



Intégration Psycho-Sensori-Motrice

Cahier n°1

IPSM et manutention

**Manutention bienveillante :
structure et intentions des ateliers**

Editions Sans Forme Ni Chemin

Coordinateur IPSM, maquette, projet, photos, édition etc :

Nicolas Ragot

Remerciements à : Nadège Gigan, Johan et Valentin Ragot, Bertrand Marie,
Lydie Picard, Angélique Boussin et tous les participants aux cours et stages
de l'association Sans Forme Ni Chemin

Éditions Sans Forme Ni Chemin

Cahier n°1

IPSM et manutention

**Manutention bienveillante :
structure et intentions des ateliers**



Présentation générale des Cahiers

Les Cahiers des Éditions Sans Forme Ni Chemin sont des **espaces d'étude**. Ils ne transmettent pas une méthode, ils en explorent le mouvement et vous savez à quel point je m'évertue pour que la pratique ne se fige en rien.

Chaque cahier se pense comme **un geste d'écriture expérientielle**, un terrain d'observation et de dialogue où la lecture devient pratique et la pratique devient réflexion.

Loin des prescriptions, ces Cahiers cherchent à **incarner l'esprit de l'association** : un chemin sans tracé, une pédagogie du sentir, du relier et du comprendre.

Leur écriture elle-même est un exercice d'attention : phrases ouvertes, questions laissées en suspens, concepts qui s'éprouvent dans le corps avant de se fixer dans la pensée.

Une pédagogie de la vicariance et de l'adaptabilité

Chaque Cahier repose sur deux piliers : **la vicariance et l'adaptabilité**.

La *vicariance* — cette capacité du vivant à réorganiser ses fonctions, à trouver d'autres chemins — devient ici une métaphore pédagogique : apprendre comme

désapprendre, c'est créer des détours féconds.

L'*adaptabilité*, quant à elle, n'est pas soumission au contexte mais art du réajustement : savoir bouger sans se perdre, écouter sans se dissoudre, agir sans rigidité.

Ces principes irriguent toutes les dimensions de la démarche IPSM du geste technique à la relation sensible.

Ils fondent une **éthique du mouvement** : le corps, la pensée, le monde ne cessent de se reconfigurer — et c'est dans cette reconfiguration même que s'apprend la liberté. (pour cheminer plus loin dans la compréhension de l'IPSM : cf *Manifeste vivant d'IPSM*)

Un texte qui pratique ce qu'il propose

J'ai tenté de penser chaque Cahier comme un dispositif vivant :

Il ne fait pas que décrire la pratique, il la fait exister dans le texte.

Les mots y sont des gestes, les phrases des respirations, les silences des espaces de présence, et les erreurs, il faut d'abord en rire.

Lire devient un acte de relation : entre soi et soi, entre soi et l'autre, entre la parole et le corps.

L'autoréflexivité n'est pas un effet de style, c'est une exigence : penser l'IPSM, c'est déjà la pratiquer.

Tout concept, tout protocole, toute proposition se retourne vers celui qui les formule :

« Ce que je dis du geste, je dois le sentir dans mon corps ; ce que j'enseigne de l'adaptation, je dois le vivre dans ma façon d'écrire, de parler, d'être. »

Une approche transversale et évolutive

Les *Cahiers d'IPSM et la manutention* inaugurent la collection, mais d'autres suivront :

Parmi les domaines — la langue normande, l'humour, les réflexes, les budô, l'écoute et la voix, la marche, la poésie, la phytothérapie, la botanique... — deviendront **matière à exploration**.

Chaque Cahier s'enracine dans notre pratique quotidienne tout en s'ouvrant à la philosophie, à la poétique du geste, à l'écologie du vivant.

Cette collection ne vise pas tant à former qu'à **transformer** la manière d'entrer en relation avec soi, avec autrui, avec le monde. (Ne soupirez pas, je me répète mais c'est pédagogique)

Elle invite à penser autrement le rapport entre technique et présence, savoir et expérience, science et art de vivre.

Sans Forme Ni Chemin :

une pédagogie du vivant

Les Cahiers prolongent la démarche de l'association **Sans Forme Ni Chemin**, dont l'objet est d'explorer les voies du développement humain par la pratique — corporelle, artistique, spirituelle, écologique et anarchique.

Apprendre à apprendre, non pour maîtriser, mais pour **habiter la complexité**.

Découvrir la richesse des processus internes (sensoriels, moteurs, relationnels) et externes (sociaux, environnementaux) qui nous constituent.

***Nous ne dictons pas de chemin à suivre,
nous vous proposons de redevenir
capable d'inventer de nouveaux possibles.***

Cette ouverture, cette capacité à générer du choix, à inventer du possible, constitue la trame invisible des Cahiers.

Chaque lecteur devient co-auteur du texte qu'il lit. Le Cahier n'existe vraiment qu'à travers le corps qui le met

en jeu et questionne.

C'est un petit livre qui **se pratique plus qu'il ne se lit.**

Loin des modèles normatifs, la pédagogie de *Sans Forme Ni Chemin* cultive la **plasticité** : la capacité de se réinventer, de recomposer sans cesse les liens entre pensée, corps et monde.

C'est cette plasticité qui rend la pratique vivante, relationnelle, adaptable.

Les *Cahiers d'IPSM et la manutention* s'adressent **à tous ceux** — soignants, enseignants, artistes, praticiens de budō, éducateurs somatiques ou simples curieux — qui cherchent une **intelligence du geste, qui souhaitent développer une conscience fine de la relation.**

Ils défendent une éthique incarnée : une manière d'être au monde qui s'ajuste, se transforme et s'invente à chaque instant.

Ils explorent les conditions concrètes de la présence : comment habiter son corps, ses vêtements, ses outils, ses relations avec les humains comme les non-humains.

Chaque Cahier est un **lieu de résonance** : il donne à **penser par le corps, à bouger par la pensée** et Il ouvre un espace d'apprentissage fondé sur **l'écoute, la lenteur, la simplicité.**

Introduction cahier n°1

IPSM : une pédagogie du vivant

Nous souhaitons faire de la manutention une activité corporelle et relationnelle à part entière. La manutention, souvent réduite à une tâche pénible ou à un risque professionnel, est ici réinventée comme **un champ d'exploration relationnel, sensoriel et poétique, toujours avec bienveillance et empathie.**

Là où la réglementation enferme, l'IPSM ouvre.
Là où la technique sépare, elle relie.
Nous voulons la **décorrélér de l'acte professionnel** (médical notamment).

Mais le pouvons-nous vraiment ?

Mal définie la bienveillance ne peut-elle, elle aussi, devenir une forme de norme ?

Ainsi, à l'instar de l'aïkido qui met en scène des situations martiales pour paradoxalement ne jamais cultiver la violence mais le calme, la bienveillance, la relation, la souplesse du mental,

l'atelier IPSM manutention met en scène les situations de manutention **pour bouger soi-même, les objets ou autrui avec facilité et en conscience.**

Certes, à terme, les professionnels y trouvent des techniques de manutention de charges et de personnes plus justes et plus variées.

Utiliser la douceur et les effets permettant moins d'usage de force pour plus d'écoute de soi et d'autrui.

L'éducation, l'autonomie, la coopération et l'adaptabilité sont, ici encore, à la fois moyens et objectifs. Nos ateliers ne cherchent pas la performance, mais la présence.

Ils ne visent pas la correction du geste, mais la reconnexion des corps et des esprits.

Les axes pédagogiques des ateliers

Les ateliers d'IPSM Manutention explorent l'ensemble des dimensions sensorielles, perceptives, relationnelles et techniques du geste.

Chaque axe de travail ouvre un champ d'expérience mais aussi une interrogation

(Je suis certain que vous voulez que je vous donne un exemple ! Jusqu'où un cadre libère-t-il, et à partir de quand enferme-t-il ?)

Demandez le programme !

- **Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie**, somatotopie, schéma corporel, axes, plans et centre de gravité.

Où finit la connaissance, où commence le ressenti ?

- **Le rôle, les rôles des mains** : il s'agit de questionner notre rapport au toucher, de réapprendre et de comprendre l'influence des mains dans nos mouvements, nos représentations de nous-mêmes autant que du monde.
Instruments, organes ou miroirs ?
- **Saisies** : façons de prendre contact et de lâcher prise.

- **Développer une qualité de perception à soi** qui permette de prendre conscience des habitudes, de les améliorer ou de les changer en explorant des mouvements inhabituels ou oubliés.
- **Prendre conscience des mouvements primordiaux ou spontanés** et les utiliser pour soi et pour les patients :
s'allonger... être allongé, s'asseoir... être assis, se lever... être debout, se mettre en marche... marcher... tourner... se retourner... se rehausser.

Ces verbes sont-ils encore des gestes ou déjà des états d'être ?
- **Les pieds et les jambes**, leur rôle dans l'équilibre, la stabilité, la direction et la propulsion.
- **Utilisation du centre de gravité et de la respiration**, conscience de la colonne vertébrale et de l'axe central.

Que se passe-t-il quand l'axe vacille ?
- **La voix, la communication** : comment le ton, le rythme et la présence influencent la relation.
Comment la voix résonne-t-elle dans le geste ?
- **L'intention** : elle influence la qualité de la manutention et de la relation.
- **Utilisation de sangles, draps, alèses, disques, planches** : exploration des aides techniques non

comme substituts à la conscience, mais comme prolongements du geste.

**« Plus tes outils sont rudimentaires,
plus tu es raffiné et adaptable. »**

Ne faut-il pas parfois la précision d'un instrument pour éviter la blessure ? Cette phrase, souvent reprise dans nos ateliers, rappelle que la simplicité du matériel ouvre la complexité du geste.

- **Recherche de fluidité, d'aisance et de sens** dans chaque action.
- **Rythmes et tempo** : jouer sur la lenteur, la pause, la reprise, pour laisser au corps le temps de comprendre.

La lenteur est-elle toujours la voie de la justesse, ou parfois celle de l'évitement ?

- **Ateliers de questionnement et cas concrets**
: mettre en regard la pratique, les situations réelles et les ressentis.
- **Le jeu plutôt que la répétition laborieuse** :
Le jeu libère-t-il ou masque-t-il le réel ?
- **Qu'est-ce que prendre soin ?**
A-t-on besoin d'une gymnastique d'entretien,
d'automatiser les gestes ?
Ou d'une démarche globale, incarnée,
vivante ?

***La douceur rend puissant.
La lenteur éclaire.
Le geste devient présence.***

Mais la recherche de douceur n'est-elle pas parfois un luxe que le réel du soin ou du chantier ne permet pas ?

Le cadre et les conditions d'apprentissage

- **Cadre légal, risques et TMS** : connaissance du contexte sans s'y réduire. Le cadre légal, les risques et les TMS : connaissance nécessaire, mais jamais suffisante. La loi protège, mais elle fige aussi.
Elle empêche certaines violences tout en interdisant certaines expériences.

“Les réformes légales interdisent désormais les relevés de sol.”

Interdire un geste, est-ce supprimer un risque ou supprimer une part d'humanité ?

La perte des savoirs et savoir-faire se font déjà ressentir, qu'en sera t-il après une génération entière de praticiens pris dans l'étau de cette loi désincarnée ?

- **Moyens d'évaluation des situations et des tâches à accomplir** : environnement, compétence, état du sujet, relation.

- **La douceur et la lenteur** : principes moteurs.
- **Le concept de réversibilité** : dans l'apprentissage comme dans la manutention, pouvoir toujours revenir, recommencer, ajuster.
- **La peau** : organe de contact et de relation, surface sensible et frontière vivante.
- **Les leviers et balanciers**, les forces, les directions, les boussoles internes et externes.
- **Pousser ou tirer ?** Questionner l'intention du mouvement et la direction du flux.
- **Utilisation de poids et contrepoids**, réactions du support.
- **Trouver des points d'appui** : dans le sol, l'autre, l'environnement.
- **Stabilité, équilibre et déséquilibre** : utiliser l'énergie cinétique au lieu de la combattre.
- **Forme du corps, utilisation de tangentes et lecture des directions.**
- **Usage et mésusage des mécaniques du corps et des réflexes.**
- **Travail seul ou à plusieurs ?** La coopération au centre de la démarche.

- **Notions de secourisme et mise en perspective des différents types de manutention.**
- **Gestes du quotidien** : des charges les plus légères aux plus lourdes.
- **Porter sur la tête ?**
- **Enseignements d'Extrême-Orient** : ce que nous enseignent les arts martiaux et l'étude idéographique.



Témoignage et regard professionnel

(Texte de Lydie Picard, ergothérapeute et animatrice IPSM manutention)

“J’ai pu constater que pour de nombreux soignants, la manutention était vécue comme un aspect difficile et incontournable de leur travail, voire une fatalité.

Dire que c’est ‘trop dur’ sans proposer de plan d’action et de ressources concrètes fige la difficulté en fatalité.

C’est en analysant les obstacles que l’on peut déclencher des solutions.”

Elle rappelle que les TMS sont les principales causes d’accidents du travail dans le soin mais que les facteurs de risque sont aussi relationnels : manque de temps, de reconnaissance, de soutien.

Elle souligne que les aides techniques — draps de glisse, lève-personnes, cadres de marche — doivent être utilisées avec discernement, comme **outils de confort et de sécurité, non comme palliatifs à la relation.**

***"La douceur rend puissant.
La douceur dans le ton de la voix, dans
la qualité du contact, dans le rythme du
mouvement.
Des gestes conscients, justes, maîtrisés
et sans efforts...
Nicolas montre que c'est possible."***

Lydie Picard, Ergothérapeute

La douceur peut-elle devenir une stratégie de contrôle ?

Quand la bienveillance devient-elle pouvoir ?

Un espace d'expérimentation

hors du cadre

"La manutention ne doit absolument pas se limiter à enseigner des techniques."

Les réformes légales interdisant certains gestes (comme les relevés de sol) ont paradoxalement ouvert un espace nouveau :

un espace **libre, expérimental, hors des contraintes du cadre professionnel.**

L'IPSM s'y installe comme dans un laboratoire du geste : un lieu où l'on explore, expérimente, joue, apprend autrement.

"Envisager la manutention comme un jeu ??!! Ok mais sans compétition ni rapport de force !"

Dans nos ateliers, la manutention devient une scène de recherche :

un dialogue corporel entre poids, directions, déséquilibres, appuis et respiration.

Elle permet d'approcher le mouvement à travers la coopération et non la contrainte, le jeu plutôt que la tâche.

Ainsi, la manutention bienveillante devient un **champ d'éducation somatique**, par exemple : une façon d'apprendre à se relever du sol, à se redresser, à coopérer, à sentir.

"Nous ne disons pas aux personnes de le faire 'dans la vraie vie', mais de l'essayer dans le cadre d'un jeu, d'une recherche vers moins de force, moins de contrainte articulaire, plus de variations, vers une réappropriation du corps et de la motricité."

La manutention bienveillante n'est ni un idéal, ni à proprement parler une méthode : elle est **une pratique critique, toujours susceptible de se contredire, de se reformuler, de rire d'elle-même.**

C'est là que réside sa force.

Car dans ce déséquilibre permanent, entre loi et liberté, technique et jeu, fragilité et puissance, quelque chose continue de bouger, de respirer, d'apprendre.



Une démarche éthique et globale

La démarche se doit d'être **globale et enthousiasmante**.

Ne traiter que d'un aspect — **le risque, la technique** —, **c'est oublier la personne, la relation, la joie d'apprendre comme de désapprendre**.

L'efficacité comme philosophie d'un enseignement parcellaire doit être questionnée. (En fait, efficacité et performance devraient toujours être questionnées)
Nous refusons l'uniformisation mécanique : la dignité d'un individu ou d'un groupe ne peut naître d'un apprentissage désincarné.

Nous interrogeons aussi la notion de "mouvement naturel" :

ce que fait « spontanément » une personne n'est pas toujours ce qui lui convient le mieux.

Nos ateliers valorisent la **variation, le dialogue, la multiplicité des choix, la confiance dans l'intelligence corporelle**.

Résumons toute l'éthique de la manutention bienveillante en une phrase... un geste juste est un geste qui restaure la dignité, la sécurité et la joie d'être en relation.

***"Porter quelqu'un avec
douceur et considération
afin qu'il ne se sente plus
être un fardeau."***

Mais comment éviter que ce geste même — celui de
"porter" — ne redevienne une domination ?

Questionnements

- Peut-on enseigner sans prescrire ?
- Que devient un geste quand il est libéré de son efficacité immédiate ?
- La douceur peut-elle être un acte politique ?
- La douceur peut-elle devenir une forme de résistance ?
- Comment apprendre sans modèle, sans but à atteindre ?
- Comment le jeu transforme-t-il le rapport au travail ?
- Quelle est la frontière entre soin, art et apprentissage ?
- La simplicité du moyen (outil rudimentaire, geste lent) ouvre-t-elle un raffinement perceptif ?
- Peut-on porter autrui sans le poids de l'urgence ?
- En quoi s'opposent robustesse et performance ?
- Quand un geste devient-il soin ?
- Qu'est-ce que prendre soin ?
- A-t-on besoin d'une gymnastique d'entretien, d'automatiser les gestes ?
Ou d'une démarche globale, incarnée, vivante ?

Glossaire IPSM

Terme	Définitions partielles IPSM
Manutention bienveillante	Ensemble des pratiques corporelles et relationnelles explorant la manutention comme champ d'étude et de jeu, hors des logiques performatives.
Réversibilité	Capacité d'un geste ou d'un apprentissage à s'inverser, à se reconfigurer, se réinventer sans perte d'intégrité.
Douceur	Principe d'action par la sensibilité et la justesse tonique, non par la force. Ce concept s'incarne aussi dans le respect de nos rythmes.
Jeu	Situation d'exploration libre, sans compétition ni finalité de résultat, où s'exerce la créativité corporelle. Cf classification et réflexion sur les jeux.
Contact	Lieu d'échange des forces, des intentions et des perceptions entre deux corps, deux personnes.
Adaptabilité	Faculté de réajuster, réinventer le geste à la situation et à l'autre sans rigidité. Il s'oppose à la performance et doit être pensé comme l'opposé

Terme	Définitions partielles IPSM
	« d'adapté »
Centre de gravité	Point d'équilibre statique ou dynamique d'où émerge la stabilité et la coordination.(parfois nous utilisons barycentre)
Mouvements primordiaux	Ensemble des gestes fondamentaux (se lever, marcher, se retourner...) servant de base à la perception du soi corporel.
Lenteur	Rythme pédagogique privilégié pour permettre l'intégration consciente du geste.
Peau	Organe de contact et de communication, médiateur entre soi et le monde.
Outil rudimentaire	Objet simple (drap, sangle, planche, bâton) qui, dans l'IPSM, révèle la subtilité de l'adaptation humaine.

Table des matières

Manutention bienveillante :.....	3
structure et intentions des ateliers.....	3
Présentation générale des Cahiers.....	5
Une pédagogie de la vicariance et de l'adaptabilité.....	5
Un texte qui pratique ce qu'il propose.....	6
Une approche transversale et évolutive.....	7
Sans Forme Ni Chemin : une pédagogie du vivant.....	8
Introduction cahier n°1.....	10
IPSM : une pédagogie du vivant.....	10
Les axes pédagogiques des ateliers.....	12
Demandez le programme !.....	12
Le cadre et les conditions d'apprentissage.....	16
Témoignage et regard professionnel.....	19
Un espace d'expérimentation.....	21
hors du cadre.....	21
Une démarche éthique et globale.....	24
Questionnements.....	26
Glossaire IPSM.....	27
Entretenir la faille.....	30

Entretenir la faille

La manutention bienveillante ne cherche pas à tout résoudre.

Elle laisse la place à la contradiction, au doute, à l'erreur — car c'est là que s'inventent les formes nouvelles.

L'IPSM n'impose pas une posture : elle cultive une disponibilité.

Entre douceur et contrainte, efficacité et lenteur, engagement et humour se joue une éthique du geste en devenir.

Le Cahier ne clôt rien — il invite à recommencer, autrement.

Editions Sans Forme Ni Chemin
imprimé sur papier recyclé
novembre 2025

Cahier n°1 IPSM et Manutention

Manutention bienveillante :

structure et intentions des ateliers

Ce premier Cahier fonde la démarche IPSM et manutention :
faire de la manutention un art du lien et du mouvement.

« Envisager la manutention comme un jeu ? »

Loin des normes et des automatismes, il propose d'envisager chaque geste comme un **espace de conscience, d'écoute et de jeu**. Ici, on apprend à bouger autrement : lentement, simplement, avec attention.

La manutention bienveillante n'est ni un idéal, ni à proprement parler une méthode : elle est **une pratique critique**, toujours susceptible de se contredire, de se reformuler, de s'émouvoir d'elle-même.

Ces cahiers s'adressent aux soignants, enseignants, praticiens du corps, artistes et curieux du vivant.

Ils se lisent comme des ateliers en mouvement — une invitation à **porter avec douceur et considération, à agir sans forcer, à penser sans se figer**.



La douceur rend puissant.
La lenteur éclaire.
Le geste devient présence.
Tarif : 7 €

Nicolas Ragot coordinateur pédagogique
Éditions Sans Forme Ni Chemin