme de formation.

progressivement par une succession d'expériences selon des étapes nécessaires et obligées"³

Dans le cas du milieu aquatique, un monde étrange et original, où les repères terrestres ne sont plus utiles, mais au contraire ils nous dérangent, l'apprentissage commence en vainquant la peur de l'eau (si elle existe) et en déclenchant la construction "d'une locomotion non seulement efficace mais efficiente dans l'eau"⁴

"Issue des excitations relatives aux ruptures de l'équilibre, la peur est liée à tout désarroi qui survient dans le domaine des attitudes. C'est là sa cause essentielle. ... ce n'est pas l'entière nouveauté d'un objet ou d'une situation qui peut l'effrayer, c'est le mélange du connu avec l'inconnu"⁵

Il faut donc "apprendre l'eau" en stimulant la découverte et la compréhension de cet espace. Il faut "sentir " l'eau : se laisser caresser par elle, perdre pied et se laisser emporter, c'est-à-dire se familiariser avec ce nouvel espace.

Seulement à travers une riche et profonde démarche expérientielle, il serait possible de construire des nouveaux repères qui permettraient une vraie maîtrise dans ce milieu et ainsi transformer "le terrien " en "aquatique".

Depuis une quarantaine d'années je m'occupe de l'organisation, développement et coordination des activités aquatiques dans les piscines où j'exerce. Je suis également formatrice de la Fédération Italienne de Natation, spécialisée dans les activités natatoires dites "spéciales" : futures mamans, bébés-nageurs, personnes porteuses de handicap, personnes âgées.

³ Alain Catteau, *Du savoir nager à la natation de performance*, intervention aux journées de l'Education Physique et Sportive et du Sport de la Seine Saint Denis, Colloque de Bobigny, 2017

⁴ Ibidem

⁵ Henri Wallon, « Les origines du caractère chez l'enfant », Presse Université de France, Paris, 2002 – Chapitre VII : Incertitudes posturales et peur, cité par R., Catteau, en *La natation de demain, une pédagogie de l'action*, Atlantica, Biarritz, 2008, p.147

Pendant la formation des futurs maitres-nageurs, j'insiste toujours sur la nécessité d'approfondir sa propre maîtrise du milieu aquatique, et cela ne veut pas seulement dire "savoir bien nager". Être bien dans l'eau, la connaître, la maîtriser, cela apporte sécurité et confiance aux élèves. Certes, des maitres-nageurs "experts de l'eau" ont la capacité de construire, pour toutes les personnes qu'ils accompagnent dans l'eau, les meilleurs parcours et les expériences les plus diversifiées qui stimulent de la meilleure des manières la découverte du milieu aquatique. Ce travail permettra de bien débiter leur relation avec l'eau.

Cependant, connaître l'eau signifie aussi de pouvoir profiter de ses caractéristiques et de toutes les possibilités qu'elle puisse offrir sans aucune distinction. En ce sens, même les personnes porteuses de handicap peuvent retrouver un espace d'autonomie et de liberté dans l'eau.

En effet, grâce à mon expérience de travail, j'ai pu observer beaucoup de possibilités que l'on peut exploiter de l'eau grâce à la collaboration entre les maitres-nageurs "experts de l'eau", et les médecins spécialistes (neuropsychiatres infantiles, orthopédistes, pneumologues, etc.), kinésithérapeutes, psychomotriciens, sages femmes., etc.

C'est pour cela que, depuis longtemps, des équipes pluridisciplinaires se sont formées et on travaille ensemble pour concrétiser des objectifs communs.

De ce travail concluant (en retard d'une quarantaine d'années) mes études universitaires, je souhaiterais de part ma formation spécifique en sus de mes expériences professionnelles, mettre en évidence ces axiomes ci dessous :

- Pour apprendre à nager il faut avant tout apprendre l'eau :
à travers des expériences sensorimotrices riches et diversifiées, il faut comprendre sa spécificité, trouver des nouveaux repères. En ce sens, il faut "devenir aquatique".
- La connaissance de l'eau est fondamentale pour ouvrir et développer des différents domaines d'utilisations.

Pour donner de la force à mes convictions, j'apporte comme contribution deux textes qui aident à la connaissance et à l'approfondissement des caractéristiques et ressources du milieu aquatique.

Le premier texte s'intitulant *Le corps et l'eau. Une médiation en psychomotricité* est l'œuvre de la psychomotricienne Catherine Potel qui nous raconte "l'eau", les opportunités qu'elle va offrir, comment utiliser ses qualités originales en soulignant l'importance des parcours de formation pour les opérateurs pour bien profiter de cet élément.

Et il y a les histoires, les vécus des personnes adultes en difficulté, à cause de leur peur de l'eau ou de problèmes spécifiques, des narrations de moments spéciaux pendant l'activité des bébés nageurs et ses parents, et enfin des expériences avec les enfants porteurs de handicap.

J'ai traduit des extraits de la première partie de ce livre. Les passages choisis analysent et développent les caractéristiques qui font de l'eau et du milieu aquatique un espace sensoriel de rencontre entre le soi même et l'autre en explicitant cela avec l'histoire de Claire et de sa phobie de l'eau.

Le deuxième texte, qui est intitulé *Nager : une rencontre avec l'imaginaire*, a été écrit par Aude Legrand, une des responsables de la formation des maîtres-nageurs à Paris.

Le verbe "nager" utilisé par l'auteure, sous-entend, dans sa plus large conception, toutes les nages et les déplacements dans l'eau, même dans le sens de la profondeur. Ce terme va être étudié dans ses représentations sociales, linguistiques et psychanalytiques en révélant entièrement ses significations opposées.

J'ai traduit le chapitre "Les expressions françaises du nager" analysant l'ambivalence des sentiments qui se dégagent lors de la rencontre avec l'eau.

L'eau, dans sa particularité, engendre des émotions qui peuvent être plaisantes, mais possiblement tout autant épouvantables. Cette dualité peut, dans sa forme la plus profonde, se retrouver dans la langue de tous les jours. En ce sens, nous allons analyser ces expressions et les métaphores propres à la langue française. De grande clarté est le chapitre sur les différences entre le monde aquatique et celui

du terrien et la nécessité donc d'activer un parcours de connaissance de l'eau pour pouvoir s'adapter à cet "autre" monde.

1. LE CORPS ET L'EAU, UNE MÉDIATION EN PSYCHOMOTRICITÉ

1.1 CATHERINE POTEL BARANES

Catherine Potel Baranes, auteure du livre "*Le corps et l'eau : une médiation en psychomotricité*", est une psychomotricienne et psychothérapeute à médiation corporelle en relaxation analytique.

Fondatrice et responsable formation de l'association Vivre l'eau Paris, elle enseigne à l'Institut de formation en Psychomotricité Pitié-Salpêtrière, Université Pierre et Marie Curie et également membre du Conseil scientifique de la Société Française de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent et disciplines associées.

Elle exerce actuellement dans son cabinet à Sceaux, en région parisienne.

Conférencière en France et à l'étranger, où elle forme des équipes pluridisciplinaires au travail dans l'eau, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages publiés chez Érès dont :

Le corps et l'eau : une médiation en psychomotricité (première édition 1999, réédition 2010),

Les bébés et les parents dans l'eau (première édition 1999 - réédition 2015)

Être psychomotricienne (réédition 2019)

Corps brulant, corps adolescent. Des thérapies à médiation corporelles pour les adolescents ? (2015)

Du contre-transfert corporel. Une clinique psychothérapeutique du corps (2015)

Catherine Potel, à l'époque, jeune étudiante, venait d'être formée au travail dans l'eau par Denis Brousse, maître-nageur à Montpellier et Martine Ferrus Meyer, psychomotricienne à Grenoble.

"Cette expérience du travail dans l'eau et avec les bébés s'imprima en moi et fut une grande inspiratrice pour mon métier de thérapeute : voir ces bébés guider les mouvements des parents, observer cette relation

parent bébé faite de force, d'énergie, d'espace, de rythme, tout cela contenu dans une écoute, celle de l'amour et de l'attention à l'autre." ⁶

Ces deux professionnels, comme beaucoup d'autres dans cette période en France, avaient commencé une nouvelle démarche favorisant l'exploration du milieu aquatique par l'enfant, formidable terrain de jeux et d'expériences sensori-motrices, en inventant ainsi une autre façon d'accompagner les tout-petits dans l'eau. En 1986 Catherine Potel fonde à Paris, avec Bruno Labourdette, l'Association Vivre l'eau, qui adhère à la F.A.A.E.L.

La piscine du Centre sportif "Elisabeth", située à Porte d'Orléans, à Paris, devient le centre de cette activité nommée "bébés et parents dans l'eau", lieu de formation et d'accueil : un jardin d'eau pour le divertissement des enfants, de trois mois à cinq ans, et de leurs parents.

Les bébés découvrent l'eau, dans le plaisir de ses expérimentations sensori-motrices et émotionnelles grâce à l'accompagnement judicieux et placide des leurs parents et la présence de l'équipe soutenant et favorisant ce parcours.

L'équipe pluridisciplinaires se compose de psychomotriciens permanents, de maitres-nageurs et de stagiaires dans les deux métiers.

La formation proposée par l'Association Vivre l'eau est adressée aux deux écoles de psychomotricité de Paris : l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice et la formation de psychomotricité à la Faculté de Médecine de la Salpêtrière, mais il y a aussi des activités de formation permanente s'adressant aux professionnels différents.

Cette formation s'appuie sur le travail corporel orienté vers les expériences personnelles :

- Sensibiliser les opérateurs à leur propre vécu corporel et émotionnel dans l'eau,
- Apprendre des techniques spécifiques de portage et d'écoute,
- Élaborer le travail qui utilise des médiations où l'eau est au cœur de la pratique.

⁶ Luigi-Duggan, Anne, Les médiations aquatiques, <http://mediation-aquatiques.com/referent.html>

Catherine Potel, s'appuyant sur ce qu'elle avait appris des cours de bébés nageurs, va acquérir une expérience de travail dans le milieu aquatique avec les enfants psychotiques et autistes et les adultes polyhandicapés. C'est l'enrichissement donné par ces deux expériences qui a abouti à ses réflexions sur les médiations corporelles. A travers cela, elle a commencé à étudier l'eau en la choisissant comme élément médiateur privilégié.

En 1999, Catherine Potel publie le livre *Le corps et l'eau, une médiation en psychomotricité*, dont je traduis dans ce mémoire, quelque paragraphe de la première partie.

1.2 COMMENTAIRE DU TEXTE

Catherine Potel, a eu le besoin d'écrire ce livre dans le but de "laisser une trace"⁷.

Sa formation de psychomotricienne l'amène à s'occuper du corps, cette unité somato-psychique, "lieu de l'histoire et de la préhistoire de chacun"⁸.

Les postures, les attitudes, la façon de marcher ou de regarder représentent le langage du corps et tout cela exprime ce que nous sommes, notre caractère, notre personnalité.

Les changements dans notre corps comme la sueur, la pâleur, les rougeurs, racontent nos émotions, même celles que nous voudrions cacher.

Pour communiquer avec l'autre, Catherine Potel ne peut pas systématiquement utiliser les mots dans son milieu professionnel, dans ce cas de figure le langage corporel et l'intensité du dialogue tonico-émotionnel est alors d'usage.

Elle aurait voulu intituler ce livre "les traces éphémères"⁹ pour donner voix et force à ces regards, ces gestes, ces frémissements, qui comme des traces éphémères sont destinés à vite disparaître, mais qui disent beaucoup à qui sait voir et sentir.

C'est un dialogue entre les corps, et il est capable d'activer une relation et laisser une empreinte.

1.2.1 Le corps et l'eau

Le corps-psyché se construit à travers les expériences que nous allons rencontrer tout au long de notre vie. Mais il peut arriver que ce corps ne se construit pas suffisamment, laissant une identité corporelle faible où l'acte domine la pensée. Dans ce cas le travail du psychomotricien est de trouver les moyens pour construire ou récupérer l'autonomie corporelle et psychique. Pour faire ça il doit engager le

⁷ Catherine Potel, *Le corps et l'eau, une médiation en psychomotricité*, Érès, Toulouse, 2017, p. 8

⁸ Ibidem, p. 19

⁹ Ibidem, p. 9

corps de l'enfant ou de l'adulte, en créant des espaces de jeu intermédiaires, et en proposant un objet d'attention qui stimule l'envie d'expérimenter.

Et Catherine Potel a trouvé l'eau !

Dans la première partie de ce livre elle définit les postulats théorico-cliniques qui l'ont poussée à profiter du milieu aquatique comme un espace de médiation, qui mettra le psychomotricien face à son vécu personnel avec cet élément.

Savoir nager n'est pas suffisant, il faut connaître l'eau, il faut avoir ressenti tous ses effets : les sensations, les équilibres et les émotions que cet élément peut déclencher, seulement dans cette circonstance il sera possible de profiter de l'eau.

Les pages que j'ai traduit appartiennent à ce premier chapitre. Il s'agit d'un extrait qui parle des qualités spécifiques de l'eau, de ce que nous pouvons vivre et sentir dans ce milieu aquatique. Un monde à part à mieux connaître. Un espace à vivre.

L'histoire de *Claire qui avait peur de l'eau*, termine ce chapitre, en nous donnant le récit d'une conquête atteinte petit à petit.

À travers un parcours expérientiel de connaissance, Claire va apprendre à dompter l'eau malgré ses peurs et ses angoisses, jusqu'à découvrir le plaisir et le jeu. On ne sait pas si elle apprendra à nager, mais cela a peu d'importance. Claire a réussi à franchir ses barrières, elle a testé ses limites, elle s'est laissée porter par l'eau et a appris porter l'autre. Claire a changé : cette expérience a mis en action des changements dans son corps physique et psychique.

1.2.2 Les bébés dans l'eau

Le point de départ de l'intérêt de Catherine Potel pour l'eau a été l'activité des bébés nageurs, qu'elle nous décrit dans le deuxième chapitre de ce livre.

Comme nous l'avons déjà mentionné, Catherine Potel a vécu l'expérience dans l'eau avec les tout-petits et leurs parents lors d'un stage en psychomotricité, quand elle était encore étudiante.

Fascinée par ces nourrissons de quelques mois, pleins d'énergie, qui exploraient cet extraordinaire espace de jeu, accompagnés par leurs parents, elle a

tout de même compris que cette activité n'était pas seulement une adaptation de l'enfant à l'eau.

Pour toutes les caractéristiques propres du milieu aquatique, qu'elle nous décrit dans la première partie du livre, l'eau devient un support facilitateur d'expériences fondamentales pour son autonomie, qu'il est possible d'utiliser à son rythme, en fonction de sa personnalité et de son développement.

C'est un parcours d'expérimentations sensorimotrices et émotionnelles qui va s'activer. Le bébé, soutenu et gardé en sécurité par ses parents, peut recevoir toutes les nouvelles informations liées au nouvel environnement : des informations auditives, tactiles et visuelles de cet espace.

L'eau caresse et enveloppe, berce et porte, mais dynamise aussi sa motricité d'abord dans sa verticalité, puis, plus tard, dans son horizontalité.

Les parents ne sont pas toujours à l'aise dans l'eau, spécialement aux premières séances, et la présence d'un opérateur (psychomotricien, maître-nageur) a le but de les accompagner dans cette expérience.

Si cette activité d'éveil et de loisir est importante pour les enfants qui ont des parcours de croissance normale, cela s'amplifie, pour les bébés qui sont différents des autres à cause de leurs pathologies (trisomie, maladies congénitales, etc.)

C'est l'histoire de Marc et de sa mère. Marc, un enfant de neuf mois qui présente un retard dans son développement psychomoteur, et sa mère, qui veut partager avec lui quelques moments de divertissement et de découverte.

C'est l'histoire d'un éveil. Marc, une fois intégré dans ce petit contexte social, soutenu par le portage de sa mère et par l'accompagnement de l'opérateur, a trouvé dans l'eau un espace de découverte malgré ses problèmes et ses possibilités, et a ainsi pu l'explorer à son rythme et à sa convenance.

Dans ce milieu il vit son corps dans un contexte moins contraignant : il expérimente donc l'apesanteur, la légèreté et aussi une possibilité de mouvement multiples. Il a donc trouvé un espace pour grandir.

1.2.3 Travail en institution

Catherine Potel travaille aussi dans un externat médico-pédagogique, une structure qui assure une prise en charge éducative, pédagogique et thérapeutique pour les enfants qui ont entre quatre et douze ans.

Ces enfants ont des symptômes très différents : troubles du comportement, mutisme, isolement de type autistique, et autres, dus aux dysharmonies évolutives, ou aux psychoses infantiles.

Dans cette institution, le travail en piscine va s'articuler autour de différentes médiations de soin (orthophonie, psychomotricité, psychothérapie) et se situe entre : le "thérapeutique", apporté par l'écoute et la compréhension de ce qu'on vit dans l'eau et dans le groupe grâce à l'équipe de soutien (la monitrice éducatrice, la psychomotricienne et le stagiaire en psychomotricité), et "l'éducatif" qui est dû à la spécificité du lieu.

Cette activité, qui se déroule dans une piscine municipale les jours d'ouverture au public, est essentiellement exécuté en groupe et comprend également une expérience d'autonomie et de socialisation.

L'auteure, dans cette dernière partie du livre, nous raconte l'histoire de Nadège, Marcel et Rodolphe, trois enfants en grande difficulté psychique suivis par cette structure.

L'eau, pour chacun d'entre eux, met en évidence les aspects les plus régressifs de leur personnalité, qui parlent de failles de l'image et de limites du corps : de la peur d'être engloutis, de se liquéfier, à celle de disparaître : des angoisses qui trouvent leur origine dans ce premier temps de la construction du moi corporel.

C'est à travers un accompagnement, un portage, par le corps et par les mots, possible uniquement dans l'eau, que ces enfants ont pu connaître de nouvelles sensations, ainsi que tout un espace de découverte. Cette confiance acquise, ces relations de portage, de contenance, pourrons avoir "des effets de changement et de construction de l'image du corps et de l'image des limites du corps"¹⁰.

Catherine Potel termine son livre avec la phrase

¹⁰ Ibidem, p. 165

"l'eau, de familière, est devenue pour moi un élément plus complexe, une sorte d'alphabet qui permettrait d'approcher un drôle de langage fait de traces invisibles et éphémères, mais mémorisées par le corps."¹¹

1.2.4 Conclusion

A travers les pages de ce livre j'ai suivi son travail à la piscine où elle accueille les parents avec leurs bébés, mais aussi les adultes et les enfants avec des problèmes très graves, ou la "simple" peur de l'eau. Personnes qui, dans l'eau, si bien accompagnés, trouvent un milieu à découvrir, un espace de liberté et, parfois, soi mêmes et l'autre.

L'eau, si bien décrite, dévient matière vive, médium malléable, élément de transmission. Elle active des sensations nouvelles : l'eau porte, enveloppe, masse et caresse.

Mais il y aussi la peur et tous ces problèmes liés à son étrangeté en relation au monde terrien qui nous force à trouver des autres repères.

C'est l'ambivalence de l'eau.

Un regard attentif, profond et professionnel, plongé dans ce milieu pour l'utiliser au mieux. Tout ça a enrichi mes études et mes intuitions, m'a donné de nouveaux points de réflexion et a beaucoup influencé mon travail.

¹¹ Ibidem, p. 166

1.3 TRADUCTION DE *LE CORPS ET L'EAU, UNE MÉDIATION EN PSYCHOMOTRICITÉ* : “ *Il corpo e l'acqua* ”

IL CORPO E L'ACQUA

Per chi ha scelto l'acqua come terreno di avventura e di incontro, l'acqua è un'evidenza. Viva e morbida, è quella materia sottile che impegna il corpo nella sua fluidità. L'acqua porta e avvolge chi vuole abbandonarsi. L'acqua tocca e accarezza, disegna i limiti del corpo in un contatto sensoriale dove la pelle ha il primo posto. Si fa eco del movimento e questo eco dell'acqua testimonia la presenza del corpo, di sé stessi, dell'altro.

Questo abbandono all'acqua a volte è impossibile. C'è paura. Paura di perdersi nella sua profondità. Paura di lasciarsi andare e sprofondare. L'angoscia di dissolversi nella sua liquidità e di perdere i confini del proprio corpo. Non sentire più i riferimenti dati dal proprio peso terrestre, essere annientati da una stretta mortale. L'acqua diventa allora quel mostro terrificante che si insinua in tutti i pori della nostra pelle, che entra in tutti gli orifizi, e che richiama la rappresentazione arcaica di un corpo senza protezione, bucato, senza pelle, messo a nudo.

L'acqua

Se ho scelto di iniziare questo libro sviluppando ciò che riguarda il corpo e le sue caratteristiche fondamentali, insistendo sui legami fra la costruzione dell'identità corporea e la vita psichica, è per sottolineare che nella scelta dell'acqua intesa come mediazione, è fondamentale stabilire prima quali siano le basi del nostro lavoro in funzione dei pazienti e degli obiettivi terapeutici (o educativi) che ci siamo dati. Fare il percorso inverso, sarebbe dare un significato quasi “magico” all'acqua, considerarla come un elemento universalmente benefico, il che annullerebbe in qualche modo il nostro modo di procedere come terapisti che ci vede partire sempre dai problemi e dalle domande che ci pongono i nostri pazienti.

Vediamo quindi ora perché l'acqua diventa un elemento "eccezionale" grazie alle sue specifiche qualità che la fanno diventare (o no) benefica nel suo utilizzo come luogo e oggetto intermediario nella relazione.

L'acqua, superficie e profondità

In quanto superficie, è un vero specchio che riflette la nostra identità corporea. Immergendoci nella sua profondità, l'acqua ci porta ad un incontro con noi stessi. E questo incontro è seminato di insidie, alle volte assolutamente incomprensibili.

L'acqua a volte ci fa sentire estranei a noi stessi, perché improvvisamente privati di quel controllo e di quella padronanza, così necessari per vivere.

"so nuotare e ciò nonostante sono presa dal panico all'idea di mettere la testa sott' acqua. Tutto ciò mi angoscia."

"Ma allora, se apro la bocca sott'acqua non è detto che io beva?"

"Ho paura che l'acqua mi entri dentro".

"Io, sott'acqua, non riesco ad aprire gli occhi".

"Cantare sott'acqua, ma com'è possibile? ..."

"Solo l'idea di mettere la testa sott' acqua, soffoco, eppure so che non rischio niente, ma è il mio corpo che comanda in quel momento."

Tutte queste riflessioni mostrano in che modo le funzioni più semplici, direi le più inconsce, siano messe in discussione dalla profondità dell'acqua. Il nostro schema corporeo ci permetterà sicuramente di riorganizzarci in questo ambiente acquatico che ci chiede un nuovo adattamento; ma queste situazioni in cui l'acqua ci immerge, hanno l'effetto di lente d'ingrandimento sulle, i blocchi che si sono creati nel nostro corpo, che non ci disturbano (o poco) normalmente, ma che sono le impronte corporee del nostro vissuto. In altre parole, il nostro corpo - memoria a volte ricomincia a soffrire, non essendoci più le funzioni compensatorie delle sue difese. La nostra immagine corporea è nel caos.

Prendo in prestito da Françoise Dolto le sue concezioni sull'immagine corporea che lei differenzia dalla nozione di schema corporeo, che è una sorta di carta geografica del corpo nei suoi aspetti funzionali e organizzativi, mentre

l'immagine corporea è la rappresentazione incosciente del soggetto nella relazione con sé stesso e con gli altri.

“Lo schema corporeo [...] è in un certo senso il nostro vivere materiale a contatto con il mondo fisico [...]. Si struttura attraverso l'esperienza e l'apprendimento [...]. Si riferisce al corpo nello spazio e all'esperienza non mediata, e può essere indipendente dal linguaggio [...]. È evolutivo nel tempo [...].

L'immagine corporea è assolutamente inconscia, può diventare in parte pre cosciente ma solamente quando si associa al linguaggio cosciente [...]. L'immagine corporea è la sintesi vivente delle nostre esperienze emotive [...]. È in ogni istante la memoria incosciente di tutto il vissuto relazionale e nello stesso tempo, è attuale, viva, in situazione dinamica [...]. Si struttura attraverso la comunicazione fra i soggetti e la traccia, memorizzata giorno dopo giorno [...]. È nell'immagine corporea, supporto narcisista, che il tempo si incrocia con lo spazio, che il passato incosciente risuona nella relazione presente...”¹²

Per completare questa definizione, farò ancora una volta riferimento ad Anzieu il quale insiste sulla nozione dell'immagine dei limiti del corpo che si svilupperebbe durante il processo di separazione dalla madre e che, per quello che riguarda la concezione del proprio corpo, mette l'accento sulla percezione dei propri confini.

Se attiro l'attenzione sulla questione dei confini e dei limiti del corpo, è perché questa si pone a volte in maniera rilevante in acqua. L'acqua può dare la sensazione di un moltiplicato effetto avvolgente ma anche effetti contrari, come la perdita dei confini del corpo o la sensazione di sentirsi liquefatti o svuotati. A questo punto, i confini del proprio corpo e il contatto dell'acqua sulla pelle si confondono e la pelle non è più sentita come impermeabile. Diventa straordinariamente porosa e non può più svolgere il suo ruolo di contenitore e di schermo protettivo.

¹² Françoise Dolto, *L'immagine incosciente du corps*, Le Seuil, Paris, 1984

Marie è una giovane donna di diciotto anni. Marie è Down e autistica. È piccoletta, e ha un visino circondato da capelli rossi. Marie vive nel suo mondo, dentro il quale sembra felice e tranquilla. Sa cercare l'altro, quando ne ha bisogno per soddisfare le sue necessità. Ad un certo momento viene a prenderci per mano. Senza parlare, sa farsi capire, anche se i momenti di scambio sono limitati. Durante la giornata, il suo bel viso del mattino si trasforma in una maschera d'inchiostro nero. Marie mangia la carta tutto il giorno e nonostante i nostri sforzi per evitarle una pericolosa intossicazione, riesce sempre a trovare dei giornali e la carta nascosta.

Marie adora l'acqua. Il suo più grande piacere in piscina, è quello di mettersi a forma di palla, e di lasciarsi galleggiare, in superficie e anche sott'acqua. Non ha alcun timore, il suo viso è rilassato, sorridente. Fa il paracadute. Purtroppo, Marie non sa nuotare, non ha nessuna autonomia motoria che gli permetta di proteggersi dall'acqua profonda. Siamo sempre in allerta, perché se non ci fossimo noi a prevenire il rischio di annegamento, si lascerebbe sicuramente affondare.

Ho l'impressione che l'acqua avvolga Marie come una seconda pelle che raddoppia la sua bolla autistica. Per comunicare con lei devo bussare alla porta della sua bolla. Non sarà lei che verrà verso di me, ma sarò io che andrò verso di lei. In acqua, canto, e le vibrazioni provocate dal suono arrivano alle sue orecchie e soprattutto alla sua pelle.

Senza alcun dubbio lei trova gradevole tutto questo, e mi risponde, canta anche lei.

Immagini dell'acqua

L'acqua fa parte degli elementi naturali che costituiscono il mondo che ci circonda, e di cui noi facciamo parte. L'acqua, la terra, il vento, il fuoco, questi quattro elementi fondamentali rappresentano ognuno una forza, e sono carichi di un valore simbolico che possiamo ritrovare in ogni tipo di cultura. Da sempre, l'acqua è stata investita di valori simbolici legati alla vita. Dove non c'è acqua non c'è vita. Nei riti iniziatici, ha il "potere" di purificare. È sempre stata utilizzata nelle cure, in

particolare in quelle psichiatriche. In questo utilizzo dell'acqua come elemento mediatore della relazione, ci inseriamo in una storia, in una continuità temporale. In occasione delle sedute di formazione che io organizzo, mi succede di chiedere ai partecipanti di fare libere associazioni intorno alla parola *acqua*

Ecco alcune delle immagini che sono state date : vita, superficie, acqua che avvolge, che sostiene, che calma, libertà dei movimenti, libertà del corpo, acqua che accarezza, specchio, energia, leggerezza, risucchio, ondulazione, volume, sensazioni della pelle, buco, acqua che invade, assenza di peso, vacanze, massaggio, paura, terrore, angoscia, annegamento, morte, interno, esterno, respirazione, regressione.

Se prendiamo tutti i termini, raggruppandoli in modo da far apparire i loro punti in comune e le loro differenze, otteniamo delle categorie che sono assolutamente opposte.

Vita - morte

Superficie - volume, profondità

involucro - buco

Sensazione, carezza, massaggio - annegamento

Acqua che porta - acqua che risucchia, acqua che invade

Energia - regressione

Respirazione - angoscia

Interno - esterno

Libertà dei movimenti - paura, terrore

Durante queste evocazioni libere, escono spesso per primi tutti gli effetti positivi, tutte le sensazioni che stanno alla piacevolezza. E via via, appaiono i temi più cupi, legati all' angoscia e alla morte.

Questo piccolo esercizio mette in rilievo due cose importanti:

- il carattere *vivo* attribuito all'acqua. Si parla di lei come di una persona: ci sostiene, ci avvolge, accarezza, massaggia, risucchia e invade;
- la ricchezza delle proiezioni contrastanti, dalla vita alla morte.

L'ambivalenza legata all'acqua

Queste due caratteristiche fondamentali determinano immediatamente quello che fa dell'acqua il suo principale interesse : *la sua funzione di superficie di proiezione* dei sentimenti umani, e quindi dell'ambivalenza. Questa capacità dell'acqua di essere superficie di proiezione fa di lei un buon indicatore degli stati emotivi e psichici. Martine Ferrus-Meyer parla *dell'effetto lente d'ingrandimento* dell'acqua, come uno specchio che ingrandisce mette in evidenza cose della vita corporea e psichica, che non sono altrimenti percepibili, neppure da sé stessi. L'acqua ha un ruolo rivelatore, come la composizione chimica utilizzata per sviluppare le fotografie che, a partire dal negativo, rivela l'immagine.

Portare un paziente in piscina, crea un effetto sorpresa per noi come per lui, ed è dalla nostra accettazione della sorpresa e del non sapere, che si potrà tessere una storia comune che avrà come filo, l'acqua.

In appendice, ho parlato delle caratteristiche fisiche dell'acqua, che comportano conseguenze ed effetti sul corpo. Ma se ci accontentiamo della semplice descrizione delle sue proprietà, eliminiamo tutta una parte importante che la rende giustamente interessante, cioè l'aspetto soggettivo che è messo in gioco in questa relazione fra il corpo e l'acqua. Se davanti ad un oggetto inanimato, non dotato di vita, possiamo razionalizzare queste caratteristiche, non possiamo fare altrettanto quando si tratta dell'incontro tra un soggetto e l'acqua. É grazie a questo indispensabile legame, che l'acqua diventa un vero mediatore e assume il suo carattere di elemento vivo. In altre parole, è la nostra soggettività che, rielaborando le immagini primordiali di cui ho parlato prima (volare, andare sulla luna, vivere sott'acqua), fa dell'acqua quello che lei è per noi, e solo per noi, in un tempo e in uno spazio dato. L'incontro del corpo con l'acqua risveglia questo vissuto originario dell'illusione madre/ bambino, che ha descritto Winnicott, dove il fallimento si esprime con i fantasmi di persecuzione attraverso l'acqua.

Se insisto su questo punto, è perché mi sembra fondamentale evitare idee prestabilite che ci conducono forzatamente all'errore. Possiamo in effetti, essere tentati di ricavare una teoria da questa prima esperienza di incontri di lavoro in acqua, e darle uno scopo edonistico.

Vivere un'esperienza acquatica è come illudersi di essere liberi dai limiti del proprio corpo. Illusione non in senso negativo come di qualcosa di falso o un'allucinazione, ma nel senso della creazione o del sogno, quell'illusione della quale ogni persona ha bisogno per vivere. È questa illusione, che ci permetterà di sentire l'acqua attraverso la sua capacità di sostenerci, di nuotare, di ballare, di approfittare di questo stato liberatorio dato dall'assenza di peso. Invece, se subiamo il fantasma dell'acqua che entrerà in noi, si infiltrerà, che la nostra pelle diventerà permeabile, ci troveremo dalla parte del buco, dell'angoscia, del fallimento dell'illusione e tutta la conoscenza che abbiamo in testa non servirà a niente, e niente ci convincerà che l'acqua diventerà buona e che ci sosterrà. Niente, salvo forse la relazione con un'altra persona che utilizzerà l'acqua, integrandola nella comunicazione come un vettore tra noi.

L'acqua e la sua capacità di avvolgere

L'acqua circonda il corpo, lo avvolge, lo massaggia e accarezza.

Il corpo è avvolto dall'acqua. La pelle è toccata dall'acqua.

Questa funzione di contenimento dell'acqua determina uno spazio che chiameremo *spazio intermedio di gioco*, oppure *zona transizionale* in riferimento ai lavori di Winnicott.

“Gli oggetti transizionali e i fenomeni transizionali appartengono al mondo dell'illusione che sta alla base dello sviluppo dell'esperienza... Questa zona intermedia dell'esperienza, per la quale non ci si pone la domanda se fa parte della realtà interna o esterna (condivisa) costituisce la parte più importante dell'esperienza infantile. Per tutta la vita, questa zona si manterrà all'interno di quella intensa esperienza rappresentata dal mondo delle arti, della religione, dell'immaginazione, della creazione scientifica”.¹³

¹³ Donald Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, coll. “ Petite Bibliothèque ”, Payot, Paris, 1983

In questo spazio, si vivono due tipi di esperienze, che mettono in gioco da una parte le sensazioni del proprio corpo, dall'altra la percezione da parte del soggetto di quello che gli sta intorno, e più in particolare dei movimenti dell'altro.

Le sensazioni del corpo

Le sensazioni della pelle sono in primo piano in questo *essere avvolti dall'acqua*. Il corpo è contenuto nella sua totalità. Lo spazio dell'acqua è uno spazio a tre dimensioni e, in rapporto alle situazioni, il volume dell'acqua sarà più o meno percepito e messo in gioco. Lo spostamento nell'aria chiede poco sforzo alla coscienza, ma non è la stessa cosa nell'acqua. Se rimangono gli appoggi a terra, camminare avanzando richiederà una forza supplementare a causa della resistenza dell'acqua. La pressione dell'acqua sul corpo fa perdere l'equilibrio, la verticalità sarà influenzata dalle variazioni di adattamento del centro di gravità. Al contrario camminare all'indietro dà l'impressione di muoversi nel senso dell'acqua, di esserne sostenuto, di essere portato dalle braccia dell'acqua. In queste due situazioni, le sensazioni della pelle sono forti, l'acqua traccia i contorni del corpo, ne disegna i confini. Il corpo rinforza la percezione della sua impermeabilità e della sua resistenza. Possiamo dire che *l'acqua scolpisce il corpo* dando spessore, agli spostamenti e ai movimenti, a causa della sua densità. È questo che attribuisce all'acqua la sua qualità di *materia*, nonostante la sua fluidità.

Senza appoggi al suolo, quindi in una totale disponibilità all'acqua, noi siamo senza peso. Questa libertà del corpo e del movimento è legata a questa assenza di peso. Il corpo è alleggerito, è portato dall'acqua, le cadute e gli urti sono ammortizzati. Tutto è possibile (o quasi). Le sforbiciate, le capriole, sono permesse tutte le acrobazie che mettono in gioco la ricerca dei diversi equilibri e squilibri. Testa in giù, piedi in aria, tutti i riferimenti determinati dal peso terrestre possono essere cambiati senza pericolo. Il corpo è sotto sopra e ne è esaltato. Ma, la condizione "*sine qua non*" sarà il controllo della respirazione sott'acqua. Il corpo prende in prestito la fluidità dell'acqua, si confonde con l'acqua. Può esserci una sensazione di perdita dei confini corporei, gradevole per alcuni, angosciante per altri.

L'acqua, elemento di trasmissione

La comunicazione in acqua si stabilisce su diversi registri.

Abbiamo visto, che l'acqua prolunga il movimento come un eco e i movimenti dell'acqua sono testimoni del movimento dei corpi. Chi è all'origine di questa onda tocca anche quelli che gli sono vicini. Il movimento dell'acqua dà forma alla circolazione fra le persone. Il movimento crea una traccia che, anche se effimera, è un eco che lo accompagna e lo prolunga.

In questo caso l'acqua è un *intermediario tattile* tra sé stessi e gli altri. Questo è vero anche per l'aria, ma sentire l'aria sulla propria pelle, richiede un grande ascolto e una grande concentrazione, in quanto gli spostamenti dell'aria sono naturalmente meno percepibili tranne in certe condizioni naturali (vento forte, brezza...). Questa sensibilità dell'acqua, questa reattività, non è per noi trascurabile, infatti la utilizzeremo come intermediario di contatto grazie ai suoi effetti di massaggio e contatto sulla pelle.

Muovendoci, o muovendo una parte del nostro corpo, creiamo una corrente d'acqua che è direttamente sentita prima di tutto da noi stessi, poi dall'altro senza per questo aver bisogno di essere molto vicini, vicinanza che è mal sopportata in molti casi. Questo è particolarmente interessante, come vedremo in seguito, quando lavoriamo con i neonati, essendo i piccoli particolarmente golosi di queste sensazioni epidermiche, che sono considerate un vero nutrimento, come "il mangiare" e sono loro necessarie per costituirsi in un corpo unificato. Quello che è vero per i neonati, è vero anche per i bambini e gli adulti che a causa di patologie non hanno potuto attivare questa costruzione corporea. *Nell'acqua, non siamo obbligati ad essere in contatto per toccare.*

Se le correnti d'acqua hanno un effetto sensuale simile alla carezza, hanno anche una qualità visiva, estetica che cattura lo sguardo. Abbiamo già detto che l'acqua scolpisce il corpo, possiamo dire anche che l'acqua si "scolpisce", e si disegna, ma il carattere effimero di questa realizzazione è legata per forza all'immediata sparizione. Siamo nella fugacità del tratto, del movimento. Ma in questo caso, non è solo la mano che modella o disegna, è il corpo tutto intero. Ancora una volta farò il confronto con i movimenti del corpo nell'aria e prenderò la danza

come esempio. Il “ballerino” volteggia nello spazio. É la considerazione di questo spazio che darà ad un gesto la sua piena risonanza, la sua intenzione. Dall’incrocio tra lo spazio corporeo (spazio interno che ha a che vedere con il sentimento di abitare il proprio corpo) e il posto del corpo nello spazio (spazio esterno), che dipende il senso e l’espressione del movimento. Quando il movimento si ferma, si svuota forse anche lo spazio? No, risuona ancora quello che è appena successo, è uno spazio in attesa. Un po’ come il silenzio nella musica, quei silenzi pieni, carichi, dove si dice tutto, dove tutto è possibile.

L’acqua trasmette tutto quello che è movimento. Trasmette anche quello che è *sonoro*, in maniera molto particolare.

Cosa succede quando un suono viene emesso sott’acqua? A condizione di stare in silenzio, chi è sott’acqua sente ma soprattutto riceve sulla sua pelle le vibrazioni prodotte. Toccato dalle vibrazioni sonore. C’è quindi una trasmissione uditiva ma anche tattile. Il suono si propaga e avvolge il corpo. La sensazione dell’essere avvolti dipende dalla distanza dalla quale il suono è emesso. Certe zone del corpo sono più sensibili di altre: la schiena, la pancia. L’intensità di un suono, e la sua frequenza faranno variare anche l’intensità e la localizzazione delle zone ricettive. Un suono grave può “attraversare” la parete addominale ed essere sentito all’interno, a livello degli organi. Un suono acuto risuona nelle parti alte del corpo.

L’acqua è contenitore per il corpo, porta come una madre, è vettore di illusioni e oggetto transizionale ... L’acqua stimola gli scambi e la comunicazione tra sé stessi e gli altri. Determina uno spazio di comunicazione dove i conflitti si possono mettere in gioco in maniera forte, intensa, dove potrà esprimersi la dimensione ambivalente della relazione.

Noi poniamo come idea di base il fatto che, in acqua, può succedere qualcosa di nuovo che innescherà un cambiamento, sia a livello psicomotorio, che a livello relazionale. L’acqua diventerà quella materia che serve da vettore per dare forma al questo tempo passato insieme. Winnicott diceva :

“Quando proponiamo la piscina e tutto il contorno che la accompagna, c’è un rapporto diretto in questo con la cura della madre che fa il bagno al neonato, e che, in maniera generale, soddisfa i suoi bisogni di movimento e di espressione corporea, così come i suoi bisogni di un’esperienza muscolare e tattile che genera piacere. Questo si ricollega anche a certi aspetti della terapia per alcuni malati [...]. In tutti questi casi, per il bambino normodotato, il neonato, il malato mentale, il paraplegico o l’infermo, le cure favoriscono la tendenza innata del bambino ad abitare il proprio corpo e a provare piacere dalle sue funzioni corporee, ad accettare il limite dato dalla pelle, questa membrana - confine che separa l’io dal non-io”.¹⁴

L’acqua, materia, medium malleabile (*médium malléable*)

Quando parlando dell’acqua ho utilizzato il termine materia, materia da scolpire, da fare e disfare, parlo di un determinato concetto dell’acqua. Per approfondire questa idea, scaturita dalla mia esperienza sia personale che clinica, prendo come riferimento l’articolo nel quale René Roussillon¹⁵ partendo dai lavori clinici di Marion Miller, psicanalista inglese e pittrice, definisce la nozione di medium malleabile come *oggetto transizionale del processo di rappresentazione*, che non è, né rappresentazione perché oggetto concreto, né fuori rappresentazione in quanto la rappresenta.

L’autore nomina come oggetto medium malleabile, la terra, la pasta da modellare, ecc... e l’acqua.

“Il *médium* è una sostanza intermediaria attraverso la quale le impressioni assumono significato”.

¹⁴ Donald Winnicott, *Processus de maturation chez l’enfant. Développement affectif et environnement*, Petite bibliothèque, Payot, Paris, 1980

¹⁵ R. Roussillon, “Un paradoxe de la représentation : le médium malléable et la pulsion d’emprise”, dans *Paradoxes et situations limites de la psychanalyse*, P.U.F., 1991

Marion Milner, nell'analizzare un bambino particolarmente difficile, si sentiva tiranneggiata da questo bambino che la considerava come parte non separata di sé stesso, "détrit" (un detrito). Di fronte a questa situazione, trova nuovi modi per pensare a questa relazione, cosa che gli permetterà di uscire da un contro-transfert aggressivo e reattivo. Attraverso questa sua trasformazione nella comprensione della situazione, la psicanalista permette al bambino di utilizzarla

"insieme al materiale della stanza dei giochi, in quanto sostanza intermediaria malleabile. Il bambino ha potuto sperimentare che non era pericoloso trattare l'ambiente come fosse una parte di sé stesso e questo gli aveva permesso di servirsene come un ponte fra l'interno e l'esterno. E questo grazie alla sua reiterata scoperta che io continuavo a essere amichevole e non facevo caso alle ferite, nonostante i suoi attacchi continui nei miei confronti".

Si tratta in questo caso di una relazione in un quadro analitico che definisce uno spazio-tempo, che delimita un dentro e un fuori simile alla cornice di un dipinto. Per continuare la metafora presa dall'esperienza della pittura, "il pittore utilizza dei mezzi di comunicazione grazie ai quali può esternare una parte della sua realtà interna."

Il bambino, come il pittore, utilizzerà ogni mezzo di comunicazione per accedere alla funzione di rappresentazione che gli permetterà di integrare la realtà esterna tenendo conto della sua realtà interna. Bisogna passare attraverso esperienze di distruzione non catastrofiche per passare da una rappresentazione-cosa a un processo di rappresentazione.

"Bisogna accettare di distruggere la forma perché questa possa affermarsi come rappresentazione-cosa, come rappresentante della cosa e non come cosa essa-stessa."

Prendiamo per esempio la pasta da modellare. Il bambino, prima di creare una forma, passerà per un certo numero di esperienze: la getta, la taglia, la batte,

l'appiattisce... La pasta da modellare, anche cambiando forma, resta sempre presente, non è distrutta, si trasforma. È la stessa cosa per le relazioni umane. Il bambino deve poter vivere un certo numero di esperienze che non distruggeranno l'oggetto dell'amore. La relazione materna deve possedere questa qualità di trasformabilità per rispondere all'esistenza psichica del bambino.

Per ritornare a quello che ci interessa più particolarmente, Roussillon trova cinque caratteristiche per definire il medium malleabile : indistruttibilità, estrema sensibilità, trasformazione illimitata, disponibilità incondizionata, vivere di vita propria, vale a dire il carattere vivo del medium malleabile.

Se consideriamo l'acqua partendo da questi cinque dati, ritroviamo l'essenziale di queste caratteristiche :

- indistruttibilità : possiamo pestare l'acqua, batterla, senza alterarla ;
- Estrema sensibilità : l'acqua reagisce al più piccolo dei nostri movimenti ;
- Trasformazione illimitata : l'acqua prende le forme dei diversi contenitori, l'acqua segue e allunga, trasformandoli, i movimenti del corpo ;
- Disponibilità ;
- Carattere vivo, del quale abbiamo parlato prima.

La sua particolarità che fa di lei un medium malleabile parziale, è che da sola non può conservare la sua forma, e questo riduce la sua natura rappresentativa. È quello che chiamo le tracce effimere.

Prima di conoscere questa teoria sull'oggetto medium malleabile, consideravo le esperienze dei neonati in acqua essenzialmente in termini di esperienze sensorie e di esplorazione, che gli avrebbero permesso di fare dei collegamenti fra il movimento e la conoscenza del proprio corpo e del proprio contesto affettivo, relazionale, temporale e spaziale. Certo questo è vero ma resta insufficiente per spiegare le prime esperienze del neonato che sono ancora al di sotto dell'accesso all'oggetto transizionale - già uno stadio ulteriore, un oggetto che fa parte sia dell'io che del non-io. In queste prime esperienze cercheranno la materia stessa dell'acqua. È il bambino che batte l'acqua, scopre i buchi sul tappeto, "buca" la superficie dell'acqua, sente i contorni del buco, sente l'acqua che cola dall'innaffiatoio sulla sua pelle, esperienze sensuali che accompagnano un'esplorazione corporea del proprio corpo o del corpo dell'altro: mettere le dita nel naso, nelle orecchie, con quella

impressionante concentrazione che ci lascia intravedere che sta succedendo qualcosa di molto importante.

Nonostante questa intuizione che la stessa materia dell'acqua stava giocando un ruolo importante in questi primi abbozzi di gioco del bambino, non avevo mai fatto il rapporto con la terra, la sabbia, l'aria, la pasta da modellare, tutte quelle materie che hanno un ruolo primario per le sue prime rappresentazioni.

L'oggetto medium malleabile permette al bambino di andare oltre l'esperienza sensoriale e di accedere in un secondo tempo alla funzione della rappresentazione.

Vedremo più avanti come un bambino utilizza il carattere malleabile dell'acqua per vivere quelle esperienze che gli permetteranno di "farsi un'idea" di questo mondo che lo circonda, come di sé stesso.

L'ACQUA, UN ELEMENTO DA CONOSCERE: VIVERE L'ACQUA

“Da sempre scorre un fiume. Quando ero bambino, gli confidavo già i miei segreti. Mi sedevo sulla sponda e lo guardavo scorrere instancabilmente. I suoi flutti impetuosi scaturivano tra le rocce grigie e verdi, si calmavano, scorrevano tra i lunghi capelli delle alghe chiare o scure – questo dipendeva da quale fata lo abitava -, poi riprendevano la loro folle corsa per attraversare l’inquietante tratto sotto il ponte di Trégrom. Il mio immaginario saltellava con lui. Quanto tempo ho passato a sognare al ritmo del mio fiume! Gli anni sono passati, non sono più il bambino che ero. La mia vita ha preso svolte a volte imprevedibili. E in ognuna di queste, mio malgrado, ho sentito il bisogno di tornare vicino al mio fiume. E’ un punto fisso, un testimone certo e immutabile e tuttavia sempre vivo. È il simbolo della mia continuità”

Ognuno vive con l’acqua una storia personale, intima. Ed è da questo rapporto strano e assolutamente soggettivo tra il corpo e l’acqua che nasce l’interesse di coloro che operano in acqua in quanto elemento di mediazione terapeutica. A questa mediazione “acqua” ognuno dà un senso particolare, una forma e orientamenti diversi. Ci sono sicuramente differenze importanti, sia nel campo della pratica che in quello della teoria, fra chi porta i propri pazienti in una piscina comunale perché ama l’acqua e ha avuto l’idea di condividere questo piacere con loro, e chi utilizza i mezzi e le tecniche più sofisticate (balneoterapia, idromassaggio...), fra chi cerca di incontrare nell’acqua l’estraneità propria della psicosi o dell’autismo e chi ha come obiettivo l’insegnamento e l’ambientamento in acqua. C’è tuttavia un punto in comune a tutti questi percorsi: nell’acqua il corpo del terapeuta è impegnato quanto quello del paziente. Ed è da questo coinvolgimento corporeo che nasce la specificità del lavoro in acqua. Il coinvolgimento (affettivo, emotivo) del terapeuta dipenderà dalla sua capacità di accettare di gettarsi o meno nelle acque torbide o limpide della sua intimità con l’acqua. Le emozioni e il vissuto corporeo dei suoi pazienti

risuoneranno con più o meno intensità a seconda di quello che sente e di quello che vive lui stesso (o che ha vissuto) in acqua.

Proporre l'acqua come spazio di mediazione presuppone di essere coscienti del suo impatto su di noi, o perlomeno di essere aperti alle implicazioni relazionali che l'acqua creerà fra noi e le persone di cui ci occupiamo : sia per avere altri mezzi di comprensione su quello che può succedere nei nostri pazienti in acqua e grazie all'acqua, sia per capire un po' meglio quello che noi stessi possiamo dire, attraverso l'acqua, della nostra ambivalenza relazionale con il paziente. Per questo, la pratica del nuoto o quella sportiva non è sempre sufficiente, soprattutto quando ci confrontiamo con le difficoltà di certi nostri pazienti le cui patologie ci rimandano a qualcosa di incomprensibile, di gesti sempre uguali, ad un qualche cosa di primordiale difficilmente rappresentabile o significativo, e comunque a cose di difficile gestione. Spero di aver sufficientemente insistito sull'importanza della relazione intersoggettiva che sta alla base dei "metodi" messi in opera, per poter tentare di trovare ora i principali elementi di lavoro che fanno parte della formazione messa al servizio dei psicomotricisti o delle équipes multidisciplinari che ne fanno richiesta.

Per gli studenti in psicomotricità, questa è un'opzione che può essere scelta all'interno dei loro piani di studi. Comprende venti ore di lavoro corporeo in piscina più momenti di riflessione teorica. Alcuni studenti fanno in più anche uno stage annuale, con i neonati e i loro genitori.

Nell'ambito della formazione permanente, questa potrà variare in funzione della domanda (formazione intra-moenia, o stage di formazione permanente a l'ISRP), ma manterrà come punto fisso l'articolazione tra il lavoro corporeo e il lavoro teorico-clinico.

L'impostazione che sarà descritta nelle pagine che seguono, è una delle possibili strade d'accesso, ma ne esistono altre. Questa ha come punto di partenza l'osservazione e l'accompagnamento dei neonati e dei loro genitori in acqua. Denis

Brousse¹⁶ è stato il precursore di tutto questo, ma altre persone lo hanno seguito, in particolare M. Meyer Ferrus¹⁷.

Due gli assi principali di questa impostazione: un aspetto soggettivo e personale che implica un'intesa (o meno) con l'acqua, e un aspetto più tecnico che riguarda l'accompagnamento di una persona in acqua.

Ricordiamo brevemente i principali "effetti" dell'acqua sul corpo :

- sentire il corpo avvolto e l'accompagnamento del movimento, quello che ho precedentemente chiamato effetto eco o prolungamento del movimento ;
- sentirsi portati ;
- Il massaggio e la carezza dell'acqua sulla pelle nuda ;
- L'alleggerimento del corpo ;
- Le sensazioni che riguardano i limiti del corpo nell'affrontare la resistenza dell'acqua, e viceversa, in assenza di peso, un prestito dato dalla fluidità dell'acqua che può far provare sensazioni di perdita di questi confini corporei ;
- L'immersione che porta con sé una modifica dei riferimenti neurologici perché le sollecitazioni sono diverse da quelle dell'ambiente aereo ;
- Quando la persona non tocca il fondo, i suoi riferimenti vestibolari prenderanno il sopravvento sui suoi abituali riferimenti (articolari, muscolari...);
- L'effetto euforizzante dell'acqua, che sostiene una certa eccitazione motoria, e in contrapposizione i suoi effetti rilassanti ;

Questi punti "chiave" costituiranno la trama del lavoro proposto, che può dividersi in tre assi principali :

- il lavoro in verticale ;
- l'immersione, la respirazione, il respiro e il suono sott' acqua ;
- I diversi tipi di rilassamento acquatico.

Le situazioni proposte hanno lo scopo di mettere in evidenza le qualità e gli effetti dell'acqua, partendo dall'esperienza e da quello che è stato provato durante queste esperienze, e di dare ai partecipanti l'occasione di vivere l'acqua in maniera

¹⁶ Cité par Jacques Mayol dans *Homo Déiphinus*, Glénat, Paris, 1986

¹⁷ M. Meyer Ferrus, *Vivre l'eau. Les bébés nagent-ils ?* Amphora, Paris, 1992

diversa. Il lavoro del corpo é accompagnato dalla verbalizzazione di quello che ognuno ha provato, di piacevole o di angosciante. Questo mettere in comune le esperienze di un gruppo che sperimenta una stessa situazione che viene vissuta però in maniera diversa da ognuno, in relazione a quello che è e alla sua storia personale, è parte integrante del processo di formazione. In questo modo, partendo da questo lavoro di espressione e di verbalizzazione, si può pensare alla nozione di accompagnamento. Accompagnare, ovvero sostenere il movimento, la scoperta, la sperimentazione, toccare, portare, ascoltare, capire e accettare i sentimenti ambivalenti che non sono sempre detti ma vengono espressi dal corpo.

La verticalità nell'acqua

Perché questo lavoro in verticale? Quando accompagniamo i neonati in acqua, restiamo in piedi nell'acqua, non si nuota, non subito. E' la stessa cosa per l'accompagnamento dei bambini o degli adulti in difficoltà o con disabilità. Per chi ha paura dell'acqua, ripassare attraverso la verticalità e trovare degli appoggi sul fondo della piscina porta da una parte a sdrammatizzare la situazione, dall'altra aiuta a ritrovare un sentimento di sicurezza. É una tappa necessaria per riprendere fiducia. Non si tratta più di uno sforzo per la sopravvivenza ma di sensazioni e di percezioni. Quando si ha paura dell'acqua, si è molto vulnerabili. L'acqua è pericolosa. Possiamo annegare, essere invasi dall'acqua, inghiottiti. Per proteggersi da questa angoscia di morte e paura di annegare, per dominare la loro paura, o per dominare questo elemento esterno minaccioso, tanti hanno imparato a nuotare, al prezzo di una tensione che riguarda il corpo nella sua interezza : l'iperestensione della colonna cervicale per non mettere la testa sott'acqua, la contrazione di tutta la zona dorsale, l'iper vigilanza per evitare i momenti di panico provocati da brutte sorprese.

Camminare nell'acqua non ha niente di eccezionale, se non che questa situazione è insolita.

I genitori che vengono per la prima volta in piscina con il loro bambino sono sempre sconcertati da questa situazione che richiede un particolare adattamento.

In acqua, generalmente, si nuota. Ci si allunga, si è in posizione orizzontale senza appoggio plantare, gli unici appoggi sono quelli che offre il sostegno dell'acqua e quelli che produce la forza motrice data dal movimento coordinato della nuotata. Tuttavia, la verticalità nell'acqua provoca delle sensazioni molto diverse da quelle che abbiamo sulla terra. Si scivola ! L'acqua respinge, destabilizza. Esercita un peso sul corpo, una pressione più forte dell'aria. L'equilibrio è messo alla prova da questa pressione dell'acqua e dalle correnti create dagli spostamenti delle altre persone. Questa destabilizzazione è ancora più forte e dà insicurezza, se teniamo in braccio un neonato, o un bambino, o un adulto da portare, o se molto semplicemente si ha paura dell'acqua. È necessario avere dei buoni appoggi. Sentire la pianta dei piedi, servirsi del proprio piede come di un'antenna sensibile che assicurerà l'equilibrio. Lavoro delicato che faremo variando il ritmo e il senso di marcia. A questi appoggi plantari e a questa verticalità in acqua rispondono dei cambiamenti della postura così come nuovi equilibri. Avanzare nello spazio della vasca, variando il ritmo e le direzioni, richiede di esercitare una certa forza per fendere l'acqua e questo rinforza le sensazioni dell'asse vertebrale, della cintura addominale e del centro di gravità. Al contrario camminare all'indietro, scivolando nell'acqua, giocare con le correnti create dagli spostamenti, induce a lasciarsi portare dall'acqua e favorisce la percezione delle sensazioni su tutta la zona dorsale. La sensazione di essere portato dalle braccia dell'acqua.

Tutte le situazioni di equilibrio e di squilibrio potranno essere sperimentate e metteranno in gioco le variazioni del tono muscolare, l'alternanza appoggio-perdita di appoggio...

L'acqua che avvolge, l'acqua materia

Partendo dalla verticalità, si possono considerare altre situazioni, per calmare l'acqua, domarla, avvicinarla senza protezioni. Far scivolare le braccia sull'acqua, sentire le proprie braccia come fossero delle alghe, disegnare sull'acqua, creare correnti d'acqua più o meno forti, battere l'acqua, colpirla, urtarla, spingerla, accarezzarla... tutte queste associazioni che mettono in relazione azione e gesto, e

che sono tanti stati d'animo affettivi ed emozionali possono esprimersi attraverso l'acqua.

Utilizzo spesso dei tessuti fluidi e sufficientemente elastici, sensibili al movimento dell'aria o dell'acqua: il gioco con i tessuti che sposano i movimenti dell'acqua, danno forma e rilievo alle tracce effimere, ed aiutano allo spiegamento e all'apertura, in particolare delle braccia e delle spalle. Il gesto diventa danza. L'importanza delle parole qui sarà molto particolare permettendo di legare percezione, rappresentazione, sensazione. Il ricorso alle parole e alle immagini solleciterà l'immaginario.

Ogni movimento imprime uno spostamento dell'acqua, sia che questo movimento provenga da sé stessi o da altri. Lo spostamento dell'acqua tocca la pelle, su tutta la superficie del corpo immerso. Il contatto è presente ma non diretto. Questa interazione tra sé stessi e gli altri ha degli effetti sensoriali importanti che esploreremo in diverse situazioni : in coppia o in gruppo, con gli occhi aperti o chiusi, immobili o in movimento.

L'immersione

Immergersi, è accettare di lasciare dei riferimenti conosciuti e rassicuranti per scoprire un altro mondo, altre percezioni, altri rapporti con l'altro. Qualche anno fa, l'idea che l'uomo aveva tutto da guadagnare riscoprendo le sue origini nel mondo subacqueo (le nostre percezioni erano allora comparate a quelle del delfino per esempio) era molto seducente. Sono state tentate esperienze estreme, come il parto in acqua, interessanti ma sulle quali fortunatamente ci siamo ricreduti. Mi sembra che questi tentativi mettevano sullo stesso piano l'immaginario e l'esperienza del reale.

In acqua bisogna trovare tutt'altra forma di adattamento corporeo, sia per la respirazione che non è adeguata, sia per la nostra motricità. Le connessioni sensoriali sono tutt'altre: vediamo male, i rumori sono trasformati, non ci sono odori. L'esperienza del mondo subacqueo è un'esperienza strana, piacevole per alcuni o angosciante per altri. Per affrontare l'immersione, utilizziamo il respiro come legame fra l'esterno "aereo" e l'interno "acquatico". Il respiro e i suoni.

L'espiazione sott'acqua

Innanzitutto, soffieremo sull' acqua soffermandoci a guardare i disegni che si creano in superficie, in seguito metteremo la bocca dentro l'acqua associando un suono al respiro : ci metteremo a cantare, mormorare, gridare, stando con il resto del viso fuori dall'acqua. Mantenendo quindi, i riferimenti visivi.

A questo proposito, ricordo che lo sguardo è il primo "senso organizzatore" della relazione per il bambino e, per tutta la vita, lo sguardo conserva questa funzione di aiuto. Ora, nell' acqua, la visione è sensibilmente modificata. Vediamo sfuocato. Alcune persone sono disturbate da questo, altre preferiscono tenere gli occhi chiusi per evitare il bruciore dell'acqua e questo limita gli scambi. L'utilizzo di una maschera può aiutare ad andare sott'acqua perché in questo modo si può vedere distintamente. Ma non è mai la maschera la cosa che facilita l'immersione.

È necessario per fare questo che la persona sia pronta a vivere questa esperienza (questo è vero per qualsiasi attrezzo. Gli attrezzi non riescono mai ad essere uno psico investimento. Sono agenti facilitatori).

Immergere il proprio viso è un'altra tappa e sarà proposta mantenendo gli appoggi plantari solidamente ancorati al suolo, in piedi, gambe piegate, affinché la persona possa uscire ed entrare nell'acqua facilmente e liberamente senza sentirsi prigioniera, con un piccolo movimento di piegamento delle ginocchia, che non metterà in pericolo il suo equilibrio. Proporre di aprire la bocca in acqua crea sempre una sorpresa, ed è considerata una cosa impossibile, anche da quelli che sono a loro agio in acqua. "Ma, berrò." Questa idea che dell'acqua potrebbe infiltrarsi da tutti gli orifizi dà la misura dell'immaginario legato all'acqua, minacciosa, intrusiva, rappresenta un rischio di rottura per l'integrità dell'involucro corporeo e per l'impermeabilità della pelle.

L'apnea

Dentro l'acqua possiamo espirare o stare in apnea. L'apnea non é per forza sinonimo di contrazione, a condizione che non sia sentita come una garanzia di sopravvivenza e un momento di rottura tra l'esterno e l'interno. Trattenerne tutta la

propria aria il più a lungo possibile, riempirsi i polmoni per paura di rimanere senz'aria, ecc... L'apnea può facilitare il galleggiamento, ed è interessante giocare con i diversi stati respiratori per sperimentare nuove sensazioni: fare il paracadute, mettersi a forma di palla e lasciarsi galleggiare senza peso. Dall'esterno, i corpi che galleggiano possono ricordare immagini di annegamento, immagini angoscianti che non corrispondono necessariamente alla sensazione di benessere della persona che si lascia galleggiare.

I suoni sott'acqua

La scoperta dei suoni sott'acqua è spesso una sorpresa, e può dare altri riferimenti.

Il suono diventa testimone del respiro e permette di prendere coscienza delle due fasi della respirazione, inspirazione ed espirazione. Nell'espirazione sott'acqua, il suono aiuta a respingere l'acqua fuori, gridando per esempio.

I suoni possono essere emessi dalla bocca ma anche dal naso. Alternare l'espirazione nasale con quella boccale è spesso l'occasione per alcuni di conoscere meglio queste due zone spesso indifferenziate nella respirazione che, ricordiamolo, è normalmente un atto vitale, involontario e riflesso.

La produzione di suoni gravi, acuti, continui, o al contrario discontinui, ha delle conseguenze sulla capacità respiratoria e sulla presa di coscienza della propria respirazione che diventa sott'acqua un atto da controllare e da gestire.

Il suono sott'acqua ci riempie e risuona dentro il nostro corpo e nella nostra testa.

L'ascolto della voce "acquatica" dell'altro ha bisogno del nostro silenzio (quindi l'apnea, l'attesa, il trattenere). Non si può parlare tutti insieme. I differenti giochi della voce e dei suoni che verranno esplorati utilizzano due registri: l'emissione e l'ascolto.

I suoni sott'acqua toccheranno la persona accanto, provocando delle vibrazioni direttamente sensibili sulla pelle. Le vibrazioni create dai suoni toccano i recettori cutanei. Il suono può essere utilizzato come un vero massaggio, quando si

riesce a misurarne l'impatto. Un suono molto grave può dare l'impressione di attraversarci e di raggiungere direttamente gli organi.

La sensibilità alle vibrazioni varia a seconda delle zone del corpo. Questi stessi fenomeni si verificano nell'aria, ma più diluiti. Sentiamo nel nostro ventre un suono grave di tamburo, per esempio. Ma l'acqua è il miglior conduttore della vibrazione "vicina" che riesce a trasformare più facilmente in un fenomeno tattile.

Il suono è un modo per legare con un'altra persona o intraprendere una comunicazione in questo mondo dove tutte le afferenze sensoriali diventano estranee, straniere. È quello che noi esploriamo attraverso le diverse esperienze, individuali, in coppia, o in gruppo.

Le carezze e il massaggio dell'acqua

La pelle è particolarmente sollecitata da questo lavoro in acqua, negli spostamenti in verticale, con le vibrazioni dei suoni, o i movimenti dell'acqua che accarezzano e massaggiano. Le situazioni di rilassamento in acqua stimolano particolarmente le sensazioni sulla pelle, e quindi i limiti del corpo.

Per preparare il rilassamento e accompagnarlo, sperimentiamo i "modi di portare la persona in acqua" e lavoriamo particolarmente sul toccare e sul contatto. Insisto su questa nozione del toccare, perché toccare una persona non è mai senza significato. Il tatto implica una prossimità fisica e relazionale. Può facilmente diventare intrusivo, eccitante, inibente, paralizzante.

Il *toccare* coinvolge non solo la mano ma il corpo tutto intero, soprattutto quando è "portato" nell'acqua.

Il mio lavoro con i neonati mi ha portato a dare una grande importanza alla qualità del contatto della mano che porta, che sostiene senza tenere. Quando un bambino è in piedi in appoggio plantare sopra le nostre mani, come vedremo più avanti, se la nostra mano si stringe sotto il suo piede, il bambino lo sente e non si sente quindi più libero di sperimentare lo spazio in questa nuova verticalità. È frenato nel suo slancio, e riceve un messaggio paradossale : vai ma resta qua. La pelle del bebè è un'antenna che identifica, ascolta, ed è di una estrema sensibilità. La

nostra mano trasmette affetto, intenzioni, paure, tensioni che il neonato sente in maniera diretta e alle quali reagisce nell'immediatezza del contatto.

Questa sensibilità al contatto, anche se si modifica, non sparisce mai. Sono le reazioni che miglioreranno e si diversificheranno. Un bambino o un adulto reagirà al contatto con l'altro, evitandolo, sviluppando delle strategie difensive (tensioni, irrigidimenti), o accettandolo passivamente o attivamente.

Il contatto della mano sulla pelle può provocare una sensazione gradevole, un aiuto al rilassamento, una sicurezza, ma può essere vissuto anche come un'intrusione, una violenza, un'angoscia. Ovviamente il nostro modo di toccare, quando accompagniamo una persona, bambino o adulto, deve essere sempre un aiuto alla costruzione e all'autonomia, un sostegno, e non una morsa, una presa di potere, un atto di possesso del corpo dell'altro. È a questo aspetto del rispetto dell'altro che si deve tenere conto. Di contro, non possiamo prevedere e gestire quello che viene dalla persona stessa, conoscere i suoi fantasmi, le sue paure, le sue angosce, che in un modo o nell'altro parlano della sua storia, e spesso della prima relazione con il corpo della madre. Tutto ciò ci impone di essere vigili, o almeno di non ignorare che toccare attiva una relazione particolare con l'altro e che può risvegliare cose a volte ben nascoste.

Una mano tesa non sente niente. Una mano flaccida non può sostenere né contenere. Una mano "piena di dita" aggrappa, stringe. Una mano "appoggio" è una mano che sostiene, calorosa e sensibile. Per riprendere l'esempio del neonato in appoggio plantare di cui ho parlato prima, è la nostra mano che si propone come superficie di sostegno e di appoggio sicuro, ma è tutto il nostro corpo che è impegnato in questo sostegno offerto al bambino. Ed è lo stesso in tutte le situazioni in cui si "porta", in particolare nel rilassamento. La sensibilità della mano dipenderà dalla disponibilità del braccio, dall'apertura delle spalle, del petto... da una libera circolazione fra i diversi segmenti del corpo. E naturalmente accompagnata da una relazione.

Il rilassamento acquatico

É un rilassamento dinamico perché in movimento, che utilizza due modi di “portare” : il sostegno dell’operatore, e il portare dell’acqua. Mette in relazione due persone: quella che chiameremo l’operatore (la persona che porta il soggetto), e quello che chiameremo il soggetto (la persona che si rilasserà), questo per facilitare la comprensione.

Il Rilassamento in posizione dorsale : il soggetto è disteso sul dorso, la testa sopra la spalla o tra le mani dell’operatore. Quest’ultimo si sposta camminando all’indietro, abbastanza rapidamente per creare una forte corrente. Questa corrente d’acqua attiverà sensazioni di massaggio e di avvolgimento favorendo la distensione muscolare e articolare. L’immagine più vicina per capire la sensazione data da questa situazione di doppio sostegno potrebbe essere quella di un “corpo alga”. É evidente che è fondamentale la relazione di fiducia che si instaura tra le due persone. Il soggetto deve sentirsi in sicurezza e in una posizione confortevole dalla quale dipenderà la sua distensione. L’operatore deve avere appoggi solidi per non scivolare né perdere l’equilibrio. Sostiene con le sue braccia, le sue mani, le sue spalle, in una posizione di apertura della parte alta del corpo. Lui stesso è rilassato ma tonico, la sua schiena si appoggia all’acqua. Dalla sua corretta posizione dipenderà la sua capacità di ascolto e la sua disponibilità corporea.

Il rilassamento in posizione ventrale : richiede al soggetto di essere sufficientemente a suo agio con la respirazione acquatica per controllarla tenendo comunque tutto il corpo rilassato. É completamente immerso, le sue mani si appoggiano sulle mani dell’operatore. In questa posizione basta esercitare una piccola pressione sulle mani che sono superficie d’appoggio per far uscire la testa dall’acqua e riprendere aria. Sott’acqua non è in apnea ma espira regolarmente emettendo un suono, un suono cantato che accompagna il movimento del corpo.

La continuità respiratoria “dentro-fuori” permette la distensione.

Partendo da questi due rilassamenti di base, dorsale e ventrale, vengono sperimentate altre situazioni in cui il rilassamento del corpo si localizzerà e si differenzierà. Per esempio, le ondulazioni sott’acqua, stimulate dall’operatore, richiedono un rilassamento di tutto il corpo, o al contrario se l’ondulazione è

stimolata a livello dei piedi, un rilassamento della parte alta del corpo e una tonicità senza rigidità degli arti inferiori. Senza entrare in una descrizione troppo tecnica, concluderei che tutti questi “esercizi” che arrivano alla fine della formazione, servono ad acquisire una libertà di movimento in acqua, a sentire il proprio corpo unificato, rimesso insieme, fluido, e a gestire attraverso il rilassamento i diversi stati tonici. Suonare con il proprio corpo come fosse uno strumento, accordarlo perché suoni meglio.

L’acqua, uno spazio transizionale

I suoni, il respiro, la voce, i disegni sull’acqua, sono elementi che accompagnano l’esperienza e che legano quello che è “strettamente corporeo” all’attività immaginaria.

Associare delle parole, delle immagini al vissuto corporeo così come alla materia stessa dell’acqua, sostiene il lavoro dinamico e ridà all’acqua uno status di oggetto, una materia “da suonare”. L’acqua diventa spazio transizionale e stimola la relazione con sé stessi, la relazione con l’oggetto, la relazione con gli altri:

- la relazione con sé stessi nelle zone intime, primordiali, a volte vere zone d’ombra che si esprimono sotto diverse forme: emozioni, affezioni senza rappresentazione (panico, angoscia), esperienze non percepibili. È il passaggio dallo sperimentato al simbolico, in una attività di rappresentazione, che può portare alla trasformazione dell’angoscia in piacere;
- la relazione con l’oggetto, l’acqua in quanto materia;
- la relazione con l’altro, con il gruppo contenitore.

Se la mia funzione in quanto psicomotricista animatrice del gruppo in formazione, all’ascolto delle complessità del linguaggio corporeo, mi mette in primo piano con domande e proiezioni affettive, le relazioni tra gruppi occupano un posto molto privilegiato. È in questo lavoro che il gruppo occupa un posto importante, il gruppo contiene, dinamizza, garantisce, protegge. Il gruppo è il quadro contenitore che sostiene gli scambi, che canalizza gli affetti. Il gruppo gioca il ruolo di una pelle

che avvolge e garantisce la sicurezza e la fiducia fra i suoi membri e permette che si crei un immaginario comune e di gruppo.

Ho già molto insistito e lo faccio un'ultima volta concludendo: questo lavoro corporeo si sostiene solo se è accompagnato da una elaborazione che passa attraverso le parole, gli affetti e le emozioni messe in gioco in questo incontro con sé stessi, e con l'altro, incontro mediato dall'acqua. Senza essere peraltro terapeutico, questo lavoro può riaprire uno spazio di pensiero che si ancora nelle esperienze corporee, che in seguito sarà messo al servizio dell'ascolto di coloro per i quali e con i quali abbiamo scelto l'acqua come terreno di espressione e di scambio.

CLAIRE CHE AVEVA PAURA DELL'ACQUA

Anni fa, avevo aperto un'attività per adulti per tutti i livelli di capacità. I partecipanti erano persone che avevano voglia di affrontare l'acqua in maniera diversa. Le lezioni si svolgevano una volta alla settimana. Il gruppo era composto da cinque persone, da un tirocinante e da me. Non si trattava quindi in questo caso di un lavoro di formazione. Se ho scelto di parlare di Claire, è perché il suo cammino percorso durante l'anno fa ben capire, secondo me, tutto quello che è stato scritto fino ad ora.

Claire è una donna di circa trentacinque anni. La sua motivazione è apparentemente semplice: ha tanta paura dell'acqua, vuole vincere la sua paura e scoprire l'acqua in maniera ludica, con una dinamica diversa rispetto ai corsi di scuola nuoto. Lei sa un po' nuotare, e questo le dà già una certa dimestichezza, che è subito messa in crisi appena non tocca più il fondo della vasca. È presa dal panico quando mette la testa sott'acqua, il solo pensiero la lascia senza fiato. Claire non dice niente sulle origini della sua paura. Quando nuota, il piacere è completamente assente da questa conquista della volontà. La rana, è lo stile di nuotata che questa giovane donna utilizza per spostarsi, questo implica una iperestensione cervicale rinforzata dalla sua estrema attenzione nel mantenerne la testa fuori dall'acqua.

Nonostante il suo coraggio e la sua volontà, le prime lezioni sono chiaramente difficili per Claire che segue le direttive proposte al gruppo, un po' come una brava bambina, e questo le impedisce di ascoltare le sue sensazioni. Si aggrappa a me con il suo sguardo intenso e la sua estrema attenzione alle direttive, che procedono di pari passo assieme alla sua grande attenzione e iper controllo per riuscire ad evitare ogni sorpresa, sinonimo di panico. Questa postura sicuramente la protegge. Resta molto in disparte dal gruppo, evitando i contatti. Parla poco. È solo il suo corpo che parla.

Nonostante l'acqua calda a 32° come per i neonati, Claire sembra gelata e la sua pelle reagisce fortemente. È violacea, e le sue labbra sono blu. Non sorride praticamente mai. Questa ipotermia è il segno della tensione estrema di tutto il suo corpo. Le sue mandibole sono contratte, la sua respirazione breve e spezzettata, il

suo sguardo va rapidamente in panico. Non sono sicura che sia cosciente di questi segni del suo corpo.

Nonostante tutto, dice che le piace e nota che dopo qualche lezione esce più rilassata e dorme meglio. Dirà in confidenza alla tirocinante che dopo ogni lezione si ritrova nello stesso stato d'animo : la gioia di essere andata un po' più in là. Questo investimento è sicuramente molto importante per quello che seguirà.

Invito il gruppo ad abbandonare questa nuotata di difesa, di "sopravvivenza", per camminare in vasca e trovare nuovi riferimenti, sentire la resistenza dell'acqua e trovando solidi appoggi, opporre a questa la loro. In vasca, gli adulti toccano il fondo dappertutto, ma questo non basta per rassicurare Claire. Lei scivola, perde velocemente l'equilibrio. L'acqua è più forte, la inghiottirà. É molto difficile per lei trovare appoggi plantari affidabili, ma nonostante il suo panico che emerge ad ogni istante, questa verticalità nell'acqua, l'aiuta, fra noi si stabilisce la fiducia. Dopo circa un mese, comincia a cercare di distanziarsi dal suo vissuto e a verbalizzare le sue sensazioni corporee. Prende coscienza di tutti gli sforzi che mette in campo per rispondere alle direttive, sforzi che restano inefficaci, sforzi totalmente impegnati nella sua lotta contro l'acqua.

Dopo qualche lezione di camminate in acqua, sfioramenti delle braccia sulla superficie dell'acqua, posizioni in verticale per sentire l'equilibrio e lo squilibrio, affrontiamo l'immersione.

Claire ha molta difficoltà a mettere la bocca sott'acqua. Il suo sguardo esprime un violento disgusto.

Ed è in questo momento che pensa (od osa dirmelo) quanto, anche sotto la doccia, le sia insopportabile sentire l'acqua scorrere sulla sua pelle e sulla sua testa. Cosa che diventa una vera tortura nella sua vita quotidiana.

L'adeguatezza tra le sue parole e le sue sensazioni marcherà una svolta nella qualità del suo coinvolgimento corporeo. Claire diventa meno prigioniera del suo desiderio di far bene. Poter esprimere l'ampiezza della sua angoscia, le permette di abbandonare il suo iper controllo grazie alla volontà e al "forcing". Posso allora proporle situazioni più adeguate. Fino a qui, il suo discorso corporeo era in una tale contraddizione con il suo "si, va bene, tutto bene" che ero vincolata anch'io dal suo rifiuto. Ero bloccata tra la sofferenza espressa dal suo corpo e le sue parole che

dicevano il contrario, sentendo intuitivamente che io dovevo rispettare la sua distanza tra questi due forti manifestazioni, con il rischio altrimenti di diventare troppo invadente.

Verbalizzare quello che il corpo ha provato l'aiuterà a non essere più soffocata dall'angoscia.

In un certo senso lei accetta di non essere più sola nell'affrontarla. Per me è un vero sollievo, posso stare con lei, davvero, e le sue preziose indicazioni mi aiutano ad adattare meglio le mie proposte.

Inizia un lavoro a due. Più avanti, lei approfitterà delle relazioni con tutto il gruppo, in particolare con la tirocinante con la quale stabilisce una relazione di fiducia, un punto d'appoggio privilegiato.

Per esempio, quando propongo al gruppo di cantare e di soffiare sott'acqua sperimentando diversi tipi di suoni (gravi, acuti, intermittenti) che implica il fatto di aprire la bocca, per Claire questo risulta completamente impossibile. Anche se il suo viso non è totalmente immerso, lei soffoca, sentendosi risucchiata verso il fondo. Presa dall'acqua, non può che dibattersi. La mia proposta è completamente inutile, perché significa chiederle ancora una volta uno sforzo, che può fare se segue la sua inclinazione naturale ad obbedire, ma al prezzo di una terribile sofferenza. Guidata da lei, le propongo allora di andare sott'acqua, riempiendosi prima d'aria per sentire quest'aria all'interno del suo corpo, e di chiudere tutto: gli occhi, le orecchie, la bocca, le mani. Andare fino in fondo al suo rifiuto dell'acqua. Per la prima volta, Claire risale in superficie, senza panico, e sorride. Possiamo immaginare che sentirsi piena d'aria le dia la sensazione di avere un involucro corporeo impermeabile che la protegge dalle intrusioni e dalle infiltrazioni. Qualche lezione dopo, può soffiare sott'acqua, grida forte il suo disgusto, il suo rifiuto, l'acqua non minaccia più di invaderla. Non è più in balia dell'acqua. Un po' alla volta, si rassicura e manifesta alle volte un benessere anche se fragile.

Spesso, si ferma dopo la lezione per guardare i genitori con i loro bimbi piccoli che arrivano in piscina.

Con il rilassamento (sul dorso) Claire accede ad altre esperienze in acqua, un "lasciarsi andare" nuovo. Anche se non sente ancora il piacere della carezza dell'acqua sulla sua pelle, perché l'apprensione è ancora troppo forte, approfitta

comunque del momento in cui la sostengo, e sembra sentirsi in sicurezza. Si distende progressivamente, la sua pelle è viva, meno violacea. Claire ha meno freddo. Si difende meno dai contatti dai quali prima si proteggeva evitandoli.

Quello che segue è un estratto della tesi di Muriel Durand, tirocinante al terzo anno di psicomotricità in quell'anno¹⁸.

“Per chiudere l'attività, dedichiamo un momento al rilassamento [...]. Lei si distende sul dorso, appoggia la sua testa sulla mia spalla, la mia mano a contatto con la sua schiena. Così il suo corpo in posizione si lascia portare sulla superficie dell'acqua, e si sposta con me. Le parlo continuamente per mantenere un contatto sonoro ; le spiego dove siamo in vasca, che siamo state urtate, ecc... Diverse volte, indago sul suo desiderio di fermare o meno l'esperienza. Quando rimette i piedi sul fondo, la ricerca dell'appoggio plantare provoca un inizio di panico : il suo corpo si irrigidisce, vuole gridare ma non esce nessun vero suono. Per rassicurarla, l'aiuto a trovare con la mia presenza un migliore appoggio... In piedi, un grande sorriso sulle labbra, mi propone di invertire i ruoli : “te lo faccio io se ti fidi”.

Nel gruppo, ognuno prende alternativamente il ruolo dell'operatore e del soggetto. Il giorno in cui Claire propone di accompagnare Muriel nel rilassamento, una nuova tappa è stata raggiunta. Questa volta è lei che porta, che sostiene, che garantisce la sicurezza dell'altro. Sorpresa lei stessa di poter avere questo ruolo, questa esperienza sarà determinante per la sua autonomia in acqua. Abbandona la sua paura e comincia a lasciarsi andare al piacere e al gioco. Ritroverà anche il piacere dei giochi infantili, lasciandosi scivolare sullo scivolo, durante una lezione particolarmente animata. Claire è contenta e mostra un piacere che fa piacere vedere. La paura è ancora presente ma non invade più tutto.

¹⁸ M. Durand, mémoire de diplôme d'État de psychomotricité, 1990, *Au-delà du principe d'Archimède. Apports en psychomotricité de l'élément Eau dans le cadre d'activités de loisir pour l'enfant et l'adulte.*

Estratti (tesi di Muriel Durand)

“La psicomotricista ha scelto di lavorare sulla perdita degli appoggi plantari con dei giochi con i salti. Viene costruito un universo immaginario: attraversiamo un fiume immaginario saltando di pietra in pietra.

Ognuno dà libero corso alla sua immaginazione. Claire è simile ad un grande uccello bianco con grandi ali, e si sente molto leggera. Non esita a dire che le piace molto ed è gradevolmente sorpresa di non avere paura di perdere gli appoggi plantari. Poi lottiamo con l'acqua, la battiamo, la respingiamo. Siamo coinvolti con tutto il corpo in questo scarico tonico di forza, di energia e di aggressività. Tutto questo finisce con gran scoppi di risate. Dopo questa “liberazione”, la psicomotricista ci propone l'immersione. Claire é d'accordo ma sento che si irrigidisce immediatamente. Le sue mani escono dall'acqua, con un comportamento che non vedevamo da molto tempo. La sua bocca è serrata. Facciamo, in cerchio, diversi tentativi di andare sott'acqua. Claire scende con noi, dritta fino all'immersione della fronte ma risale subito, come una molla troppo compressa. La psicomotricista le chiede di rifarlo, il viso protetto dalle mani come nei primi tentativi. Claire rifiuta. La psicomotricista le prende le mani e inspira con lei prima di immergersi. Claire sarà molto meno angosciata perché si sente per la prima volta risalire, portata verso la superficie e non risucchiata verso il basso. Gli effetti sono immediati: il suo atteggiamento generale e la sua mimica si distendono. Aumenta da sola la durata e la cadenza delle sue immersioni... In questa lezione, affrontiamo nuovamente i salti poi un esercizio di lancio - presa con la palla. Claire gioca, il suo viso non cambia mai colore. In due momenti, è presa dall'angoscia.

Si irrigidisce, lascia i suoi appoggi e lancia un grido. Sorpresa, si mette immediatamente la mano sulla bocca. La psicomotricista

l'incoraggia a esteriorizzare, gridando, la sua paura e il suo stupore. Farà anche diversi lapsus che la faranno ridere. "Mi riempio d'acqua", dice, al posto di "mi riempio d'aria" prima di immergersi... L'evoluzione dell'agio corporeo di Claire in acqua seguirà il suo corso con degli episodi di regressione che la deluderanno un po': vertigini come nelle prime lezioni..."

Un giorno, a metà anno, incontro Claire all'uscita della metro. Camminiamo insieme verso la piscina. Sono sorpresa dalla sua camminata. Un'idea mi attraversa : è incinta? Non conoscendo niente della sua vita, o poche cose, tengo per me questa impressione fuggitiva che d'altronde niente confermerà.

Per la sua tesi, la tirocinante aveva elaborato un questionario e Claire aveva accettato di collaborare rispondendo alle sue domande. Durante questo incontro, Claire le confida un certo numero di cose. Il suo lavoro, suo marito, e l'arrivo che spera imminente di un bambino dopo le lunghe pratiche per l'adozione! Nel corso di questa conversazione, Claire lega la sua decisione di iniziare un percorso in acqua con questa attesa di un bambino desiderato. Questo legame, lei lo fa dopo una riflessione del marito al quale raccontava le lezioni e i suoi progressi: "questo mi fa pensare al lavoro di preparazione al parto delle donne incinta", le aveva detto lui un giorno.

A fine anno, Claire ha qualche problema di salute che le fanno interrompere le lezioni. Un po' dopo, mi telefona per annunciarmi l'arrivo del bambino.

Cosa strana questo linguaggio del corpo che veicola quello che non ha ancora raggiunto la coscienza, e che, al di là delle parole, può evocare con sufficiente forza i desideri, le immagini perché un'altra persona possa capirne l'essenza. Quando ho saputo l'attesa di questo bambino adottato, ho immediatamente ripensato a quella impressione sfuggente che avevo avuto vedendo la camminata di Claire, la pancia leggermente in avanti. Se Claire non era realmente incinta, lo era "nella testa", tutto il suo corpo parlava per lei del suo desiderio e dell'attesa del bambino che un po' alla volta prendeva vita nel suo immaginario corporeo e psichico. In questo lavoro dove l'interno del corpo è talmente coinvolto, nelle sensazioni di pienezza, di vuoto, dai

limiti tra l'acqua e la pelle. Claire si è impegnata totalmente come se preparasse il suo corpo a riceverne un altro.

Di questa relazione con Claire, conservo il ricordo di una relazione di sostegno e di sicurezza da dare, di una protezione da mantenere. Andare al di là della sua paura, misurarsi in quanto corpo contenitore, sufficientemente impermeabile e fidato, solido nell'elemento liquido, testare i propri limiti, questo lavoro Claire l'ha iniziato mentre nella sua vita stava vivendo un avvenimento importante e difficile perché, come in tutte le procedure d'adozione, l'attesa è un periodo doloroso e difficile. Senza formularlo, senza dubbio per "caso", si è data un tempo di preparazione che ha coinvolto il suo corpo. Senza saperlo, il mio corpo aveva capito, aveva colto qualche cosa di questa storia.

Commento

Attraverso questo racconto, possiamo vedere quanto un lavoro in acqua possa coinvolgere profondamente il nostro corpo fisico e psichico. In questa esperienza dell'acqua che vive Claire, c'è il tema della paura, della vita, della morte, di una gravidanza forse impossibile, ma desiderata e vissuta "simbolicamente". Senza entrare nelle ipotesi senza fondamento dato che, della vita di Claire non conosciamo niente, se non qualche elemento che ha voluto dare a Muriel, posso lo stesso immaginare che eravamo lì con lei per superare qualcosa di terribile, che ha avuto origine senza dubbio nella sua storia di bambina, che la paralizzava al punto di andare oltre ad ogni logica. Parlare comunque di logica quando si tratta di un'angoscia così primordiale, è un controsenso. Non so con quale elaborazione, quali trasformazioni in lei si sono intrecciate partendo da questa esperienza forte, so solamente che una parte profonda di lei si è un po' alla volta liberata. Alcune catene hanno forse potuto districarsi per dare accesso a una più grande mobilità. Senza parlare di lavoro terapeutico, siccome non era questo il contesto, mi sembra di poter dire che Claire ha espresso qualche pagina della sua storia corporea particolarmente dolorosa, e che questa angoscia senza nome che la lasciava senza parole, è stata ascoltata, accettata, sostenuta e contenuta dal gruppo.

1.4 ANALYSE DE LA TRADUCTION DE “ LE CORPS ET L’EAU ”

Le dictionnaire français monolingue *Le Petit Robert* donne cette définition du verbe *traduire* :

“ Répondre à l’action de remplacer des mots par d’autres mots, donc des structures (grammaticales et syntaxiques) par d’autres structures en essayant de dire la même chose mais en changeant le code de transmission. Traduire c’est faire comprendre ce qui était énoncé dans une langue dans une autre, en tendant à l’équivalence sémantique et expressive des deux énoncés. ”¹⁹

En réalité l’action de traduire est bien plus complexe que cela et elle doit tenir compte de différents aspects.

La littérature théorique de la traduction est née dans les années ’50 du siècle passé pour créer des instruments pédagogiques et donner une méthode de travail aux traducteurs et aux traductrices.

Malgré la recherche et le progrès dans ce domaine, il n’y a pas encore une “science toute faite”, selon l’expression de Ladmiral,²⁰ lequel favorise l’acceptation d’une “rapsodie de théorèmes disjoints affrontés à la tourmente de la pratique”.²¹

Il faut comprendre “toute la force du sens”, comme écrivait déjà en 1645 Le Maistre²², et il faut étudier qui sait transférer dans une autre langue cette force. Pour apprendre à traduire “Il faut inverser la façon de voir le processus de traduction”²³ car traduire ne signifie pas seulement convertir des mots ou des structures linguistiques d’une langue à l’autre.

La traduction est une relation d’équivalence²⁴ où il faut prendre en considération aussi l’identité des langues. En effet quand on parle de traduction on

¹⁹ Définition du dictionnaire français monolingue *Le Petit Robert*, édition 2019

²⁰ J.R. Ladmiral, *Traductologiques*, dans *Le français dans le monde. Retour à la traduction*, août-sept, 1987, pp. 18-25

²¹ *Ibidem*, p. 23

²² A. Le Maistre, *Regole della traduzione, Testi inediti di Port Royal e del “cerchio” di Miramion (metà del XVII° secolo)*, Napoli, 1991

²³ D. Seleskovitch, 1986, p.131 in Podeur, J., *La pratica della traduzione*, Liguori, Napoli, 2002

²⁴ F. Ervas, *Uguale ma diverso, il mito dell’equivalenza nella traduzione*, Quodlibet Studio, Macerata, 2008, pp. Incipit

parle d'un processus complexe qui accomplit justement une profonde analyse à l'intérieur de l'identité linguistique : il ne s'agit pas seulement d'un passage entre deux langues, mais entre deux cultures.

Dans la traduction d'une partie du livre *Le corps et l'eau. Une médiation en psychomotricité*, j'ai dû me confronter avant tout à des termes spécifiques et des notions liées surtout à la psychomotricité et des concepts pédagogiques qui concernent le développement psycho moteur de l'enfant. J'ai également dû rechercher la traduction la plus appropriée pour des mots qui, dans le milieu aquatique, ont acquis une signification plus profonde et particulière.

Dans le texte j'ai procédé à la traduction en utilisant souvent le procédé de la transposition qui consiste à la substitution d'une partie du discours, ou d'une catégorie grammaticale, par une autre. La transposition est "un double affranchissement envers les servitudes de la forme lexicale et de la forme grammaticale"²⁵ comme écrit Vinay.

Ci-dessous quelques transpositions du nom au verbe :

- *Peur de se livrer à l'engloutissement* (p. 17)
Paura di lasciarsi andare e **sprofondare**.
- *Par un développement concernant le corps* (p. 46)
Sviluppando ciò **che riguarda** il corpo.
- *Miroir réfléchissant* (p. 46)
Specchio **che riflette**.
- *Le corps est sens dessus dessous avec exaltation* (p. 53)
Il corpo è sotto sopra **e ne è esaltato**.
- *Quand le mouvement cesse, est-ce que pour autant que l'espace devient vide ?* (p. 55)
Quando il movimento si ferma, **si svuota per questo anche lo spazio?**

Et quelques transpositions de l'adverbe au verbe en soulignant ainsi le mouvement :

- *L'eau dans ces effets d'enveloppement* (pag.52)
L'acqua **e la sua capacità di avvolgere**.

²⁵ J.P. Vinay, *La traduction humaine*, in A. Martinet, *Le langage*, Paris, 1968, pp. 729-757

- *Les sensations de peau son au premier plan **dans cet enveloppement de l'eau** (p. 53)*

Le sensazioni della pelle sono in primo piano **in questo essere avvolti dall'acqua.**

Parfois la traduction d'un verbe a besoin d'une construction nominale pour mieux exprimer l'action comme dans le cas suivant :

- *A l'occasion de formations que j'anime, il m'arrive de demander aux participants **d'associer librement** sur le mot " eau " (p.50)*

In occasione delle sedute di formazione che io organizzo, mi succede di chiedere ai partecipanti **di fare libere associazioni** intorno alla parola "acqua".

La forme passive, beaucoup plus utilisée en italien qu'en français, dans ce cas m'a aidée à mieux expliciter la situation :

- *Mettre la tête sous l'eau la panique, **elle en a le souffle coupé** rien que d'y penser. (p. 73)*

È presa dal panico quando mette la testa sott'acqua, il solo pensiero **la lascia senza fiato.**

La transposition de la forme négative à la forme positive donne beaucoup plus de sens de cette phrase en italien :

- ***Ce qui bien sur n'est pas faux** mais reste insuffisante (p.58)*
Certo questo è vero ma resta insufficiente.

1.4.1 Les mots clés

Maintenant je veux mettre en lumière des mots qui, lors de la traduction de la langue française à l'italien, peuvent être traduits de plusieurs manières, mais qui dans ce contexte aquatique n'ont pas d'autres significations possibles.

Le verbe porter en référence à l'eau :

" Porter : v. tr. – fin X siècle au sens " \d'attendre (un enfant) "

Du latin *portare* " porter ", " transporter ", et " avoir en soi "

Supporter le poids de, soutenir, tenir (ce qui pèse). ”²⁶

Dans les phrases suivantes on voit comment on parle de cette caractéristique de l'eau qui j'ai traduit avec le verbe *soutenir* :

- “ *On parle d'elle comme d'une personne : **elle porte**, elle enveloppe, elle caresse* ” (p. 50)

Si parla di lei come di una persona : l'acqua **ci sostiene**, ci avvolge e accarezza

- *Voici quelques images qui ont été données : vie, surface, elle enveloppe, **elle porte**, elle calme, liberté des mouvements, liberté du corps* (p. 50)

Ecco alcune delle immagini che sono state date : vita, superficie, acqua che avvolge, **che sostiene**, che calma, libertà dei movimenti, libertà del corpo

- **Elle porte** – *aspiration, elle envahie* (p. 50)

Acqua **che sostiene** - acqua che risucchia, acqua che invade

- *C'est cette illusion, qui va nous permettre de sentir l'eau **dans ses effets porteurs*** (p. 52)

È questa illusione, che ci permetterà di sentire l'acqua attraverso **la sua capacità di sostenerci**

L'eau porte, dans le sens qu'elle nous soutient comme si nous étions dans les bras d'une mère, comme l'écrit Bachelard :

“L'eau nous porte. L'eau nous berce. L'eau nous endort. L'eau nous rend notre mère”²⁷

“Porter sur, entre, dans le bras : tenir, brandir à bout des bras, en déployant un grand effort, sans aide”²⁸

Dans ce cas j'ai traduit le verbe porter avec le terme italien portare :

- *Marcher en reculant donne l'impression d'aller dans le sens de l'eau, d'être soutenu par elle, **porté par les bras de l'eau*** (p. 53)

camminare all'indietro dà l'impressione di muoversi nel senso dell'acqua, di esserne sostenuto, **di essere portato dalle braccia dell'acqua**

²⁶ Définition du dictionnaire Le Petit Robert, édition 2019.

²⁷ G. Bachelard, *L'eau et les rêves. Essai sur l'imagination de la matière*, librairie José Corti, Paris, p. 178

²⁸ Définition du dictionnaire Le Petit Robert, édition 2019,

- *L'eau est contenant pour le corps, **porteuse maternelle**, vectrice d'illusion et de transitionnel (p. 55)*

l'acqua è contenitore per il corpo, **porta come una madre**, è vettore di illusioni e oggetto transizionale

- *... La sensation d'être **porté dans des bras d'eau**. (p. 65)*

La sensazione di essere **portato dalle braccia dell'acqua**.

L'eau porte, et un des ses effets est le **portage**

“action de porter quelqu'un ou quelque chose, généralement pour le transporter ; *le portage des bébés*”²⁹.

Un terme encore une fois associé à la figure maternelle. L'eau, comme une mère soutient et contient.

On parle de portage dans la théorie de Donald Winnicott, concernant la préoccupation maternelle primaire, qui se développe pendant la grossesse et persiste quelques temps après la naissance de l'enfant. Dans cette théorie Winnicott souligne la capacité de la mère à s'identifier à son enfant et à répondre à ses besoins pour permettre au bébé de ne pas être angoissé et d'investir en soi sans difficulté. Le portage (le *holding*) est une des trois fonctions fondamentales de la mère qui concerne les activités de soutien physique et psychique du nourrisson.

“Soutien lors duquel la mère tout ensemble maintient, retient, contient tant physiquement que psychiquement son enfant immature pendant qu'elle lui donne des soins”³⁰

C'est ce maintien qui informe l'enfant des sentiments de la mère.

“ Dans l'eau, la façon dont l'enfant est soutenu par son parent lui procure un sentiment de sécurité ou d'insécurité selon la qualité du portage effectué ”³¹

J'ai traduit donc de cette manière :

- *Rappelons brièvement les principaux effets de l'eau sur le corps : ... **le portage** (p. 62)*

²⁹ Ibidem

³⁰ Donald Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, Paris, 1969

³¹ Catherine Pansu, *Bébés nageurs*, Amphora, Paris, 2009, p. 26

Ricordiamo brevemente i principali “effetti” dell’acqua sul corpo: ... **il sentirsi portati**

- *C’est une relaxation dynamique puisqu’en mouvement, qui utilise **deux types de “porté”** : le soutien du relaxateur, et **le portage de l’eau** (p.70)*

É un rilassamento dinamico perché in movimento, che utilizza **due modi di “portare”** : il sostegno dell’operatore, e il **portare dell’acqua**.

Mais aussi :

- *L’image la plus proche pour rendre compte de la sensation donnée par **cette situation de portage double** serait celle d’un “corps algue” (p.70)*

L’immagine più vicina per capire la sensazione data da questa situazione di **doppio sostegno** potrebbe essere quella di un “corpo alga”.

- *De cette relation avec Claire, je garde **le souvenir d’une relation de portage, de sécurité à donner, d’une protection à maintenir** (p. 79)*

Di questa relazione con Claire, conservo il ricordo di una **relazione di sostegno** e di sicurezza da dare, di una protezione da mantenere

L’opérateur, le psychomotricien, le maître nageur, les parents, ils vont dans l’eau avec des enfants, des adultes, des personnes porteuses de handicap, leurs enfants. Presque toujours ils doivent les soutenir, les porter dans l’eau et les moyens sont différents par rapport à l’âge, aux difficultés psychomotrices éventuelles et aux différents objectifs de travail. On parle alors de *portés de l’eau* :

- *Pour préparer à la relaxation et à son accompagnement, nous expérimentons les “**portés de l’eau**” (p. 69)*

Per preparare il rilassamento e accompagnarlo, sperimentiamo i **“modi di sostenere la persona in acqua”**

- *Le toucher va impliquer non seulement la main mais le corps tout entier, surtout dans les situations de “**porté**” dans l’eau (p. 69)*

Il *toucher* coinvolge non solo la mano ma il corpo tutto intero, soprattutto nelle situazioni in cui è **“portato” nell’acqua**.

- Il en est de même dans toutes **situations de “porté”**, notamment dans la relaxation (p. 70)

Ed è lo stesso in tutte le situazioni **in cui si “porta”**, in particolare nel rilassamento.

- *Si on a dans les bras un bébé, ou un enfant, voire un adulte à porter (p. 64)*

Se teniamo in braccio un neonato, o un bambino, o un adulto **da portare**

L'eau porte, dans le sens qu'on peut s'abandonner à l'eau.

“ Se laisser. Se laisser aller à faire quelque chose. S'abandonner, se détendre, se relâcher ”³²

Dans le milieu aquatique on peut flotter, être en suspension, voler.

- *Au contraire marcher en reculant, en se glissant dans l'eau, jouer avec les courants créés par les déplacements, amènent à se laisser porter par l'eau. (p. 65)*

Al contrario camminare all'indietro, scivolando nell'acqua, giocare con le correnti create dagli spostamenti, **induce a lasciarsi portare dall'acqua.**

- *Le corps est allégé, il est porté par l'eau (p. 53)*

Il corpo è alleggerito, **é portato dall'acqua**

- *Rien ne nous convaincra que l'eau va devenir bonne et porteuse (p. 52)*

Niente ci convincerà che l'acqua diventerà buona e **che ci sosterrà.**

- *Ainsi son corps à l'horizontale se laisse porter sur l'eau, et se déplace avec moi (p. 76)*

Così il suo corpo in posizione orizzontale **si lascia portare sulla superficie dell'acqua**, e si sposta con me

Dans la même phrase on retrouve parfois on retrouve le verbe soutenir ainsi que le verbe porter, on est donc presque obligé de traduire le verbe porter avec le verbe italien : portare

- *Accompagner, c'est-à-dire soutenir le mouvement, la découverte, l'expérimentation, toucher, porter (p. 63)*

Accompagnare, ovvero sostenere il movimento, la scoperta, la sperimentazione, toccare, **portare**

³² Ibidem

- *Mon travail avec les nourrissons m'a amenée à donner une grande importance **aux qualités de contact de la main qui porte, qui soutient sans tenir** (p. 69)*
Il mio lavoro con i neonati mi ha portato a dare una grande importanza alla qualità del **contatto della mano che porta, che sostiene** senza tenere.
- *Cette fois **c'est elle qui porte, qui soutien**, qui est garante de la sécurité de l'autre (p. 77)*
Questa volta è **lei che porta, che sostiene**, che garantisce la sicurezza dell'altro.

Le verbe envelopper en référence à l'eau

“Envelopper : 1. entourer d'une chose souple qui couvre de tous cotés (couvrir, recouvrir) ; s'envelopper dans un châle ; 2. constituer l'enveloppe de ; 3. entourer (de quelque chose qui semble recouvrir) ; 4. entourer pour cacher”³³

C'est une des caractéristiques de l'eau :

- *Elle porte et **enveloppe** celui qui veut bien s'abandonner. (p. 17)*
L'acqua porta e **avvolge** chi vuole abbandonarsi.
- *L'eau entoure le corps, **elle enveloppe**, masse, caresse. (p. 52)*
L'acqua circonda il corpo, **lo avvolge**, lo massaggia e accarezza.
- *Le son se propage et **enveloppe le corps**. **L'effet d'enveloppement** est dépendant de la distance à laquelle le son est émis. (p. 55)*
Il suono si propaga e **avvolge il corpo**. **La sensazione dell'essere avvolti** dipende dalla distanza dalla quale il suono è emesso.
“Enveloppement, action d'envelopper, état de ce qui est enveloppé”³⁴
- *Les sensations de peau sont en premier plan dans cet **enveloppement de l'eau**. (p. 53)*
Le sensazioni della pelle sono in primo piano in **questo essere avvolti dall'acqua**

³³ ibidem

³⁴ Ibidem

- **L'enveloppement du corps.** (p. 62)
Sentire il corpo avvolto
- **L'eau enveloppe,** l'eau matière. (p. 65)
L'acqua che avvolge, l'acqua materia

“Enveloppe : 1. chose servant à recouvrir ou contenir quelque chose : Chose souple qui sert à envelopper (étui, fourreau, gaine, revêtement) ; enveloppe protectrice isolante (emballage, sac) ; partie qui entoure un organe, un organisme (membrane, sac, tunique) ; 2. ce qui constitue l'apparence extérieure d'une chose (et en fait partie) : Le corps humain considéré comme l'enveloppe de l'âme ; air, apparence, aspect extérieur (dehors)”³⁵

- Cette idée de l'eau qui pourrait s'infiltrer par tous les orifices donne la mesure de toute la dimension fantasmagorique de l'eau, menaçante, intrusive, représentant un risque de rupture pour **l'intégrité de l'enveloppe corporelle** et pour l'imperméabilité de la peau. (p. 67)

Questa idea che dell'acqua potrebbe infiltrarsi da tutti gli orifici dà la misura dell'immaginario legato all'acqua, minacciosa, intrusiva, rappresenta un rischio di rottura per **l'integrità dell'involucro corporeo** e per l'impermeabilità della pelle.

- On peut imaginer que se sentir pleine d'air lui fait éprouver une **enveloppe corporelle** imperméable qui la protège de l'intrusion et de l'infiltration. (p. 76)

Possiamo immaginare che sentirsi piena d'aria le dia la sensazione di avere **un involucro corporeo** impermeabile che la protegge dalle intrusioni e dalle infiltrazioni.

³⁵ Ibidem

Apesanteur

“*Apesanteur* : état dans lequel les effets de la pesanteur sont annihilés, dû à l’annulation ou à un extrême affaiblissement du champ de gravitation”³⁶.

Dans l’eau, grâce à la poussée d’Archimède, on est témoin de l’effet d’allègement du corps :

- *De profiter de cette **apesanteur libératrice** (p. 52)*

Di approfittare di questo **stato liberatorio dato dall’assenza di peso**.

- *Sans appui au sol, donc dans une totale disponibilité à l’eau, **nous sommes en apesanteur**. Cette liberté du corps et du mouvement est liée à **cette apesanteur** (p. 53)*

Senza appoggi al suolo, quindi in una totale disponibilità all’acqua, noi **siamo senza peso** Questa libertà del corpo e del movimento è legata a **questa assenza di peso**.

- *Se laisser flotter **en état d’apesanteur** (P. 67)*

Lasciarsi galleggiare **senza peso**

Limite, limites du corps

“*Limite* : 1. ligne qui sépare deux terrains ou territoires contigus (confins, frontières) ; 2. partie extrême ou se termine une surface, une étendue ; 3. terme extrême d’un espace de temps ; 4. Point que ne peut ou ne doit pas dépasser”³⁷

Les limites du corps sont ses confins du corps, ses frontières. Dans l’eau on peut avoir la sensation angoissante de perdre ses limites ou au contraire de les ressentir en manière plus précise :

- *Angoisse de se dissoudre dans la liquidité et **d’en perdre ses limites**. (p. 17)*

³⁶ Ibidem

³⁷ Ibidem

L'angoscia di dissolversi nella sua liquidità e di **perdere i confini del proprio corpo.**

- *L'eau peut avoir des effets de dédoublement d'enveloppe comme des effets inverses, tels **la perte des limites du corps** ou la sensation de liquéfaction ou de vidage. (p. 48)*

L'acqua può dare la sensazione di un moltiplicato effetto avvolgente ma anche effetti contrari, come la perdita **dei confini del proprio corpo** o la sensazione di sentirsi liquefatti o svuotati.

- *Dans ces deux situations, les sensations de la peau sont fortes, l'eau trace les contours du corps, **en dessine les limites.** (p. 53)*

In queste due situazioni, le sensazioni della pelle sono forti, l'acqua traccia i contorni del corpo, **ne disegna i confini.**

"Limite : 4. Point que ne peut ou ne doit pas dépasser"³⁸

Dans ces phrases, au contraire, les limites sont plutôt des barrières qu'on peut pas franchir :

- *Vivre quelque chose dans l'eau, c'est être un peu du côté de l'illusion d'être **libéré des limites du corps** (p. 51)*

Vivere un'esperienza acquatica è come illudersi di **essere liberi dai limiti del proprio corpo.**

- *Accepter **la limitation fournie par la peau**, cette membrane – frontière qui sépare le moi du non-moi (p. 56)*

Accettare **il limite dato dalla pelle**, questa membrana - confine che separa l'io dal non-io

Dans la phrase suivante on retrouve les deux sens et les deux traductions :

- ***Les sensations des limites du corps** dans cet affrontement à la résistance de l'eau , avec en contrepartie, en apesanteur, un emprunt de la fluidité de l'eau qui peut faire éprouver **des sensations de perte des limites corporelles** (p. 62)*

Le sensazioni che riguardano i limiti del corpo nell' affrontare la resistenza dell'acqua, e viceversa, in assenza di peso, il dono della fluidità

³⁸ Ibidem

dell'acqua che può far provare **sensazioni di perdita di questi confini corporei**

Médium malléable

“médium : personne réputée douée du pouvoir de communiquer avec les esprits ; media (s)”³⁹

De plus, la définition du dictionnaire Le Petit Robert :

*“ 1 Moyen, moyenne. adj. Qui tient le milieu. 1. Qui se trouve entre deux choses. Moyen terme. 1. **Médium - médiateur** ; 2 Moyen. N. m. Ce qui sert pour arriver à un fin. **Moyens de communication - Média** ”⁴⁰*

*“ médiateur, trice. n. 1 personne qui s'entremet pour faciliter un accord entre deux ou plusieurs personnes ou partis. Arbitre, conciliateur, **facilitateur, intermédiaire, négociateur** 2 n. m. **ce qui produit une médiation** ”⁴¹*

Dans ce contexte, l'eau est définie matière, *médium malléable*. On la considère pour l'enfant un médiateur ductile, un facilitateur, un moyen pour pouvoir expérimenter, et donc connaître, la réalité du monde et soi même.

“malléable : 1. ductile, qui se laisse modeler, travailler. L'argile est malléable ; 2. Qui se laisse manier, façonner, influencer”⁴²

L'eau permet de mettre le corps en mouvement, de le tester dans un élément malléable. Dans ce milieu l'enfant peut expérimenter à travers le jeu, et trouver les réponses à ces recherches.

Dans des différents sites internet, surtout dans le site d'art thérapie, j'ai trouvé la traduction :

Médium malléable → medium malleabile

³⁹ Ibidem

⁴⁰ Ibidem

⁴¹ Ibidem

⁴² Ibidem

2. NAGER : UNE RENCONTRE AVEC L'IMAGINAIRE

2.1 AUDE LEGRAND ⁴³

Pour l'auteur Aude Legrand, l'eau est un élément particulier où elle s'est élancée à six ans avec confiance, sans savoir encore vraiment nager. Son audace dans l'eau a été un levier dont elle ne s'est pas séparée, aimant braver les rouleaux de l'océan atlantique et les consignes des sauveteurs qui l'invitaient à se rapprocher de la rive. Sa désobéissance répond à sa liberté de voguer, vague après vague, quitte à faire le tourbillon.

A côté de cette liberté, Aude Legrand a connu la discipline stricte d'un club de natation de sept à treize ans : les techniques de nages codifiées lui paraissent incompréhensibles et elle suit le rythme "comme un cancre docile qui ne se plaint pas des entraînements infligés". Elle y a appris l'endurance (douleur du corps), la dévalorisation d'être sans résultat lors des compétitions et de ne pas avoir de mot pour décrire cet échec. Elle n'a pas remis un pied dans une piscine jusqu'à l'âge de 17 ans.

C'est dans ce contexte particulier qu'Aude a pris la liberté de renouer avec l'eau, avec ses sensations proprioceptives dans le bassin d'Andrésy (elle s'entraînait dans la piscine de Conflans, commune voisine). Après cette expérience elle s'est promise de faire aimer aux autres cet élément, si ceux-ci le souhaitent, et de leur laisser liberté d'émotion et de libre arbitre. Revenue à ce constat : toute personne privée de bien-être ne peut avoir de réussite.

Sa motivation envers l'eau l'a ensuite guidée comme une motivation intrinsèque que personne ne peut lui enlever. Malgré des entraîneurs peu scrupuleux, Aude a trouvé, la force adulte, de transmettre ce plaisir de nager sans contrainte : elle est devenue maître-nageuse-sauveteuse pour une meilleure prise en compte des élèves et de leur droit de vivre l'eau. Elle a enseigné la natation pendant dix ans auprès d'un large public : bébés – nageurs, enfants et jeunes en difficulté, adultes, seniors, etc. Puis elle est devenue écrivain sur l'eau : fini les

⁴³ Ce chapitre est né après une rencontre avec M.me Aude Legrand à Paris, le 30 avril 2019.

entraînements sans but et emplis de souffrance, elle prend le parti de faire vivre ses lignes d'eau.

Aude Legrand a entrepris une maîtrise en "Sciences de l'éducation" à l'Université Paris 8 afin de développer une réflexion psycho - pédagogique dans le domaine de l'éducation à la natation. Après l'écriture du livre *Nager : une rencontre avec l'imaginaire* (1998) dont je traduis un chapitre dans ce mémoire, elle est passée du statut de maître-nageuse à celui de responsable, au Ministère des sports, des éducateurs en "natation" (1999-2012). A travers cet engagement elle a organisé les rencontres régionales sur les métiers de la natation : 120 directeurs de piscines ou de base de loisirs, et professionnels de l'eau. En 2004 pour insuffler un souffle nouveau à la formation des éducateurs sportifs et faire évoluer ce métier selon les besoins sociétaux, elle ajoute le thème du bien-être, comme complément de l'aspect compétition.

Elle a ainsi démocratisé l'accès à ce métier : de 40 diplômés en 1999 à 250 diplômés en 2012 et a été jurée pour le concours de la ville de Paris qui recrute en nombre des éducateurs en "natation".

Avec Rémi Vienot du Ministère des sports elle a participé à l'audit en 2001 suite à la grève des maîtres-nageurs-sauveteurs de la ville de Paris qui étaient relégués à des simples tâches de surveillance et ont obtenu développer des parcours pédagogiques auprès des enfants des écoles.

En 2013, Aude Legrand suspend ses missions de natation au profit d'une mission élargie à toutes les disciplines sportives pour le Ministère des sports : elle devient référente régionale "sport handicap, sport-insertion, sport carcéral et lutte contre la violence par le sport".

Elle développe :

- 10 projets pour les femmes victimes de violence (ex. : ateliers réparateurs en escrime pour les femmes victimes de viols avec l'accompagnement de kinésithérapeute, médecin, thérapeute et maître d'arme),
- Plusieurs journées de formation pour les professeurs de sport souhaitant accueillir des personnes en situation de handicap (300 éducateurs et dirigeants bénévoles),

- 8 projets pour 110 jeunes suivis par la protection judiciaire de la jeunesse (ex. : stages sports d'opposition pour ces jeunes avec des sportifs de haut niveau ; stages de football journalistique et apprentissage des règles),
- 175 actions sportives envers 3000 détenus adultes (ex. : formation arbitre foot, baby-gym père détenu-enfant, etc.)

Aude Legrand considère qu'il faut toujours avoir de l'audace "trouver la vague" pour remplir ses missions de vie et considérer davantage le public dévalorisé : elle s'est lancée en 2018-2019 dans un "master en pratiques du coaching" à l'université Paris VIII et fait son mémoire sur "comment renforcer une démarche en coaching cognitif et comportemental par des séances concrètes en piscine ?"

Mais malgré toutes ces expériences, elle est fortement convaincue que "Tout reste toujours à construire".

2.2 COMMENTAIRE DU TEXTE

Pour l'homme, créature terrestre, l'eau constitue un milieu étranger, qui déclenche des émotions ambivalentes de plaisir, peur, attraction, répulsion.

C'est justement cette ambiguïté derrière la signification du mot " nager ", dans son sens le plus large, qui va être le fil rouge liant ensemble les différents chapitres du livre *Nager : une rencontre avec l'imaginaire* de l'auteure Aude Legrand.

2.2.1 Les représentations sociales du " nager "

Définitions

Aude Legrand commence son parcours d'étude en définissant puis en analysant les représentations sociales du "nager".

La représentation sociale selon Jodelet est :

" Une forme de connaissance, socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique et concourante à la construction d'une réalité commune à un ensemble social. Egalement désignée comme *savoir de sens commun* ou encore *savoir naïf, naturel*, cette forme de connaissance est distinguée, entre autres, de la connaissance scientifique. Mais elle est tenue pour un objet d'étude légitime que cette dernière en raison de son importance dans la vie sociale, de l'éclairage qu'elle apporte sur le processus cognitifs et les interactions sociales"⁴⁴,

Elles "circulent dans les discours, sont portées par les mots, véhiculées dans les messages et images médiatiques, cristallisées dans les conduites"⁴⁵

⁴⁴ D. Jodelet, *Représentations sociales : un domaine en expansion*, P.U.F., Paris, 1989, Chapitre I, p. 36

⁴⁵ Ibidem, p.32

Les représentations de l'hostilité de l'eau.

Quand les représentations sociales se trouvent à devoir définir le terme "eau", elles parlent avant tout de son hostilité, incarnée par la mer qui porte les maladies et les invasions étrangères, et que selon plusieurs croyances populaires elle représente le domaine privilégié de Satan, des monstres marins, et des sirènes qui personnifient le danger.

Une hostilité qui était transmise au Moyen Age, par la fausse superstition que l'eau était "susceptible d'infiltrer la peau",⁴⁶ en laissant les "pores béants aux airs malsaines"⁴⁷, ce qui a ensuite porté à la pratique de s'essuyer plutôt que se laver au XVII siècle.

Nager pour éviter l'eau.

Cependant la nécessité d'apprendre à nager pour survivre au risque réel de la noyade est bien présente, c'est ainsi que dans la deuxième moitié du XIX siècle, naît enfin l'enseignement de la natation. Dans un premier temps il s'agissait d'un apprentissage "à sec", une méthode lancée par les militaires sous l'investigation du Commandant d'Argy⁴⁸, où l'enseignement se faisait en dehors de l'eau avec les mouvements de la brasse et le menton bien relevé. "Nager" était donc à l'époque une gymnastique qui s'entretenait dans la "position du terrien".

Une technique aux antipodes des pédagogues étudiés par Margaret Mead⁴⁹ au sein du groupe ethnique des Manus en Nouvelle-Guinée. Ce peuple vivant au bord de l'eau, ne donne aucune leçon de natation aux enfants, mais dès qu'ils commencent à marcher, ces derniers sont sollicités à jouer dans l'eau basse, expérimenter, et donc apprendre à nager par eux même.

"dès que le bébé Manus peut faire ses premiers pas, on le met à l'eau, à marée basse ... Là le bébé s'assoit et joue dans l'eau. Quand il grandit et commence à s'aventurer en eau profonde, ses aînés le

⁴⁶ G. Vigarello, *Le propre et le sale – L'hygiène du corps depuis le Moyen Age*, Seuil, Paris, 1985, p. 9 à 29

⁴⁷ Ibidem, p. 9 à 29

⁴⁸ D'Argy, *Instruction pratique pour l'enseignement élémentaire de la natation dans l'Armée*, librairie militaire de J. Dumaine, éditeur de l'Empereur, Paris, 1863

⁴⁹ Margaret Mead, *Une éducation en Nouvelle-Guinée*, Payot, Paris 1930, cité et commenté par G. Azemar, Un nouveau regard sur l'enfant dans l'eau, en *L'enfant et l'eau*, sous la direction de J. Le Camus, J-P. Moulin, C. Navarro, L'Harmattan, Paris, 1994, p.29

surveillent d'un œil attentif. Mais la surveillance reste discrète. La mère est toujours là si l'enfant se trouve en difficulté, mai jamais elle ne le harcèle ni ne l'assomme de *Ne fais pas ...*"⁵⁰

Ce dernier exemple confirme que l'éducation à la nage est un phénomène socioculturel et de cela dépend aussi la peur de l'eau.

Nager pour se sauver.

Tout au long de ce premier chapitre, Aude Legrand approfondit les expressions "savoir nager", "nager pour sauver", ainsi que "savoir nager pour enseigner la nage", des termes qui expliquent l'origine de l'intitulé français donné à cette profession : maitre-nageur-sauveteur, où le risque lié à la natation, est sans doute bien visible.

"Le but de la natation n'est pas de faire des coureurs, il est grand, plus haut, plus noble ... Le sauvetage est et doit être la conséquence logique de la natation"⁵¹

Le nageur héros.

L'auteure mentionne également les mythes : le nageur héros, qui réalise des records d'apnée ou des traversées océaniques en ramant, le nageur - Ulysse qui brave l'élément, mais aussi les deux héros du film de Luc Besson "Le grand bleu"

Sur la même thématique on remarque également que le nom employé pour l'activité "bébés nageurs", originalement développé par les médias, concourt au mythe du nageur-poisson.

Le terme entretient "l'illusion de la facilité et la promesse abusive de l'exploit immédiat lorsqu'on plonge un nourrisson dans l'eau"⁵² et il déploie l'image d'un bébé doué d'une autonomie instantanée et qui n'aurait rien à apprendre de l'eau.

Sur ce thème du nageur héros, Gaston Bachelard voit dans l'apprentissage de la nage pour l'enfant, une initiation à l'héroïsme :

⁵⁰ Ibidem, p.29 à 30

⁵¹ P. Blache, *Traité pratique de natation et de sauvetage*. Librairie Garnier Frères, 1913, cité par P-C. Cocu, P. Pelayo, *Le sauvetage* en revue E.P.S., n° 235, mai - juin 1992

⁵² Guy Azémar, *Un nouveau regard sur l'enfant et l'eau*, in *L'enfant et l'eau*, sous la direction de J., Le Camus, J.P. Moulin, C. Navarro, L'Harmattan, Paris, 1994, p.33

“Le nageur conquiert un élément étranger à sa nature. Le jeune nageur est un héros précoce... les premiers exercices de la nage sont donc l’occasion de surmontée sa peur. La marche n’a pas ce seuil d’héroïsme”⁵³

La nage initiatique.

L’eau est également considérée comme un symbole initiatique dans plusieurs cultures.

Le baptême, dans la religion chrétienne, utilise l’ablution purificatrice pour souligner le thème de la mort, et donc de la renaissance, à travers l’eau ; les grecs obligeaient les adolescents à exécuter un saut dans la mer pour démontrer leur aptitude à rentrer dans le monde des adultes. De la même manière, les jeunes Bantous devaient, quant à eux, prolonger l’immersion jusqu’aux limites de la suffocation.

Mais les maitres-nageurs d’autrefois eux-mêmes forçaient le courage de leurs élèves qui avaient peur de l’eau !

Aujourd’hui l’approche douce et progressive de l’eau permet aux enfants une familiarisation aquatique et le maitre-nageur a le rôle d’encourager et de soutenir.

Les différentes pratiques sociales.

A la fin de ce chapitre on aborde les finalités diverses du “ nager ”. En effet, l’auteure revient sur le thème de l’enseignement académique de la natation ayant eu un grand élan après la seconde guerre mondiale à cause d’une construction massive de piscines en France.

La natation scolaire étant à l’époque plutôt vue comme des mouvements de gymnastique, en insistant tout d’abord sur la “phase d’intériorisation des gestes à terre”⁵⁴, puis par des pratiques d’enseignement marquées par des comportements brutales comme celle de jeter les enfants dans l’eau, jusqu’à son évolution actuelle.

⁵³ Gaston Bachelard, *L’eau et les rêves. Essai sur l’imagination de la matière*, Livre de poche, Paris, 1993, p.185-186

⁵⁴ T. Terret, *Naissance et diffusion de la natation sportive*, L’Harmattan, Paris, 1994, p.50

“Il a fallu de multiples expériences telles que celles des bébés nageurs pour qu’un nouveau regard sur l’enfant dans l’eau soit porté”⁵⁵,

et que dans l’apprentissage actuel de la natation on parle d’adaptation à l’eau à travers des parcours de familiarisation.

Le savoir nager est la capacité à se déplacer dans l’eau en autonomie et dans les différents milieux aquatiques, mais il est aussi un acte de civilisation et en même temps une activité sociale.

2.2.2 Les expressions françaises du “ nager ”

Le deuxième chapitre, celui que j’ai traduit du français à l’italien, analyse “les expressions françaises du “nager””, des images linguistiques, des façons de parler, qui traduisent les émotions et les sensations ambivalentes que l’on ressent face à l’eau : d’un côté on retrouve le plaisir et de l’autre la peur.

Des expressions qui sont les métaphores de l’autonomie, de l’initiation, du danger et de la difficulté, mais aussi de la sécurité, de l’émotion, du rêve et du plaisir qu’on peut éprouver dans l’eau.

La signification du “nager” tenu dans ce livre est portée par une sens plus générale qui rassemble les différentes manières d’être dans l’eau (nager, flotter, plonger et même se noyer) et exprimant au même temps l’intensité des vécus des hommes, pour le meilleur et pour le pire.

2.2.3 “ Nager ” ou une adaptation physique

La partie centrale de ce livre explique dans les détails la nécessité pour l’individu d’apprendre des nouveaux repères dans l’eau, qui sont évidemment

⁵⁵ Guy Azémar, Un nouveau regard sur l’enfant et l’eau, in *L’enfant et l’eau*, sous la direction de J. Le Camus, J.P. Moulin, C. Navarro, L’Harmattan, Paris, 1994, p.11

différents de son système de référence terrestre. L'adaptation à ce nouveau milieu lui permettra de rendre naturel le passage du terrien au nageur.

Si avant sa naissance le fœtus a une physiologie adaptée à une vie dans le liquide amniotique, l'homme, devenu terrien doit résoudre un triple problème pour s'adapter à l'eau : la respiration, l'équilibre, la propulsion.

Dans les détails, l'adaptation à l'eau signifie que :

1. la respiration innée sur terre doit devenir volontaire et s'automatiser ;
2. l'équilibre vertical sur terre, sera horizontal dans l'eau, sont supprimés les réflex d'appuis plantaires et le regard devient vertical ;
3. la propulsion, qui sur terre est commandée par les mouvements et la force des jambes, tandis que les bras équilibrent la marche, dans l'eau sera totalement inversée. Pour se déplacer des appuis fixes et solides de la terre on passe aux appuis fuyants et mouvants et l'apesanteur donne la possibilité de pouvoir se déplacer dans les trois dimensions.

Dans le même cadre de l'adaptation physique à l'eau, l'auteure nous parle également d'une altération des cinq sens.

Le toucher : dans l'eau le corps est mis à nu et en contact direct avec cet élément. C'est le plus utilisé dans l'eau : à travers une analyse tactile, le nageur est capable de percevoir la résistance à l'avancement, l'écoulement de l'eau sur sa peau, ainsi que la pression au niveau de tout son corps.

La vision : au contact de l'eau les yeux picotent, l'acuité visuelle devient floue.

L'audition : dans l'eau on s'entend bouger car chaque mouvement provoque un déplacement d'eau qui provoque une onde sonore.

Odeur et gout : "leur rôle n'est pas significatif en natation"⁵⁶

"L'immersion des sens" est donc source de perturbations mais aussi d'accommodations potentielles : les sens s'utilisent autrement et donnent d'autres informations"⁵⁷

⁵⁶ R. Catteau et G. Garoff, *L'enseignement de la natation*, Vigot, Paris, 1986, p. 100

⁵⁷ Aude Legrand, *Nager : une rencontre avec l'imaginaire*, L'Harmattan, Paris, 1998, p. 66

2.2.4 “ Nager ” : des sensations et des émotions, éléments pour une lecture psychanalytique

L'eau est aussi un monde “à sensations” et à cet égard Aude Legrand approfondit l'ambivalence de significations et donc des sensations que l'être humain associe à l'eau : une ambiguïté symbolique et physique.

Concernant son aspect symbolique, l'auteure reprend un essai sur l'imagination matérielle de l'eau du philosophe Gaston Bachelard, “*L'eau et les rêves*”, qui met l'accent sur :

“L'eau, substance de vie est aussi substance de mort pour la rêverie ambivalente”⁵⁸.

En fait on découvre que dans l'esprit humain, à côté de l'eau qui nous berce comme une mère et qui nous régénère, il y a aussi les fantasmes de l'eau violente que l'on ne peut maîtriser et qui peut engloutir.

Comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, les émotions guidant une certaine image de l'eau plutôt qu'une autre, peuvent dépendre aussi des facteurs culturels dont chaque individu est soumis.

De l'autre côté l'ambivalence de la perception physique de l'eau est donnée par ses caractéristiques intrinsèques qui déclenchent chez l'homme des réactions différentes.

L'eau qui nous entoure avec sa pression.

Elle peut nous donner des sensations d'enveloppement, la perception d'une “deuxième peau” protectrice ou à l'inverse, ressentir une menace via un sentiment d'agression ou d'envahissement.

“La peau, organe érogène, protecteur et délimitant son espace intérieur, contribue à l'identification de l'image du corps et permet à l'enfant de connaître son identité de”⁵⁹

⁵⁸ G. Bachelard, *L'eau et les rêves - Essai sur l'imagination de la matière*, Livre de poche, Paris, 1993, p. 185-186

⁵⁹ V. Smirnoff, *La psychanalyse de l'enfant*, PUF, Paris, 1992 p. 281

C'est le concept que Didier Anzieu ira nommer "le moi-peau"⁶⁰

La résistance de l'eau.

Dans l'eau, la résistance à l'avancement est beaucoup plus importante, et dans cette situation les réactions seront différentes : d'une part on peut retrouver l'instinct de combattre cette force, et de l'autre l'intuition de l'exploiter pour glisser à travers l'eau, s'abandonner et laisser l'eau faire.

Apesanteur, profondeur de l'eau.

L'union des deux forces opposées, de la poussée d'Archimède qui entraîne vers le haut contre la force de la pesanteur qui entraîne vers le bas, permette à l'individu de flotter. Cette liberté de mouvement peut se traduire pour certains comme le plaisir de bouger sans contraintes en ayant le sentiment d'être porté, mais pour d'autres il est ressenti comme un vertige angoissant : comme une peur de tomber dans le vide, et d'y être aspiré.

Les qualités de l'eau et la symbolique maternelle qu'elle représente se prêtent à donner au soutien de la mère, la fonction de "maintien" (holding) expliqué par Winnicott.⁶¹

L'eau espace de transition.

On peut dire que l'eau constitue un "aire transitionnelle"⁶² privilégiée, un aire intermédiaire commune à la mère et à l'enfant, un terrain de jeu où celui-ci peut expérimenter sa réalité intérieure et sa réalité extérieure.

Ces émotions ambivalentes devant l'eau, qui oscillent entre le plaisir et la peur peuvent faciliter la régression. Seulement l'exploration de ce milieu si différent et étrange pourra transformer cet espace inconnu en un lieu de bien-être.

2.2.5 significations du " nager " pour les enfants

⁶⁰ D. Anzieu, *Le moi-peau*, Dunod, Paris, 1985

⁶¹ D. Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, Paris, 1969

⁶² D. Winnicott, *Jeu et réalité*, Gallimard, Paris, 1975

Dans ce dernier chapitre Aude Legrand nous partage une enquête qu'elle a conduit à la Piscine Municipale du Blanc Mesnil auprès d'un groupe d'élèves âgés de sept ans et demi et de plusieurs classes pour enfants en difficulté de sept à onze ans.

Dans cette enquête, l'auteure pose aux enfants la question : "nager, qu'est-ce que c'est ?" et le terme "se noyer" ne tarde pas à se présenter.

Ces "mots en liberté" des enfants interviewés parlent du "nager" comme d'un objectif à atteindre pour s'affirmer, pour devenir adulte. Nager a des aspects magiques et il exige la force d'accepter le risque, sans peur. Et à la fin on pourra se sauver et même sauver les autres, comme des héros.

"Se noyer" représente pour ces enfants, un jeu interdit, c'est tomber, être aspiré par l'eau, boire l'eau, mais c'est aussi l'espoir d'être sauvé par un dauphin.

2.2.6. Conclusion

Ce livre a mis en lumière les différents aspects et les caractéristiques de l'eau et a décrit le regard de l'individu face au milieu aquatique. Un milieu étranger mais au même temps riche de valeurs culturels et éducatifs qui se sont présentés dans la société à un moment donné de notre histoire.

L'objectif est de comprendre comment promouvoir et soutenir la démarche de l'enfant dans ce potentiel lieu d'apprentissage et d'expérimentation de l'autonomie, qu'il peut rejoindre en apprenant à évaluer les risques et à reconnaître le danger.

Dans l'eau, l'enfant rencontrera son imaginaire, se connaîtra mieux, mais surtout il pourra partager la richesse de ce milieu avec les autres.

Aude Legrand et sa perspective de maître-nageuse sauveteuse a réuni d'autres concepts essentiels à l'approfondissement de la connaissance de l'eau et qui peut tout provoquer sauf l'indifférence.

2.3 TRADUCTION DE NAGER : UNE RENCONTRE AVEC L'IMAGINAIRE LE ESPRESSIONI FRANCESI RELATIVE AL VERBO "NUOTARE "

1-simbolismo dell'espressione in senso figurato

Prima di studiare in maniera specifica le espressioni francesi relative al verbo "nuotare" rivolgeremo la nostra attenzione sulle caratteristiche dell'espressione in senso figurato generale. Ma lasciamo a Claude Lagarde il compito di parlarci del meccanismo dei giochi del linguaggio.

Egli sottolinea infatti il vivo interesse del senso figurato, dal punto di vista simbolico ed esistenziale.

"Esso (il senso figurato) simbolizza una verità interna. Constatiamo innanzi tutto che le parole del dizionario che sono suscettibili di essere anche parlate sono sempre concrete. Le immagini di una cosa possono anche, in certe condizioni d'uso, evocare una realtà esistenziale o spirituale. Passando dal senso proprio al senso figurato, l'essere umano opera un salto qualitativo, esce di colpo da un linguaggio descrittivo e tecnico per entrare in un'espressione poetica.

Mentre il senso proprio, sempre esplicativo, non suppone che l'idea di una parola e un senso esatto, il senso figurato richiama un'attività complessa del soggetto che non può più essere assente dal suo dire, nella posizione magistrale e meno impegnata dell'esperto tecnico erudito".⁶³

L'espressione figurata richiede, per essere compresa, una capacità di astrazione.

⁶³ C. Lagarde, *Pour une pédagogie de la parole : de la culture à l'éthique*, E.S.F. Paris, 1995, p. 51-52.

“Si vede la parola-cosa ma il suo significato è diverso dalla parola stessa: bisogna prescindere dalla parola-cosa per scoprirne il significato nascosto... La parola cambia di livello di realtà.”⁶⁴

Essa sottintende anche

“un’implicazione personale del soggetto che si proietta nell’immagine per riconoscervi un’esperienza intima. Sembra indispensabile avere coscienza di questa esperienza per cogliere e produrre interiormente la faccia nascosta dell’espressione. Quindi, si tratta di una verità esistenziale e non soltanto di un’idea astratta.”⁶⁵

Con questa prospettiva dell’aspetto esistenziale del dire, entriamo ora nelle espressioni di senso figurato relative al verbo “nuotare”.

Come ho già detto nell’introduzione generale, includo nel termine “nuotare”, le diverse azioni che l’essere umano può fare in acqua come nuotare, galleggiare, ma anche immergersi e lo stesso annegare così come i diversi modi di entrare in acqua e il bagno.

Per questo studio ho preso come riferimento il dizionario *Trésor de la langue française*⁶⁶ che abbraccia un largo giro di orizzonte della lingua francese del 19° ma anche del 20° secolo (1789-1960) e dà un contenuto ricco e dettagliato delle espressioni figurate e del loro impiego metaforico a livello letterario.

Tuttavia, la lista delle espressioni che vi presenterò non è esauriente rispetto alla voluminosa quantità di espressioni riguardanti il verbo “nuotare”.

Alle definizioni del dizionario ho aggiunto il mio proprio immaginario, quello che queste espressioni figurate mi hanno evocato in quanto individuo e le ho divise per temi. Il primo è il tema dell’autonomia.

⁶⁴ Ibidem, p. 51-52.

⁶⁵ Ibidem, p. 51-52.

⁶⁶ *Trésor de la langue française* - Dictionnaire de la langue du XIX^e et XX^e siècle {1789—1960}, Editions du Centre National de la Recherche Scientifique, 1971.

2- La metafora dell'autonomia

1) De "navigare": *voyager sur la mer*

Da "navigare" : viaggiare per mare (persona navigata)

Innanzitutto, nuotare deriva, a livello etimologico, dal verbo latino "navigare" che significa "navigare, viaggiare per mare"⁶⁷ L'idea del viaggio per mare evoca l'esplorazione di terre lontane, ricche di avventure e origine di odissee. Viaggiare per mare, significa anche aver lasciato il porto d'attracco e i propri cari, e "*avoir pris le large*", aver preso il largo.

2) "*Savoir nager*" : *se débrouiller*

Saper nuotare : sapersi sbrogliare

"(*Savoir*) *nager*", saper nuotare nel linguaggio familiare significa "*(savoir) se débrouiller*", sapersi sbrogliare ; cavarsela in ogni circostanza."⁶⁸

Saper nuotare rappresenterebbe quindi la capacità di sbrogliarsi nella vita, in ogni situazione, anche in quelle che rappresentano un pericolo. L'apprendimento del nuoto, a livello simbolico, è paragonato a quello del vivere, con le sue difficoltà e tradurrebbe l'idea di sapersela sbrogliare da solo, come un adulto.

Il nuoto rappresenterebbe quindi un passaggio iniziatico per il bambino verso lo stato di adulto.⁶⁹ Nuotare significherebbe saper controllare gli avvenimenti e uscirne sempre vincitore grazie alla sua fluidità : il nuotatore, secondo questa espressione, potrebbe incarnare la figura di un temerario che riesce sempre ad uscire indenne dalle insidie dell'acqua, una specie di "James Bond" acquatico, un eroe, un Ulisse.⁷⁰

⁶⁷ Ibidem, Cf. Nager.

⁶⁸ Ibidem, Cf. Nager.

⁶⁹ Cf. *Les rites d'immersion* (chapitre I, sous-chapitre 6, paragraphe 1).

⁷⁰ Cf. *Le nageur heros* (chapitre I, sous-capitre.5).

3- La metafora dell'iniziazione

1) *"Se jeter à l'eau" : le risque brut*

Tuffarsi in acqua : il rischio allo stato puro

"se jeter à l'eau", significa "prendere improvvisamente una decisione importante e rischiosa".⁷¹ È l'idea di lanciarsi all'improvviso in un'impresa, di affrontare il rischio allo stato puro lasciandosi completamente coinvolgere. L'espressione in senso figurato di *"se mouiller"*, bagnarsi riprende anch'essa questa nozione di impegno, di coinvolgimento personale che va fino alla compromissione.

2) *"Se mettre dans le bain" : s'habituer*

Entrare nel bagno : ambientarsi

"se mettre dans le bain", significa in senso figurato "adattarsi ad un nuovo ambiente, ad un nuovo lavoro"⁷². È l'idea di una familiarizzazione con un ambiente, un lavoro, un'entrare in contatto che permetterà di ambientarsi e di poter arrivare ad una certa capacità di controllo nella nuova situazione.

L'iniziazione, a cui l'acqua presta la metafora, passa in questo caso attraverso una "impregnazione", un'"immersione" in questo nuovo ambiente.⁷³

4 - La metafora del pericolo

Il verbo "nuotare" dà luogo a diverse metafore del pericolo: presenteremo ora alcune di queste immagini cupe e inquietanti.

1) *Le sang versé : "nager dans son sang"*

il sangue versato : nuotare nel proprio sangue

"nager dans son sang", nuotare nel proprio sangue, *"baigner dans son sang"*, nuotare nel proprio sangue indica, per iperbole, il fatto di essere "ferito

⁷¹ *Trésor de la langue française...*, Cf. Eau.

⁷² Dictionnaire Le Grand Robert de la Langue Française, 1985, Cf. Bain.

⁷³ Cf. *L'initiation douce : familiariser*, chapitre I, sous-chapitre 6, paragraphe 3

mortalmente” e di essere “coperto di sangue”⁷⁴. L’espressione “*baigner dans le sang*”, bagnarsi nel sangue significa “provare piacere nello spargere sangue”⁷⁵ e “il bagno di sangue” è “il sangue versato durante una battaglia, un massacro”⁷⁶. Tutto questo sangue mi fa tornare in mente una carneficina sanguinosa di squali e il film “I denti del mare”⁷⁷

2) *La prison: “plonger”*

La prigione : immergersi

“*plonger*”, immergersi può significare, in gergo familiare, “essere condannato a una pena detentiva”⁷⁸. La profondità dell’acqua serve qui da metafora per la prigionia e per l’isolamento dalla società dalla quale ci si allontana.

3) *le diable : “aller au bain”*

il diavolo : andare a fare un bagno

“*aller au bain*”, andare al bagno significa “andare al diavolo”⁷⁹. Il bagno ci farebbe sprofondare nell’inferno acquatico. D’altronde, un tempo, il mare era spesso “rappresentato come il regno di Satana e delle potenze infernali”⁸⁰.

4) *La “baignade” au temps de la Terreur*

Il bagno ai tempi del Terrore

A livello etimologico e storico, la parola “*baignade*”, il bagno nasce da un suo impiego specifico durante il periodo rivoluzionario (1796): “Bagno (...) o immersione (...) una parola nuova quanto la cosa, che era un’ invenzione del genio distruttore dei Giacobini. Consisteva nel gettare diversi innocenti legati assieme, nella Loira o in mare, attraverso una botola posta sotto prua, che si

⁷⁴ *Trésor de la langue française...*, Cf *Nager et Baigner*

⁷⁵ *Ibidem*, Cf. *Baigner*

⁷⁶ *Ibidem*, Cf. *Bain*

⁷⁷ Cf. *La peur collective de la mer*, chapitre I, sous-chapitre 2, paragraphe 1

⁷⁸ *Trésor de la langue française...*, Cf *Plonger*

⁷⁹ *Ibidem* Cf. *Bain*

⁸⁰ J. Delumeau, *La peur en occident (XIV- XVIII siècles)*, Collection Pluriel, Hachette, Paris, 1993, p.59

apriva di colpo facendo sparire le vittime”⁸¹. Il bagno serviva quindi per una condanna a morte crudele, attraverso la tortura dell’acqua.

5) *La chute : “nager comme une pierre”*

La caduta : nuotare come un sasso

Le espressioni “*nager comme un fer à repasser, nager comme un chien de plomb, comme une pierre*”, nuotare come un ferro da stiro, nuotare come un cane di piombo, come un sasso significano “andare a fondo”⁸² in opposizione a “nuotare come un pesce” che traduce la capacità di saper nuotare molto bene. C’è quindi in queste espressioni “negative” del nuotare, l’idea di una caduta a picco, una caduta rapida e irrimediabile come per gli oggetti nominati: il ferro da stiro, il sasso, il piombo.

6) *La mort : “faire le grand plongeon”*

La morte : fare il grande salto

“*Faire le (grand) plongeon*”, fare il grande tuffo significa “morire”⁸³. L’acqua con le sue tenebrose profondità, serve qui da metafora alla morte : l’immersione segna il passaggio in un altro mondo, quello dopo la vita.

5 - La metafora del fallimento, della difficoltà

1) *“Tomber à l’eau” : le ratage*

Cadere in acqua : il fallimento (fare un buco nell’acqua)

“*Tomber à l’eau*”, cadere in acqua significa “non riuscire, fallire”⁸⁴. La caduta in acqua diventa quindi la metafora del fallimento.

2) *“Se noyer dans un verre d’eau” ou la maladresse ridicule*

Annegare in un bicchiere d’acqua o la ridicola goffaggine

⁸¹ *Le Néologiste français ou Vocabulaire portative des mots les plu nouveaux de la langue française* cité par le *Trésor de la langue française...* Cf. *Baignade*

⁸² *Trésor de la langue française...* Cf. *Nager*

⁸³ *Ibidem*, Cf. *Plongeon*

⁸⁴ *Ibidem.*, Cf. *Eau*

“Se noyer dans un verre d’eau”, annegare in un bicchiere d’acqua significa “essere incapaci di superare una difficoltà anche minima”⁸⁵. È l’immagine ridicola della goffaggine. Possiamo anche dire in maniera familiare *“se noyer dans un crachat”* “annegare nello sputo”: l’espressione diventa in questo caso ancora più negativa, legando la stupidità e l’incapacità alla sporcizia della cosa.

3) *“Nager complètement”*: *etre perdu*

sentirsi perso

“Nuotare” senza complemento propositivo, in senso familiare, significa “essere impacciato; sentirsi sopraffatto, prostrato; non sapere cosa fare” e il suo sinonimo diventa “essere confuso”⁸⁶. Quindi, il *“nager complètement”* di un alunno impegnato a risolvere esercizi di matematica costituisce una richiesta di aiuto da parte di una persona smarrita, sull’orlo della sconfitta, che non capisce più niente e si sente sola di fronte a questo “mare” di matematica : e non ha quindi più nessuna padronanza della situazione. È il panico. Sta per andare al largo *“perdre pied”*, “sommerso” da questa massa di problemi da risolvere. Significa “nuotare” senza una guida, senza riferimenti, né conoscenza ed esperienza sufficienti: è idealmente vicino all’ annegamento. Da sottolineare la quantità di metafore acquatiche in grado di tradurre questa situazione di perdita della padronanza di sé e il suo effetto associato di smarrimento.

6. La metafora della sicurezza

1) *“Ça baigne”*: *cela se passe bien*

va tutto bene

“Ça baigne” significa che va tutto bene, ci rimanda a un’idea di benessere, di tranquillità, di pace e ad una situazione in cui l’individuo si sente in sicurezza.

2) *“nager comme un poisson”* : *l’harmonie*

⁸⁵ Ibidem, Cf. *Noyer*

⁸⁶ Ibidem, Cf. *Nager*

nuotare come un pesce : l'armonia

"nager comme un poisson", nuotare come un pesce nel linguaggio familiare, significa "nuotare molto bene"⁸⁷. Questa espressione ci rimanda ad un concetto di armonia con l'ambiente acquatico, che il nuotatore sente completamente familiare e nel quale è a proprio agio come fosse il suo ambiente naturale. Questa immagine data dalla lingua è da avvicinare al mito del nuotatore-pesce che abbiamo visto nelle rappresentazioni sociali.⁸⁸ Secondo lo psicanalista Ferenczi, l'immagine del pesce volante rappresenta la situazione del bambino nel ventre della madre ⁸⁹, quando il liquido amniotico costituiva l'ambiente naturale del futuro terrestre.

7. La metafora dell'emozione :

"nager dans le bonheur"

Nuotare nella felicità

"Nager (dans ...)", nuotare nel ... significa in senso figurato, "essere immerso in una situazione, in uno stato" ⁹⁰ : così, *"nager dans l'allégresse, le bonheur, l'extase ; nager en pleine horreur, en pleine reve"* "nuotare nell'allegrezza, la felicità, l'estasi; nuotare nell'orrore, in un sogno". L'espressione riguarda quindi uno stato d'animo che domina completamente il soggetto, paragonabile nell'ampiezza della sua manifestazione, ad uno stato di ebbrezza. Traduce un sentimento di intensa emozione, che invade il soggetto come un'ondata e con il quale si confonde in una specie di fusione : il soggetto è l'emozione. Una emozione piena che avvolge tutto il suo essere e lo impregna. L'acqua, attraverso l'immagine concreta del suo aspetto avvolgente ⁹¹, concorre al dilagare dell'emozione. Questo stato di coinvolgimento totale è simile alla situazione del feto che nuota nel liquido amniotico⁹². D'altronde, l'espressione

⁸⁷ Ibidem, cr. Nager.

⁸⁸ Cf. *Le mythe du nageur-poisson*, chapitre 1, sous-chapitre 5, paragraphe 2

⁸⁹ Cf. *Désir de retour à l'état-fœtus*, chapitre IV. sous-chapitre 6, paragraphe 1

⁹⁰ *Trésor de la langue française...*, Cf. Nager.

⁹¹ Cf. *L'eau qui entoure avec sa pression*, chapitre 4, sous-chapitre 3

⁹² Cf. *Le fœtus dans l'eau*, chapitre 3, sous-chapitre 1

“nuotare nella felicità” può essere relativa a una certa concezione idilliaca della vita prenatale e alla suggestione del ritorno a questo stato idilliaco ⁹³.

8. La metafora del sogno

1) *“Ne pas avoir les pieds sur terre”*

Non avere i piedi per terra

Quando si nuota, si perdono gli appoggi plantari per ritrovarsi in equilibrio orizzontale: non abbiamo quindi più i piedi a terra. È per questo che ho deciso di inserire nella mia ricerca l'espressione familiare *“ne pas avoir les pieds sur terre”* “non avere i piedi per terra” il cui significato è sognare, essere fuori dalla realtà. Vedremo a questo proposito che l'entrata nel mondo acquatico è propizia al sogno in quanto costituisce un altro mondo, estraneo, che ci allontana dalla realtà terrestre e ci offre il sogno di liberarcene ⁹⁴

2) *“Plonger dans le sommeil”*

Immersi nel sonno (sprofondare nel sonno)

L'entrata nel mondo acquatico serve come metafora all'entrata in un altro mondo diverso da quello della coscienza, quello misterioso e strano del sonno. “Il sonno, è quando siamo così assorbiti dal mondo interno da perdere ogni riferimento con l'altro. Questo assomiglia ad un'immersione che la lingua esprime molto bene dicendo giustamente : è immerso in un sonno profondo. È importante sottolineare anche il termine profondo, che sotto intende che ci si può trovare più o meno lontano dalla superficie, dal risveglio, dallo stato di veglia, dalla porta che mette in comunicazione l'uno e l'altro mondo” ⁹⁵. Anche l'espressione *“sombre dans le sommeil”*, affondare nel sonno, insiste su questa profondità e l'improvvisa sparizione nel paese dei sogni. Quanto all'espressione *“flotter entre l'état de sommeil et l'état de veille”* “galleggiare tra lo

⁹³ Cf. *Désir de retour à l'état-fœtus*, chapitre IV, sous-chapitre 6, paragraphe 1

⁹⁴ Cf. *L'état de rêve dans l'eau*, chapitre IV, sous-chapitre 8, paragraphe 1

⁹⁵ J. Madaule, *Porte du sommeil*, in revue trimestrielle *Corps écrit*, P.U.F, Paris, 1983, p. 182.

stato di sonno e di veglia”, questa sottolinea il vacillare tra questi due stati, tra questi due mondi.

9. La metafora del piacere

1) *“l'eau à la bouche” : le plaisir oral*

L'acqua in bocca : il piacere orale (avere l'acquolina in bocca)

“Faire venir l'eau à la bouche” far venire l'acqua in bocca , evoca il piacere intravisto e che già fa salivare, il piacere orale. Secondo l'etologo Boris Cyrulnik, la bocca ha una funzione capitale in quanto permette di esplorare il mondo che ci circonda: “con la bocca, come succede per gli altri animali, l'uomo respira, beve, morde, ingoia, lecca, chiama ... con essa, il feto assapora sua madre deglutendo da 5 a 6 litri di liquido amniotico al giorno. Con essa esplora il mondo. Servirà per parlare. E per dare baci!”⁹⁶ Possiamo aggiungere in senso psicanalitico, l'acqua incarna la “bevanda felice del latte materno”⁹⁷. E cosa c'è di più semplice, ma anche di più meraviglioso, in realtà, se non questa bevanda incolore e originale per togliere una grande sete?

2) *“le bain de minuit” : l'érotisme délicieux*

il bagno di mezzanotte : il delizioso erotismo

Se c'è un'espressione nella quale sono tutti d'accordo di accettare un sottinteso, è quella che riguarda il “bagno di mezzanotte”: non si può immaginare un bagno di mezzanotte senza i corpi nudi⁹⁸, nascosti dalla penombra, che approfittano della deliziosa caduta di un divieto e di un'onda di sensualità? Da qui, si può immaginare tutto... Un bagno romantico, celebrato

⁹⁶ B. Cyrulnik, cité par C. Mallaval, La bouche explore le monde - article du journal *Libération* du 1 avril 1997, p. 27.

⁹⁷ G. Bachelard, *L'eau et les rêves...*, p. 135.

⁹⁸ Cf., à propos du thème de la nudité, *Le bain de plaisir, le bain transgressif*, ch. I, sous-ch. 8, § 2. Importance du toucher aquatique, Ch. III, sous-ch. 3, § 1, *Le Moi-peau d'Anzieu*, ch. IV, sous-ch. 3, § 2. Être tout nu ou presque dans l'eau, ch. V, sous-ch. 2, § 3

nell'intimità, fra due amanti. Il tocco dell'acqua sulla pelle e lo sciacquo delle onde. Il contatto delle pelli bagnate che si sfiorano. L'erotismo clandestino dell'acqua e la complicità dei bagnanti.

Conclusione : l'emozione è la chiave delle espressioni

Attraverso le diverse espressioni del verbo "nuotare" viste fin qui, abbiamo potuto vedere che l'emozione é sempre presente, come base. Con le sue immagini concrete, impressionanti e profonde, il verbo "nuotare" esprime, prima di tutto, l'intensità del vissuto nella sua dimensione affettiva e queste immagini vanno dritte al cuore. Immagini strazianti, oppressive in grado di far sentire il pericolo che incombe nella vita, la difficoltà, la paura o il disorientamento e la domanda se affrontare o no il rischio, cercando di sopravvivere. Immagini anche, molto meno rappresentate, della sicurezza del benessere e del piacere che può raggiungere l'estasi.

2.4 ANALYSE DE LA TRADUCTION

Les pages du livre que j'ai traduit concernent les expressions françaises du "nager". Dans ce terme l'auteure englobe les actions diverses que l'être humain peut faire dans l'eau telles que nager, flotter, plonger, les différentes manières d'entrer dans l'eau ou de faire le bain et même se noyer.

Chaque langue représente l'esprit le plus intime d'une certaine population, son caractère, sa façon de vivre et ses habitudes. Les expressions françaises du "nager" sont un ensemble d'expressions idiomatiques, de métaphores, utilisées dans la langue française, parfois en argot, ou dans un contexte familier.

Dans certaines de ces expressions au figuré j'ai retrouvé dans la langue italienne le même sens, la même façon de dire et j'ai pu les traduire littéralement :

Nager comme une pierre → Nuotare, stare a galla come un sasso

Se noyer dans un verre d'eau → Annegare in un bicchier d'acqua

Nager comme un poisson → Nuotare come un pesce

Ne pas avoir les pieds sur terre → Non avere i piedi per terra

Le bain de minuit → Il bagno di mezzanotte

En ce qui concerne d'autres expressions pour rendre le même sens j'ai dû faire des changements :

L'eau à la bouche → Avere l'acquolina in bocca

Plonger dans le sommeil → Sprofondare nel sonno

Tomber à l'eau → Fare un buco nell'acqua

Il y a aussi des métaphores très compréhensibles par une traduction littérale, mais pas utilisés, ou très peu utilisés, en italien :

Savoir nager, dans le sens de se débrouiller → sa nuotare, sa districarsi da ogni situazione, è pesce di tutti i mari

Faire le grand plongeon → dans le sens de mourir : è morto, ha fatto il grande salto

Nager dans le bonheur → Nuotare nella felicità

Se jeter à l'eau → Buttarsi in acqua

Nager dans son sang → Nuotare nel proprio sangue (è un bagno di sangue)

Chaque langue "découpe dans le même réel des aspects différents"⁹⁹

Et en effet certaines de ces expressions ne peuvent pas être traduites littéralement, il faut donc en comprendre le sens et faire des modulations :

Se mettre dans le bain → s'habituer → ambientarsi

Nager complètement → être perdu → sentirsi persi

Ça baigne → cela ce passe bien → va bene

De "navigare" → voyager sur la mer, avoir pris le large → persona navigata

Plonger → condamné à une peine de prison → sepolto in prigione

Aller au bain → aller au diable → mandare al diavolo

Dans la langue il y a aussi des références historiques, c'est le cas de cette dernière expression qui indique une torture au temps de la Terreur :

La baignade au temps de la Terreur → une mise à mort cruelle

En comparant ces expressions françaises du "nager" aux expressions italiennes sur ce thème on a vu qu'il y a presque les mêmes métaphores. Elles parlent de peur, des risques, d'angoisse, mais aussi du plaisir et de bien-être. C'est un regard ambivalent sur l'eau.

Pour souligner cette attitude j'ai cherché d'autres métaphores italiennes et j'en ai trouvé de nombreuses qui soulignent des aspects négatifs liés à l'eau :

Avere l'acqua alla gola → être dans une situation désespérée

Littéralement : Avoir l'eau jusqu'à la gorge, à la hauteur de la gorge

Trovarsi in cattive acque → être en difficulté économique

Litt. : se trouver dans des eaux mauvaises

Sentirsi come un pesce fuor d'acqua → se sentir mal à l'aise

⁹⁹ G. Mounin, *Les problèmes théoriques de la traduction*, Paris, 1963, p. 59

Litt. : se sentir comme un poisson en dehors de l'eau

Mais aussi j'ai trouvé beaucoup de métaphores qui révèlent des aspects positives de l'eau :

Lasciar passare l'acqua sotto i ponti → savoir attendre le bon moment

Litt. : laisser passer l'eau sous les ponts

Gettar acqua sul fuoco → égayer une situation tendue ou dramatique

Litt. : jeter de l'eau sur le feu

Portare l'acqua con le orecchie → essayer de plaire à quelqu'un dans n'importe quelle demande

Litt. : porter l'eau par les oreilles

Et il ya aussi nombreuses métaphores locaux comme la suivante :

Aver bevuto l'acqua del porcellino → être surement de Firenze

Litt. : avoir bu l'eau du petit cochon

Le Petit Cochon est un sanglier en bronze qui orne une fontaine célèbre de Firenze située dans les Loges de l'ancien Marché.

3. APPRENDRE L'EAU

3.1 L'HISTOIRE DE LA NATATION

Dans les pages que j'ai traduit on a approfondi ce qu'est de nos jours la connaissance de l'eau et du milieu aquatique source d'un potentiel éducatif, réhabilitant et de bien-être tout à explorer et à expérimenter.

Pour comprendre le long chemin qu'on a parcouru il faut regarder les débuts.

Les origines de la natation se confondent avec les origines de l'humanité.

Rarement par témérité, le plus souvent par nécessité, parfois par plaisir, l'homme est entré en contact avec l'élément liquide, hostile ou allié selon les circonstances.

Les premiers témoignages ont été trouvés il y a 7000 ans dans la " grotte des nageurs " sur le plateau libyen : il s'agit de peintures rupestres représentant des hommes qui nagent.

Plus tard, il y a 5000 ans, on retrouve l'existence du hiéroglyphe égyptien " nager " sur le sarcophage de Setu, serviteur de la sixième dynastie, au Altes Museum de Berlin. On retrouve également des références à la natation de l'Iliade, où Homère décrit les guerriers achéens nageant après le combat, jusqu'à la Bible. D'après les Grecs et les Romains les militaires devaient savoir nager et Platon, philosophe grec, soutenait l'importance de la natation dans l'éducation de l'enfant.

Mais c'est le peuple romain qui découvre l'eau même comme milieu ludique : à Rome au premier siècle av. J.C. il y avait une centaine de thermes, un merveilleux système de distribution de l'eau, grâce aux aqueducs, et des fontaines richement sculptées.

La passion des romains pour la natation est formulée dans les métaphores générales sur la vie : d'un homme ignorant les romains disaient " il ne sait ni lire, ni nager ", lorsque le père d'Horace disait à son fils " nabis sine cortice " c'est-à-dire " tu nageras sans liège " car les enfants apprenaient à nager avec une ficelle de pain de liège.

Mais avec l'arrivée du christianisme, l'Eglise peuplait la mer de monstres imaginaires et fantastiques et pendant tout le Moyen-Âge, l'eau devient nocive pour la santé et source de maladies dans l'imaginaire collectif.

Entre le XVI et le XVIII siècle, il y a une nouvelle diffusion de la natation.

En France, le terme " natation " apparaît pour la première fois en 1785.

Barthélemy Turquin ouvre la première école de nage sur un bassin flottant sur la Seine près du pont de la Tournelle dans le 5^e arrondissement de Paris.

La loi du 27 Brumaire de l'An III (17 novembre 1794) dans son chapitre IV article 5 prévoit que dans les écoles primaires les élèves soient formés à la natation " si la localité le comporte (dispose l'accès à l'eau) : cet exercice sera dirigé et surveillé par les citoyens nommés par le jury d'instruction "

En France la première piscine est ouverte à Paris en juin 1884 alors qu'en Italie la première piscine, qui s'appelait Bagni di Diana, est construite à Milan en 1842.

La natation devient une discipline olympique à partir des Jeux Olympiques d'Athènes en 1896, mais le mode de nage n'était encore pas précisé et les épreuves se sont déroulées en mer.

Il faut attendre la fin de la deuxième guerre mondiale pour assister à une vraie diffusion des piscines publiques et privées. Malheureusement alors que la natation sportive connaissait des profondes transformations dans son incessante évolution, la pratique de l'enseignement de la natation évoluait très peu.

En effet jusqu'en 1950 l'idée a perduré que pour nager il faudrait apprendre des mouvements avant d'aller dans l'eau, il y avait donc des leçons de natation à sec qui était bien souvent des leçons de gymnastique.

D'autre part l'enseignement de la natation venait des Ecoles militaires, une méthode lancée par le Commandant d'Argy que prédominera durant toute une époque. Les mouvements à terre étaient décomposés pour aller " du simple au composé pour éviter l'exécution des mouvements et la crainte si naturelle d'un élément qui offre tant de danger "¹⁰⁰ On n'envisageait pas qu'il faudrait adapter mouvement, équilibre, et respiration à ce nouveau milieu.

¹⁰⁰ D'Argy, *Instruction pratique pour l'enseignement élémentaire de la natation dans l'Armée*, librairie militaire de J. Dumaine, librairie éditeur de l'Empereur, Paris, 1863

A Paris au milieu de XIX siècle “ A un bout (d’une corde) est suspendu l’élève qui baigne dans l’eau : c’est le patient, à l’autre extrémité, on rencontre le maitre de nage, marchant sur le bord et penché sur l’eau ... ces leçons dans l’eau sont quelquefois précédées de leçons à sec ; tantôt on fait répéter debout les mouvements de la natation, tantôt on suspend par les sangles, dans l’air, ceux que l’eau effraie trop ... ”¹⁰¹

Il faut attendre les années 80 pour voir la naissance d’une conception moderne de la pédagogie et de la didactique de la natation grâce à Raymond Catteau et Gérard Garoff et leur vision globale de la natation qui comprend l’étude des lois hydrodynamique, mais aussi la biologie et la psychologie.

3.2 ÉDUCATION À L’EAU

C’est depuis ces études qu’on a vu naître l’enseignement de la natation comme un parcours d’adaptation physique et psychique au milieu aquatique.

Dans l’eau le terrien a besoin de résoudre trois problèmes principaux : l’équilibre, la respiration et la propulsion et parfois même la peur en face à ce milieu si différent du terrestre.

Une peur causée par son originalité et par la crainte de ne pas savoir maîtriser des situations nouvelles. Cette peur est souvent transmise par les autres, ou due à des malheureuses expériences passées. Une peur qui amène à l’angoisse, à l’anxiété, à la terreur, et qui génère de multiples craintes : l’engloutissement, la chute, la suffocation, la disparition. C’est à ce type de peurs que sont confrontés les professionnels de l’eau.

La démarche pour permettre à chacun de devenir nageur commence par une présence affective sûre, une relation de confiance qui accompagne, sécurise et stimule le protagoniste dans cette aventureuse découverte de ce nouveau monde. Etre à l’écoute de ses expressions verbales et corporelles, respecter ses rythmes

¹⁰¹ E. Briffault, Paris dans l’eau, 1844, cité par G., Azemar, in *L’enfant et l’eau*, op.cit. p. 23

d'acquisition, d'énergie, de prise des risques c'est l'aide le plus important qui lui permettra d'explorer ce nouvel environnement malgré ses peurs initiales.

Dans le milieu aquatique où la densité est presque 800 fois supérieure à celle de l'air et la poussée d'Archimède nous permet de voler, toute une nouvelle motricité doit être apprise. Entrer dans l'eau ça veut dire bouleverser tous les repères terrestres, tout est différent : se déplacer, s'équilibrer, voir et respirer.

Il faut apprendre à sentir : ces nouveaux équilibres, le défaut d'appuis, les sensations données par l'apesanteur, l'émotion du corps flottant, pour construire un nouveau schéma corporel et une nouvelle motricité.

Pour devenir nageur :

“ Il faut aux gestes un système de repères sensitivo-sensoriels qui les suscitent, les guident et les contrôlent. Ce n'est pas uniquement une acquisition de l'expérience. Il est à base physiologique et de structure neurologique ... le schéma corporel est une nécessité. Il se constitue selon les besoins de l'activité. Ce n'est pas une donnée initiale ni une entité biologique ou psychique. C'est le résultat et la condition de justes rapports entre l'individu et le milieu ”.¹⁰²

Chaque habilité doit être apprise de manière flexible et transférable, l'objectif est de développer un bagage riche et diversifié d'expériences motrices aquatiques.

Seulement avec ces bases une coordination spécifique peut être acquise.

Et puisque nous sommes tous différents, la tâche du maitre-nageur sera d'être un observateur attentif pour aider chacun à construire sa propre natation et “ devenir toujours meilleur nageur ”¹⁰³

¹⁰² H. Wallon, Kinesthésie et image visuelle du corps propre chez l'enfant. In : *Enfance*, numéro spécial, 3-4, mai – octobre 1959, pp. 252 - 263

¹⁰³ Op. cit. Colloque de Bobigny 2017

3.3 L'EAU POUR TOUS : APPRENDRE L'EAU POUR L'UTILISER

Avoir compris les potentialités de l'eau a fait naître dès les années '80 des différents parcours de travail dans l'eau destinés à un public diversifié, avec des besoins spéciaux, dont l'objectif n'est pas d'apprendre à nager ou, au moins, n'est pas la priorité.

Ces expériences ont donné lieu à des activités dites " spéciales " qui désormais sont proposées dans la majorité des piscines même en Italie.

La formation en France pour ces activités est désormais aussi au sein de la Fédération Nationale de Natation qui a ajouté ces thèmes dans les parcours d'études pour obtenir le diplôme de maître-nageur sauveteur (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport des Activités Aquatiques et de la Natation).

La même chose se passe en Italie au sein de la Fédération Italienne de Natation.

3.3.1. Les bébés nageurs : bébés et parents dans l'eau

Un regard nouveau sur l'enfance commence réellement avec Jean Jacques Rousseau au XVIII^e siècle. Dans son traité l'Émile publié en 1762 il soutient qu'il faut élever l'homme à partir de l'enfant en prenant comme base sa nature qui est bonne. Mais c'est dans la première moitié des années 1900 que sont nées les idées et les théories de ceux que l'on peut nommer les pères fondateurs de la psychologie scientifique du développement de l'enfant : Jean Piaget, Sigmund Freud, Henri Wallon. Elle date du 1959 la Déclaration des droits de l'enfant adoptée par l'ONU qui institutionnalise sa protection au niveau international.

La première expérience pédagogique en France de pratique aquatique pour les jeunes enfants se déroule à Paris en 1969 dans la piscine de l'Institut national des sports. L'initiative est de Jacques Vallet, professeur d'éducation physique, qui vient de voir un film provenant des États Unis, qui montre cette activité. Dans son livre *Les bébés nageurs. La familiarisation à l'eau source d'éveil du bébé*, (1974, édition Olivier Orban) il expose les objectifs de cette expérience qui sont : sportifs, éducatifs, utilitaires. Ces objectifs laissent peu de place au jeu et à la liberté d'exploration, les

jeunes enfants sont conditionnés et manipulés par une pédagogie directive qui vise à faire acquérir aux enfants quelques technique de natation même si les éducateurs sont malgré tout à l'écoute et font avec douceur ses propositions.

En 1970 le docteur Guy Azémar, directeur du Centre de pédagogie expérimentale " Pierre Madeuf ", entouré de son équipe, poursuit cette expérience mais portant l'attention aux aspects neuro-moteurs, psychomoteurs et affectifs. Cette démarche met en évidence le comportement ludique et les conduites exploratoires spontanées de l'enfant dans le milieu aquatique et les interactions adultes-enfants.

Heureusement Jacques Vallet et Guy Azémar vont collaborer ensemble et de cette collaboration naît l'activité qu'on appelle " bébés nageurs " et son document fondateur est une circulaire ministérielle (3 juin 1975, de Périllat) qui fixe les conditions réglementaires de l'initiation aquatique de ces très jeunes enfants.

L'histoire de la naissance de cette activité ne peut ignorer la grande contribution de Claudie Pansu, éducateur sportif de natation, par ce travail et ces livres qui retracent son expérience dans l'eau, avec les tout-petits et ses parents, à côté de Guy Azémar et Jacques Vallet.

En 1982 naît la Fédération des Activités Aquatiques d'Eveil et de Loisir (F.A.A.E.L.), anciennement Fédération Nationale de Natation Préscolaire (F.N. N.P.) jusqu'en 1993. Aujourd'hui presque chaque piscine à vocation éducative et sportive propose cette activité, soutenue aussi par la Fédération Nationale de Natation.

Dans une eau chaude à 32 degrés, colorée par des petits jouets qui flottent, animée par des tapis qui deviennent des îles à rejoindre, toboggans, frites (bâtons de mousse ronds), petits seaux et arrosoirs, les bébés jouent, découvrent, expérimentent, apprennent, à côté de leurs parents.

En printemps 1987 j'ai commencé cette activité à Mestre avec ma fille Leonia qui avait alors quinze mois et un petit groupe d'amies avec leurs bébés. J'avais suivi des cours en France et j'avais lu le livre de Claudie Pansu publié en 1984 : *Les bébés à la piscine*, mais surtout j'ai été ravie par le nombre de bébés avec leurs parents que j'avais vu à la piscine de La Grange aux Belles à Paris 10.

Dans ce bassin plein de jeux colorés je voyais la joie et l'aisance dans l'eau des tout-petits, la sérénité des parents, l'encouragement, la passion des animateurs et cette expérience m'a incité à commencer !

Pourquoi cette activité dans l'eau pour le bébé ?

L'expérience aquatique ouvre un champ d'expérience et de découverte particulièrement riche et, grâce aux propriétés du milieu aquatique, offre à l'enfant des stimulations sensorielles spécifiques. L'eau est " un espace de sensorialité pure où le bébé est enveloppé comme dans la chaleur des bras de sa mère ".¹⁰⁴

Dans les premiers mois de vie l'eau est presque une double peau, une enveloppe qui matérialise l'état de fusion avec la mère, mais immédiatement après elle devient un utile et important espace transitionnel.

Le climat affectif chaleureux et sécurisante recherché dans cette activité concourt au développement psychologique et à l'éveil social de l'enfant.

Les parents ont un rôle essentiel dans l'adaptation à l'eau par leur enfant : ils doivent soutenir physiquement et psychologiquement leur bébé dans cette découverte du milieu, des autres et de soi même.

Leur portage devra être rassurant, le corps à corps, les caresses de l'eau, seront des moments privilégiés de plaisir, mais permettront aussi au bébé de délimiter un dehors et un dedans corporel. L'enfant, à la piscine, quittera le bras de ses parents et ira explorer l'environnement seulement s'il se sentira dans une sécurité physique et psychique suffisante. C'est ce que Azémar nomme " la balance sécurité-risque " ¹⁰⁵

Les animateurs (maitres-nageurs, psychomotriciens) surveillent, observent les interactions parents-enfant, conseillent les parents et adaptent les propositions au niveau d'aisance de l'enfant. Ils sont là, non pour apprendre une technique, mais pour accompagner une découverte.

Depuis les paragraphes que j'ai écrits ci-dessus on comprend que le milieu aquatique devient un lieu qui peut favoriser le développement psychomoteur du

¹⁰⁴ C. Potel, *Bébés et parents dans l'eau*, Erès, 2015 (deuxième édition), p. 93

¹⁰⁵ G. Azémar, *L'approche de l'eau et les interactions parents – enfants*, Lieux de L'Enfance, Toulouse, 1988

bébé, mais je pense qu'il faut le voir surtout comme une occasion pour les parents et leurs bébés de partager le plaisir de vivre l'eau,

3.3.2 L'eau pour le bien-être psychophysique des futures mamans

En France l'activité dans l'eau pour les femmes enceintes est née immédiatement après l'activité des bébés nageurs, dans le cadre d'une vision du milieu aquatique en tant que nouvel espace à découvrir et à exploiter pour sa spécificité.

Après des expériences pratiques à Paris et un cours de formation à Bourg Saint Maurice, en Haute Savoie, organisé par la F.N.P.P. (aujourd'hui F.A.A.E.L.) j'ai commencé à promouvoir cette activité en 1990 dans la piscine où je travaille. J'ai pu également expérimenter cette activité en 1992, en attendant Matilde, ma deuxième fille en 1992.

Bachelard écrit : "L'eau nous porte. L'eau nous berce. L'eau nous endort. L'eau nous rend notre mère "¹⁰⁶

L'eau source et origine de toute vie, symbole de fécondité et de fertilité, l'eau qui berce comme une mère, apporte à la future maman l'occasion d'un développement de son potentiel. Pour la femme enceinte le milieu aquatique devient un lieu de bien-être et de détente où elle peut se préparer physiquement et psychologiquement à l'accouchement en suivant de tout près les transformations de son corps.

L'eau facilite l'acquisition des nouveaux équilibres et favorise la prise de conscience de sa capacité à se détendre et à être à l'écoute de soi-même et de la vie qu'elle porte en soi.

Tous les exercices proposés se font en douceur et permettent d'apporter à la future maman une amélioration respiratoire, circulatoire et musculaire.

¹⁰⁶ G. Bachelard, *L'eau et les rêves*, Librairie José Corti, Paris, 1980, p. 178

Dans l'eau elle peut flotter, se mettre dans toutes les positions voulues sans douleur, ni danger et ce n'est pas toujours facile de faire ça pour une femme enceinte hors de l'eau !

Rencontrer d'autres femmes qui sont en train de faire le même voyage, c'est une autre motivation pour fréquenter cette activité.

Dans l'équipe de travail il y a le maître-nageur spécialisé dans cette activité et une sage-femme.

3.3.3. Eau espace de liberté : personnes porteuses de handicap et milieu aquatique

Dans les piscines publiques, où je travaille, des familles et des personnes de tous les âges, avec des besoins divers et objectifs différents, se croisent dans les vestiaires, nagent dans le même bassin, ils rient ensemble au bar, après l'activité ludique, rééducative ou sportive.

Entre eux il y a aussi des adultes, des enfants et de tout-petits en situation de handicap, des personnes à écouter, à connaître, à découvrir, comme tout le monde.

Derrière le handicap il y a une femme, un homme, ou petits hommes et femmes, qui ont besoin, comme tous, d'être bien accueillis et avant tout, d'être regardés de la même manière des autres. Derrière le handicap il y a une personne, avec son vécu, ses peurs, ses attentes et avec ses capacités, toujours.

La définition de handicap par l'Organisation Mondiale de la Santé est la suivante :

« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. et pour toute personne en situation d' handicap physique ou mental. »¹⁰⁷

¹⁰⁷ Loi d'orientation n° 2005 – 102 *Pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées*, 11 février 2005. Organisation Mondiale de la Santé.

Le handicap est donc l'expression d'une déficience dans un environnement inadapté. Pour que la déficience ne devienne pas un handicap, c'est bien l'environnement qui doit s'adapter aux besoins et aux capacités de la personne en difficulté.

Cet environnement est matériel certes, mais aussi humain.

Au début, quand on se trouve face à l'eau, nous sommes tous en situation de handicap, on a tous les mêmes difficultés et la démarche pour apprendre l'eau sera parfois un peu plus lente, mais elle sera la même.

C'est justement l'activité dans l'eau avec des personnes en situations de handicap qui souligne l'importance d'apprendre cet élément à travers une démarche d'exploration et d'expérimentation sensu perceptive. Seulement la perception de nouvelles sensations, de différents équilibres et repères, permettra à chacun de construire sa propre natation, c'est-à-dire la capacité de rejoindre dans l'eau le meilleur équilibre, la meilleure respiration et la meilleure propulsion.

Le contact corporel facilité par l'eau, la médiation relationnelle stimulée à travers le jeu et l'expérimentation dans l'eau, la mobilité aquatique qui devient plus importante de celle terrienne, la recherche du plaisir et du bien-être avant tout sont autant d'atouts qui révèlent la personne porteuse de handicap sous un nouveau jour.

Dans le milieu aquatique les possibilités motrices se multiplient en mettant en évidence des capacités cachées ainsi que des nouvelles potentialités et compétences sont mises en évidence.

L'eau rend le corps léger, elle porte et libère les mouvements, son pouvoir enveloppant facilite le mouvement et contient les gestes parasites incontrôlables sur terre. La résistance de l'eau ralentit le mouvement et autorise une meilleure conscience du geste et en même temps le rend plus facile, en permettant aux personnes de toute âge de rétablir la difficile relation avec son propre déficit.

Le milieu aquatique devient un espace de liberté où on peut bouger dans les trois dimensions et où on peut voler.

L'eau peut être donc considérée comme un espace d'expériences sensorielles, une source d'enrichissement sensible du corps dans sa construction, mais elle est aussi un espace potentiel pour le développement des relations sociales et d'échanges.

La joie, la satisfaction de la réussite augmentent la confiance en soi et donc l'estime de soi. Les familles regardent donc ces enfants, qui sont devenus compétents et qui réalisent des progrès moteurs et relationnels, à travers de nouveaux yeux.

A la piscine de Mestre où je travaille une équipe de soixante-dix athlètes, ayant différents handicaps mentaux, nagent, s'entraînent et participent aux compétitions du championnat du C.I.P. et des Jeux Special Olympics.

Le travail avec ces individus devra bien veiller à accueillir, rassurer, valoriser les capacités de chacun, favoriser les interactions familiales et l'intégration sociale quelque soit le type de handicap, en soulignant que le premier bénéfice livré est celui qui engage la sphère du relationnel.

L'activité en piscine complète l'ensemble des activités éducatives et physiques qui contribuent fortement à l'épanouissement de ces enfants porteurs de handicap, à leur éveil ainsi qu' à leur évolution globale.

Dans cette activité l'alliance pédagogique du maître-nageur avec la famille est fondamentale, comme le fait de pouvoir se confronter à l'intérieur d'une équipe pluridisciplinaire (maître-nageur, physiothérapeute, neuropsychiatre, physiothérapie, psychomotricienne)

Dans cette équipe les divers regards et les différentes compétences professionnelles sont comparés et ensemble, ils contribuent à créer un projet partagé basé sur la centralité de la personne. Ce partage et l'analyse des expériences de l'enfant ou de l'adulte dans les différents contextes deviennent une aide importante dans la formulation des parcours de travail pour tous les membres de l'équipe.

4. CONCLUSION

Comme nous avons pu voir et démontrer dans ce mémoire, le milieu aquatique est un merveilleux monde à part et les pages, que j'ai traduit, du livre de Catherine Potel *Le corps et l'eau. Une médiation en psychomotricité* nous renforcent ultérieurement cette idée.

L'eau, c'est l'élément primordiale, elle signifie l'origine.

L'eau est rêve et imaginaire et elle a la capacité de libérer nos émotions les plus profondes. En raison de la multiplicité et de la force des images symboliques qu'elle évoque, l'eau a servi de base commune à l'élaboration des mythes.

L'eau déclenche des émotions ambivalentes : peur, difficulté, envie de se mettre à l'épreuve, mais aussi sécurité, confiance, aspiration au repos. Cette ambivalence face à l'eau est soulignée par l'auteure Aude Legrand de manière telle à donner une meilleure compréhension de l'état d'esprit de ceux qui partent à sa découverte.

On doit apprendre l'eau, comprendre son originalité, connaître ses règles pour assimiler les compétences liées à un nouveau fonctionnement, très différent, sur plusieurs domaines, de celui déjà bien établi sur terre.

L'enseignement de la natation devient donc une éducation à l'eau.

Un parcours de connaissance qui peut commencer très tôt à travers le jeu et le portage rassurant des parents et qui va continuer par une exploration et une expérimentation sensu-perceptive de ce milieu originel.

Le but est celui de devenir toujours un meilleur nageur à travers un apprentissage jamais achevé, qui passe de la résolution des problèmes liés à la respiration, à l'équilibre et à la propulsion dans le milieu aquatique.

Une nouvelle culture de l'eau est arrivée même en Italie, promue par la Fédération Nationale de Natation, mais beaucoup reste encore à faire, surtout en matière de sécurité dans le milieu aquatique.

Tandis qu'en France c'est le Ministère des Sports qui, depuis toujours, promue des projets éducatifs de familiarisation à l'eau à partir de l'école maternelle jusqu'au douze ans de l'enfant, en Italie tout est dans les mains des directeurs d'école, des enseignants et des familles.

Cependant dans ces dernières années l'eau a été découverte autant qu'espace privilégié pour l'organisation des activités dites « spéciales » qui utilisent cet élément pour ses qualités spécifiques.

Comme on l'a déjà vu, lors de ce mémoire, dans presque toutes les piscines on propose des cours pour les bébés et les femmes enceintes, ainsi que les personnes porteuses de handicap, mais en réalité on pourrait faire encore plus si seulement on arrivait à exploiter toutes les caractéristiques propres de l'eau.

Il y a quelques ans, j'ai pu accueillir des enfants asthmatiques suivi par l'Hôpital de Mestre. Des maitres-nageurs formés sur l'asthme et la gestion des crises par les pédiatres du Département d'Allergologie, ont fait jouer les enfants dans l'eau à leur souffle.

Une personne asthmatique peut être souvent à bout de souffle et avoir la perception de ne pas pouvoir gérer sa respiration, jusqu'en avoir presque peur.

Dans l'eau le souffle se transforme en bulles, on le ressent sortir par la bouche, car il y a la résistance de l'eau et on peut le moduler et jouer avec lui. On peut inspirer et se remplir d'air les poumons et voir qu'on flotte, puis de la même manière expirer toute l'air et voir qu'on touche le fond. Leurs, nos poumons comme des bouées de sauvetage ! Et cette respiration profonde augmentait petit à petit leur capacité respiratoire.

Cette expérience en équipe pluridisciplinaires intégrait également une psychologue qui entretenait les parents dans un groupe d'entraide.

Plus tard tous ces enfants ont continué à faire de la natation.

J'ai fait un petit exemple, mais qui peut faire comprendre l'importance de connaître l'eau pour pouvoir l'utiliser au mieux.

Dans les piscines où je travaille il y a des cours d'Activité Physique Adaptée pour personnes qui ont des problématiques et pathologies différentes : maladie de Parkinson, sclérose en plaque, mais aussi pour femmes opérées au sein etc.

De plus on a aussi une activité dans l'eau pour les femmes en ménopause qui avant tout à l'objectif de le faire rencontrer et aussi le watsu une activité qui ouvre encore un autre regard sur le milieu aquatique.

Je termine mon mémoire dans l'espoir d'avoir donné aux lecteurs l'envie de découvrir et de mieux connaître le milieu aquatique qui est trop souvent vécu très superficiellement. Entrer dans l'eau, s'immerger, se laisser flotter, être à l'écoute de ce milieu si différent et de soi-même, c'est par ici qu'on commence une autre démarche pour apprendre l'eau.

« La pureté et la fraîcheur s'allient ainsi pour donner une allégresse spéciale que tous les amants de l'eau connaissent » ¹⁰⁸

¹⁰⁸ Gaston Bachelard, *L'eau et les rêves. Essais sur l'imagination de la matière*, José Corti, Paris, 1980, p. 200.

5. BIBLIOGRAPHIE

Sources primaires

Legrand, A., *Nager une rencontre avec l'imaginaire*, L'Harmattan, Paris, 1998.

Potel, C., *Le corps et l'eau, une médiation en psychomotricité*, Érès, Toulouse, 1999.

Sources critiques : natation

Azémar, G., *L'approche de l'eau et les interactions parents-enfants*, Lieux de l'Enfance, Toulouse, 1988.

Catteau, A., *Du savoir nager à la natation de performance*, intervention aux journées de l'Éducation Physique et Sportive et du Sport de la Seine Saint Denis, organisés par la FSGT, Colloque de Bobigny, 2017.

Catteau, R., *La natation de demain – une pédagogie de l'action*, Les cahiers du sport populaire FSGT, Atlantica, Biarritz, 2008.

Catteau, R., Garoff, G., *L'enseignement de la natation*, Vigot, Paris, 1986.

Cocu, P-C, Pelayo, P., « Le sauvetage » in *Revue E.P.S.* n° 235, mai-juin, 1992.

D'Argy, *Instruction pratique pour l'enseignement élémentaire de la natation dans l'Armée*, librairie militaire de J. Dumaine, éditeur de l'Empereur, Paris, 1863.

Durand, M., *Au-delà du Principe d'Archimède*, mémoire de fin d'année d'études de psychomotricité, 1990.

Le Camus, J., Moulin, J-P., Navarro, C., (sous la direction de), *L'enfant et l'eau*, Collection Santé, Sociétés et Cultures, L'Harmattan, Paris, 1994.

Luigi-Duggan, A., *Les médiations aquatiques*, <http://mediation-aquatiques.com/referents.html>

Mayol, J., *Homo delphinus*, Glénat, Paris, 1989.

Meyer Ferrus, M., *Vivre l'eau. Les bébés nagent-ils ?*, Amphora, Paris, 1992.

Moulin, J-P., *Les bébés et les jeunes enfants à la piscine, vers une théorie de la pratique*, Érès, Ramonville Saint-Agne, 2006.

Pansu, C., *Bébés Nageurs. Adaptation du jeune enfant au milieu aquatique 0-6 ans. Intégration des enfants porteurs de handicap*, Amphora, Paris, 2009.

- Potel, C., *Bébés et parents dans l'eau*, Érès, Toulouse, 1999.
- Moulin, J.-P., *Les bébés et les jeunes enfants à la piscine, vers une théorie de la pratique*, Érès, Ramonville Saint-Agne, 2006.
- Pansu, C., *Bébés Nageurs. Adaptation du jeune enfant au milieu aquatique 0-6 ans. Intégration des enfants porteurs de handicap*, Amphora, Paris, 2009.
- Potel, C., *Bébés et parents dans l'eau*, Érès, Toulouse, 1999.
- Terret, T., *Naissance et diffusion de la natation sportive*, L'Harmattan, Paris, 1994.

Sources critiques : pédagogie et psychologie

- Anzieu, D., *Le Moi-peau*, Dunod, Paris, 1985.
- Bachelard, G. *L'eau et les rêves. Essai sur l'imagination et la matière*, José Corti, Paris, 1980.
- Bideau, J., Houdé, O., Pedinielli, J.-L., *L'homme en développement*, Presses Universitaires de France, Paris, 1993.
- Dolto, F., *L'image inconsciente du corps*, Seuil, Paris, 1984.
- Jeu, Bernard, *Le sport, l'émotion, l'espace*, Vigot, Paris, 1977.
- Montagu, A., *La peau et le toucher, un premier langage*, Seuil, Paris, 1979.
- Roussillon, R., *Un paradoxe de la représentation : le médium malléable et la pulsion d'emprise, Paradoxe et situations limites de la psychanalyse*, P.U.F., Paris, 1991.
- Smirnoff, V., *La psychanalyse de l'enfant*, P.U.F., Paris, 1992.
- Volkoff Nadia, *La grosseur sportive*, Encre, Paris, 1985.
- Wallon, H., *Les origines du caractère chez l'enfant*, Presse de France, Paris, 2002.
- Wallon, H., « Kinesthésie et image visuelle du corps propre chez l'enfant », in *Enfance*, numéro spécial, 3-4, mai-octobre 1959.
- Winnicott, D.W., *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, collection Petite Bibliothèque, Paris, 1983.
- Winnicott, D.W., *Jeu et réalité*, Gallimard, Paris, 1975
- Winnicott, D.W., *Processus de maturation chez l'enfant. Développement affectif et environnement*, Payot, Petite Bibliothèque, Paris, 1980.

Sources critiques : histoire

- Cyrulnik, B., *L'ensorcellement du monde*, Odile Jacob, Paris, 1997.
- Delumeau, J., *La peur en occident (XIV-XVIII siècles)*, Collection Pluriel, Hachette, Paris, 1993.
- Madaule, J., « Porte du sommeil », in Didier, B., (sous la direction de), *Le sommeil – Revue trimestrielle, Corps écrit n°7*, P.U.F., Paris, 1983.
- Spranwson, C., *L'ombra del massaggiatore nero, il nuotatore, questo eroe*, Adelphi, Milano, 1995.
- Vigarello, G., *Le propre et le sale – L'hygiène du corps depuis le Moyen Âge*, Seuil, Paris, 1985.

Sources critiques sur la traduction

De Nardis, L., *Regole della traduzione, Testi inediti di Port-Royal e del "Cercle" di Miramion (metà del XVII° secolo)*, Napoli, 1991.

Eco, U., *Dire quasi la stessa cosa. Esperienze di traduzione*, Bompiani, Cles (Tn), 2003.

Ervas, F., *Uguale ma diverso, il mito dell'equivalenza nella traduzione* Quodlibet Studio, Macerata, 2008.

Jodelet, D., *Répresentation sociales : un domaine en expansion*, PUF, Paris, 1989.

Ladmiral, J.-R., Traductologiques, dans *Le français dans le monde. Retour à la traduction*, août-septembre, 1987.

Le Petit Robert, dictionnaire, édition 2019.

Lagarde, C., *Pour une pédagogie de la parole : de la culture à l'éthique*, E.S.F., Paris, 1995.

Mounin, G., *Les problèmes théoriques de la traduction*, Paris, 1953.

Podeur, J., *Jeux de traduction. Giochi di traduzione*, Liguori, Napoli,

Podeur, J., *La pratica della traduzione, dal francese all'italiano e dall'italiano al francese*, Liguori, Napoli, 2002.

Trésor de la langue française – Dictionnaire de la langue du XIX siècle (1789-1960), Édition du Centre National de la Recherche Scientifique, 1971.

Vinay, J.P., *La traduction humaine*, dans A.Martinet, *Le langage*, 1968.

6. ABSTRACT

L'objectif de ce mémoire est celui d'approfondir la connaissance de l'environnement aquatique à travers l'activation d'un parcours qui en souligne sa spécificité et son originalité. En effet, dans ce document nous souhaitons marquer la nécessité de connaître cet environnement, de "l'apprendre" afin de pouvoir exploiter complètement ses caractéristiques et possibilités.

L'homme est un être terrien, donc toutes ses certitudes se brisent au moment précis où il rentre dans l'eau : sa posture de nature verticale devra se modifier à l'horizontale, tout l'appareil locomoteur activera les membres supérieurs pour pouvoir se déplacer, de nouveaux équilibres devront être maniés en activant surtout les membres inférieurs, la vue ne pourra désormais plus aider à donner la direction au mouvement, et enfin, la respiration devra s'adapter.

Dans l'environnement aquatique la force de gravité disparaît : on flotte, on vole, l'eau devient un endroit de liberté pour les mouvements et la résistance de l'eau exerce une sensation qui s'apparente à un massage.

A partir du texte "le corps et l'eau" de la psychomotricienne française Catherine Potel, je traduis, du français à l'italien, la première partie qui analyse et développe sous un point de vue psychomotricien toutes les caractéristiques qui rendent l'eau et l'environnement aquatique un espace sensoriel stimulant le sens de la perception et la rencontre avec l'autre.

Mais l'eau peut aussi devenir un instrument de peur, une angoisse due à sa particularité : c'est la peur de tomber, d'être englouti.

Puis, à partir du texte d'Aude Legrand "Nager : une rencontre avec l'imaginaire" je traduis, du français à l'italien, le chapitre concernant les expressions françaises sur le verbe "nager" et tous ses termes dérivés (plonger, tomber à l'eau, etc.). L'objectif de cette analyse est celui d'approfondir les sentiments ambivalents concernant l'eau, et aussi de son point de vue socio-culturel.

Je termine ce mémoire en soulignant la nécessité de promouvoir une nouvelle culture de l'eau qui puisse considérer l'environnement aquatique comme une source de nouvelles opportunités motrices et sensorielles pour tous.