

**TRAVAIL DE RECHERCHE**

**PRESENTE A L'ECOLE ROMANDE DE SOINS INFIRMIERS  
DE LA CROIX ROUGE SUISSE  
LA SOURCE**

**NOVEMBRE 2002**

**La contribution de l'art de la Capoeira  
dans le développement  
professionnel du soignant**



**Travail élaboré par  
Sara Alexandra Gomes Marques  
Volée mars 1999**

## **1. Introduction**

Dans ce travail je vais essayer de démontrer aux lecteurs que la Capoeira, art martial brésilien, participe positivement dans le développement du professionnel en soins infirmiers.

J'ai été sensibilisée à ce thème suite à certaines réflexions personnelles et suite à des expériences vécues.

Par cette recherche, je pars du vécu de professionnels en soins infirmiers capoeiristes, pour essayer de vérifier si la Capoeira est intervenue dans le plan professionnel de chacun des interviewés, et vérifier si la Capoeira a participé à leur développement professionnel, en ce qui concerne leurs attitudes, comportements et développement de l'identité professionnelle.

## **2. Problématique**

Dans la profession infirmière le comportement professionnel devient primordial dans la prise en charge de n'importe quelle situation. Le comportement professionnel n'est-il pas au même temps le reflet de ce qu'on ressent à l'intérieur de nous-mêmes ? N'est-il pas le reflet de ce qu'on veut transmettre ?

A mon sens, être soignant, c'est être en accord avec soi-même, être en harmonie avec son corps, cœur et esprit avant même de prendre soin d'autrui. C'est se connaître soi-même.

L'identité professionnelle s'acquiert avec l'expérience, avec tout le cheminement par lequel chaque individu doit passer dans la vie. Nous avons tout d'abord une identité individuelle qui est la capacité de se reconnaître soi-même. Ensuite, l'identité collective. Chaque individu passe par des phases d'adaptation et de choix : groupe, culture, famille, amis, sexualité, études, profession, appartenance, reconnaissance individuelle,...

A mon avis, chaque individu a la capacité de trouver quelque part des ressources pour répondre à ce dont il a besoin.

Moi, je me reconnais dans la Capoeira. Elle me permet de me sentir bien à tous les niveaux. Je me sens en harmonie avec mon corps, mon cœur et mon esprit.

Mon cheminement pour cette étude a donc commencé à ce niveau. Je me suis demandée ce qu'était la Capoeira pour moi et ce qu'elle m'apportait. Je me suis rendue compte que cet art était devenu pour moi plus qu'un sport, plus qu'un outil qui me permettait d'être en bonne forme physique. La Capoeira est devenue pour moi une ressource sur tous les plans. Je me suis rendue compte que depuis mes débuts, j'ai changé. Je suis beaucoup plus ouverte aux gens ainsi qu'aux stimuli extérieurs, et j'ai ressenti un réel développement et évolution non seulement sur le plan personnel mais aussi professionnel. Je me suis centrée sur moi-même et en moi-même.

Alors mon questionnement a continué, non pas sur moi-même, mais plutôt sur les autres individus, c'est-à-dire, sur les infirmières capoeiristes. Etant donné que cet art m'a apporté un équilibre et que cet équilibre est tout d'abord la traduction de la pratique de la relation à soi, je me suis demandé si le comportement professionnel pourrait-il être influencé par l'équilibre physique et psychique que cet art peut apporter.

C'est pourquoi cette recherche s'intéressera à la relation entre la Capoeira et le comportement infirmier, en m'appuyant sur l'équilibre physique et psychologique que ces deux disciplines procurent, et proposer des pistes de réflexion sur sa capacité à permettre le cheminement

jusqu'au développement du comportement infirmier et de l'identité professionnelle. C'est-à-dire, la pratique de la relation à soi dans un contexte professionnel.

Par mon implication dans cet art, j'ai pu assister à plusieurs rencontres de Capoeira avec différentes populations. Ce qui m'a le plus touché, c'est le fait que des sourds-muets puissent jouer la Capoeira et ressentir du plaisir sans pour autant entendre ce qui se passe.

Avec une population sourd-muette, nous avons réussi à les inciter au plaisir, aux émotions, au bien-être. Cette expérience a permis une rencontre de soi à soi et cela par un développement personnel chez chacun des participants.

Alors, ne pourrions-nous pas intervenir de la même façon chez des professionnels en soins infirmiers ?

Durant ces quatre dernières années, je me suis construit une identité professionnelle, qui me permet aujourd'hui d'argumenter mes choix et me positionner. J'ai acquis des compétences qui me procurent un professionnalisme infirmier convenant avec la déontologie requise par cette profession. Avant même de pouvoir prodiguer des soins, « *l'infirmière c'est d'abord l'apprentissage de ses limites et l'exploitation de son domaine propre* ». (Herbet et Quillet, 1981, p.39)

Pour permettre d'être en relation avec l'autre je dois moi-même être au clair avec mes besoins et me sentir bien pour que le lien entre nous deux soit parfait. Cela impliquerait donc, que le comportement professionnel dépendrait de l'équilibre acquis et développé durant mon cheminement personnel et mes expériences propres.

« *Oubliée et négligée depuis l'époque où Descartes a exprimé la séparation de l'âme et du corps, cette conception de la nature de l'homme réapparaît de nos jours avec une force croissante.* » (Dropsy J., 1996, p.14). D'où mon intérêt pour le développement du concept de l'harmonisation entre le corps, le cœur et l'esprit.

« *Le corps et le psyché, la vie intérieure et l'expression corporelle sont inséparables dans l'homme vivant et éveillé.* » (Dropsy J., 1996, p.14). La Capoeira est tout cela. Elle permet l'harmonisation entre le corps, le cœur et l'esprit par son expression corporelle et philosophique en faisant appel à la souplesse et à la maîtrise du corps.

Dropsy dégage aussi le fait que les unités psychomotrices et psychotoniques se mélangent. Et ce sont ces unités qui favorisent l'expression corporelle dans ses mouvements et attitudes. (Dropsy J., 1996, p.15)

Il s'est aperçu également « *qu'il n'y avait pas d'évolution intérieure, sans une modification de l'aspect et de l'emploi du corps. Parallèlement on ne peut changer des habitudes motrices ou de postures sans transformer l'être humain en profondeur.* » (Dropsy, 1996, p.17)

« *L'homme est un dans son expression corporelle. Ce n'est pas l'esprit qui s'inquiète et le corps qui se contracte, c'est la personne tout entière qui s'exprime.* » (Dropsy, 1996, p.17)

Comme moi, Dropsy (1996, p.38) pose une question : « *Dans quelle mesure l'image du corps est-elle une image de soi ? C'est-à-dire, l'image du corps peut-elle être une image de notre être entier psychologique aussi bien que physique ?* »

Dropsy considère que l'image du corps est une perception intérieure de notre organisme.

J'adhère totalement à sa pensée. C'est-à-dire que l'individu montre en son aspect extérieur ce qu'il ressent intérieurement.

Nous ne pouvons pas séparer la vie psychologique de son expression dans le corps et des sensations physiques qui lui sont liées. (Dropsy, 1996, p.42)

Par une précision précise et détaillée du corps, on peut prendre conscience, à travers d'infimes modifications corporelles, de nuances beaucoup plus subtiles de notre vie intérieure. La

conscience du corps est la condition et l'instrument de la connaissance de soi. C'est dire l'importance, dans toute recherche de développement personnel, d'un travail permettant de compléter, de clarifier et d'affiner l'image de notre corps. (Dropsy, 1996, p.43)

Par cette problématique, j'ai présenté les points principaux qui permettent de comprendre l'intérêt de cette recherche non seulement au niveau personnel mais aussi professionnel. Afin de comprendre le sens de ce travail, je présente, dans le chapitre qui suit, ma question de départ pour cette recherche ainsi que ses objectifs, qui me permettent d'arriver au but de cette étude.

### **3. But de l'étude, question de recherche et objectifs**

Le but de ce travail est de proposer des pistes de réflexion sur l'impact de la Capoeira sur l'identité professionnelle manifestée et en quoi cette pratique contribue au développement du comportement infirmier et de la profession infirmière.

#### **Voici ma question de recherche :**

En quoi la pratique de la Capoeira participe au développement des comportements, des attitudes et de l'identité du professionnel en soins infirmiers ?

#### **Voici mes objectifs :**

- ❖ Démontrer l'importance du corps ainsi que son rôle dans le développement personnel et professionnel chez les soignants capoeiristes.
- ❖ Décrire le vécu, l'expérience des professionnels infirmiers capoeiristes concernant le professionnel et la Capoeira.
- ❖ Démontrer en quoi et comment la pratique de la Capoeira a influencé la vie des infirmières.
- ❖ Décrire le vécu des personnes interrogées face à l'acceptation et à la reconnaissance de leurs limites et face à leur capacité à se ressourcer.
- ❖ Identifier les éléments démontrant le lien entre la profession d'infirmière et son comportement avec la Capoeira.
- ❖ Présenter l'origine et l'influence de la Capoeira, afin d'en faire dégager les points principaux.

### **4. Approche méthodologique et démarche**

Cette recherche est de type qualitative exploratoire. Elle est basée sur l'étude des significations données par les personnes interrogées, en lien avec leur vécu, leurs expériences et leurs sentiments.

J'utilise l'entretien semi-dirigé en tant qu'instrument de recherche. C'est-à-dire que les personnes interrogées répondront à un guide d'entretien de façon relativement libre.

## **1. La recherche qualitative :**

Selon Irène Mathier, « La recherche qualitative est basée sur la description empirique des faits, associée à l'étude des significations données par les usagers à leurs expériences, à leur vécu et aux événements sociaux. Elle désigne la recherche qui analyse des données descriptives telles que les paroles, écrites ou dites, et tel que le comportement observable des personnes. » (Mathier, I., 2000, p.67 et 70)

Cela démontre bien le but de ma recherche qui est d'identifier le vécu des personnes interrogées, c'est-à-dire, une infirmière, une étudiante infirmière capoeiriste et mon maître de Capoeira. Ainsi que de démontrer en quoi la participation de la Capoeira leur permet de développer leur comportement professionnel infirmier et leur identité infirmière. Par cette méthode de type qualitative, je veux inscrire, comment les expériences personnelles ou professionnelles sont vécues par les personnes interrogées. Démontrer par l'expérience du professionnel infirmier, par son vécu, le comportement utilisé lors de sa pratique.

## **2. L'étude exploratoire :**

L'étude exploratoire fait partie des méthodes de recherche qualitatives. « C'est une étude sur un objet dans le but de trouver des pistes de réflexion ou de découvrir un champ encore inexploré. » (Mathier, I., 2000, p.70).

Selon Fortin (1996, p.238), dans une étude exploratoire, le chercheur a pour intention d'accumuler le plus d'informations possibles, le but étant de découvrir un phénomène encore inconnu. Ceci est tout à fait en lien avec ma recherche, laquelle se trouve être un sujet qui n'a pas été étudié. Pour cela, je la déclare être une recherche innovatrice, originale, avec un impact social, et ayant tout à fait sa place dans une recherche infirmière.

## **3. L'entretien semi-dirigé :**

Selon Mathier (2000, p.70) et Fortin (1996, p.238), les entretiens font partie des techniques principales correspondant à l'étude exploratoire.

J'ai voulu utiliser l'entretien semi-dirigé en tant qu'outil car il me paraît le plus adéquat lorsque l'on s'intéresse au vécu, aux expériences des personnes interviewées. Il leur laisse une liberté dans leurs réponses, et ne sont pas obligés de suivre un ordre précis. Je pense aussi, que les réponses acquises sont plus précieuses car ils racontent à leur façon ce dont ils ont envie.

Afin de mener à bien l'entretien et ne pas ennuyer l'interviewé, Mathier (2000, p.799) dit qu'il faut choisir des questions simples et claires et utiliser le langage des personnes se trouvant face à nous. En ce qui concerne l'ordre des questions, il est important de graduer l'implication demandée et leurs difficultés : aller du moins personnel au plus personnel, du moins impliquant au plus impliquant, ceci pour permettre à la relation de confiance de s'établir. Il faut également préparer des questions de relance, au cas où l'interviewé se tait ou semble embarrassé. Ces questions peuvent aussi aider l'interviewé à préciser ses pensées.

Le but des entretiens étant, selon Mathier (2000, p.77) « *d'analyser le sens que les sujets donnent à leurs pratiques ou aux événements, mettre en évidence le système de valeurs et les représentations du sujet, analyser le rapport du sujet à un problème précis et analyser les réactions du sujet à un événement donné* ».

Afin d'illustrer ce chapitre sur l'entretien semi-dirigé, sa construction (guide d'entretien) et sa présentation se trouvent dans les annexes. Cette méthode d'utilisation d'entretien semi-dirigé me semble convenir particulièrement bien, pour permettre l'analyse du sens que les

interviewés donnent à leur pratique et à leurs expériences, ainsi qu'aux événements auxquels ils sont ou ont été confrontés.

Pour construire mon guide d'entretien, j'ai utilisé un cadre de référence qui illustre, à mon sens, les thèmes principaux recherchés par cet étude. De ce fait, le cadre de référence que je vais développer dans le chapitre qui suit, me permet de construire mon guide d'entretien qui sera abordé sous forme de questions ouvertes suivies de questions de relance pour quelques unes d'entre elles. Ce guide d'entretien favorise la mise en valeur des thèmes principaux.

## **5. Cadre de référence**

### **1. Le corps comme siège d'harmonisation entre le corps, le cœur et l'esprit**

J'ai choisi ce concept car il me semble judicieux de l'utiliser en tant que partie intégrante du cadre de référence, vu le thème de mon étude. Dans notre profession et dans l'art ci-indiqué, le corps est un élément primordial. Il est utilisé en fin de communiquer avec les autres, exploiter ses propres limites, etc. Ceci est semblable pour la Capoeira car le corps en est le centre et afin de pouvoir mener le jeu à bien, il doit être en harmonie avec le cœur et l'esprit.

L'individu c'est d'abord un corps et ce n'est que cela, non un discours, mais un vécu corporel pris dans un ensemble de relations sociales : c'est là que se situe le domaine d'action de l'infirmière. (Herbet et Quillet, 1981, p.3)

Donc, par ce paragraphe, ces deux auteurs expliquent que la relation thérapeutique ne se situe pas seulement dans la parole, mais surtout et tout d'abord dans le rapport au corps.

La sociologie et l'anthropologie sont des sciences utiles pour une ouverture d'esprit.

Le rôle infirmier c'est l'approche au corps propre du malade, mais avant cela, il faut savoir que la formation de l'infirmière c'est d'abord l'apprentissage de ses limites et l'exploitation de son domaine propre. (Herbet et Quillet, 1981, p.39)

La tendance actuelle des études d'infirmières est d'élargir au maximum les connaissances sociologiques, anthropologiques et psychologiques. En regard de cette nécessité humaniste, il convient de ne pas oublier qu'elles ne sont apportées que comme renforcement à la connaissance du dénominateur commun de tous les besoins infirmiers, c'est-à-dire, le corps. (Herbet et Quillet, 1981, p.40)

On peut définir le corps propre de chacun comme un vécu corporel en constante relation avec autrui. (Herbet et Quillet, 1981, p.77)

Selon Dropsy (1996, p.35), « *le travail corporel est fondé sur l'éducation de l'expression tonique et motrice. Mouvements et attitudes constituent l'ensemble de cette vie tonico-motrice. Trois éléments sont toujours présents, dont l'ensemble forme la matière dont le mouvement est fait :*

- *Espace,*
- *Temps,*
- *Energie.*

*Ces trois composantes du mouvement sont en perpétuelle interaction. Un changement dans une de ces trois dimensions, va toujours entraîner une modification d'au moins une des deux autres. »*

*« La relativité du temps, de l'espace et de l'énergie peut être vécue consciemment dans nos mouvements et devenir ainsi une expérience immédiate et précise, à condition que nous y prêtions suffisamment attention. » (Dropsy, 1996, p.36)*

Il est pratiquement impossible de séparer complètement la manière d'être dans son corps de la manière d'agir avec ce corps. Mais Dropsy (1996, p.43) en fait deux distinctions :

- *« Régulation et harmonisation tonique centré sur la manière d'être dans son corps ;*
- *mouvement fonctionnel et expressif centré sur la manière d'agir avec son corps dans le monde extérieur, en relation avec l'univers physique aussi bien qu'autrui. »*

Je pense que cette présentation sur l'importance et le rôle du corps est très importante pour la suite de mon travail.

La relation avec autrui n'est pas seulement dans le langage mais, elle l'est surtout dans ce que nous transmettons à l'autre par notre expression corporelle. Il transmet notre vécu et nos expériences par nos mouvements et attitudes en prenant en compte l'espace, le temps et l'énergie que chaque mouvement procure. Ces trois dimensions procurent donc une conscientisation de notre corps si nous lui prêtons suffisamment attention.

Pour poursuivre mon cadre de référence, il me semble important d'insérer l'identité professionnelle infirmière car par la suite, cette théorie me sera très utile afin d'analyser les données reçues et elle est aussi en lien direct avec ma question de recherche ainsi qu'avec mes objectifs.

## **2. L'identité professionnelle infirmière**

Afin de parler d'identité professionnelle, il faut remonter à la notion d'identité individuelle et au processus de construction de celle-ci.

J'utilise donc ce concept car il démontre bien tout le développement requis pour arriver au comportement, aux attitudes et à l'identité du professionnel en soins infirmiers.

### **2.1 L'identité individuelle :**

Pour développer ce concept, les travaux d'Erikson dans « *Enfance et Société* » (Erikson in GRIPI, 1986, p.41), le démontrent bien. Il a étudié cette notion d'identité individuelle et sociale dans le cadre des sciences humaines.

L'identité chez une personne désigne le sens intime de son individualité, de son unicité au fil du temps et des circonstances. Le sentiment d'identité implique la conscience d'être soi-même, distinct des autres, mais aussi la conscience d'adhérer et de participer aux idéaux de notre groupe social tout en exprimant notre individualité. (Erikson in Potter et Perry, 1990, p.746)

Ce concept de l'identité individuelle renvoie à la capacité de se reconnaître soi-même dans sa différence avec les autres. *« L'identité dépend du pouvoir d'être reconnu et s'inscrit donc dans un jeu de pouvoir destiné à obliger l'autre à reconnaître sa différence. »*

Le sociologue Pierre Tap parle de deux processus permettant de construire son identité :

- L'identification
- L'identisation

Tout d'abord, l'individu construit son identité en imitant et en s'identifiant à autrui. C'est le **processus d'identification**, qui suppose conformité, soumission, dépendance et incorporation des images et attitudes parentales et sociales. Ce qui fait que l'homme construit une image de soi par intériorisation progressive des images externes proposées par l'environnement.

Ensuite, l'individu s'affirme comme différent de l'autre en se confrontant à ses valeurs, dans une recherche d'autonomie individuelle. Ce mécanisme permet de transgresser et de contester les images parentales et sociales présentes jusqu'alors. C'est le **processus de l'identification**. (Tap Pierre, 1986, p.78)

Le processus d'identification-identification est un processus cyclique qui se renouvelle à chaque perturbation de l'équilibre de l'environnement.

## 2.2 L'identité collective :

Cette identité existe lorsque les membres d'un groupe s'identifient à quelque chose de commun. Ce qui consolide une identité collective, c'est à la fois la représentation commune que les membres se font des objectifs ou des raisons constitutives d'un regroupement et la reconnaissance mutuelle de tous dans cette représentation.

Selon Sainsaulieu, « *le principe même de l'adhésion résulte d'un mécanisme complexe d'édification permanente de la personnalité où le déchirement entre ces divers univers d'appartenance et les contradictions qui en ressortent, projette l'acteur social dans un choix conscient entre les moyens de défense de son identité* ». (R. Sainsaulieu, 1985, p.35)

Selon Tap, l'identité de l'acteur social peut être le compromis entre deux définitions :

- « *Une définition externe : ce que l'acteur doit être et faire, ce qu'on attend de lui, dans le cadre des identités collectives, l'image que les autres lui renvoient de lui-même.*
- *Une définition interne : ce qu'il a le sentiment d'être et de faire, ce qu'il a envie d'être, l'image qu'il se donne de lui-même en fonction de son histoire et des valeurs qu'il défend.* » (Tap P., 1986, p.78)

## 2.3 L'identité professionnelle :

« *C'est une identité ayant les mêmes caractéristiques que l'identité individuelle, qui dépend de la reconnaissance faite par la société de la valeur professionnelle. Elle dépend aussi des capacités que les membres d'une profession ont ou acquièrent de se reconnaître comme membres de la même profession, de s'organiser et de se situer dans leur spécificité par rapport aux autres professions.* » (GRIPI, 1986, p.145)

L'identité professionnelle infirmière se construit à partir de la même dialectique identitaire présentée auparavant. J.-L. Gérard, explique dans un de ses articles, que « *l'identité infirmière s'est construite en s'identifiant nettement en paradigme de la science triomphante, quand bien même cette première voie amène à participer à l'inféodation des pratiques de soins aux discours dominants. Tout comme l'enfant, construisant son identité via les préceptes éducatifs, le personnel infirmier s'est formé à l'aune des préceptes médicaux.* » (J.-L. Gérard, In Soins, 2000, p.72)

Sainsaulieu dit que l'identité professionnelle provient de l'importance de l'organisation, des différents acteurs dans cette organisation, des partenaires de travail et du type de relation interpersonnelle qu'il peut y avoir. ( GRIPI, 1986, p.40)



Le phénomène d'identisation se traduit par la volonté de s'opposer à l'emprise médicale. Le personnel infirmier revendique une autonomie, il se met à fabriquer des « diagnostics », parle de « rôle propre » et de « démarche de soins ». « *La revendication identitaire remet au goût du jour les soins coutumiers, la relation d'aide, le prendre soin, tout ceci suivant une configuration humaniste modernisée, exhumant un renouveau des valeurs existentielles.* » (J.-L. Gérard, In Soins, 2000, p.73)

Selon N. Bénévise, « *la culture du prendre soin s'élabore à partir des besoins de la personne.* » « *Le médecin a un champ d'action spécifique qui touche à la perturbation des fonctions organiques ; le psychothérapeute a un champ d'intervention sur les fonctions psychiques, et l'infirmière intervient face aux obstacles d'ordre bio-psycho-sociaux entravant la satisfaction des besoins d'une personne en prise avec la réalité extérieure : La vie.* » ( N. Bénévise, In Soins, 2000, p.71)

L'identité est dynamique. Elle n'est pas donnée une fois pour toutes. Elle se construit et peut se déconstruire au cours de la vie professionnelle ; et elle ne peut pas exister sans un certain degré de satisfaction.

Certaines variantes se dégagent :

### **L'ancienneté :**

Nous renseigne sur la formation reçue qui correspond à une certaine image de l'infirmière. Cette formation a contribué à modeler la représentation que l'infirmière se fait d'elle-même et de son travail. De plus, la vie professionnelle permet d'accumuler de l'expérience qui peut contribuer à renforcer son identité professionnelle ou bien « routiniser » son travail.

### **Les passages :**

Les changements de statut, dans une profession peuvent découler du choix de l'infirmière et traduire ses aspirations ou ses recherches d'une autre manière de se représenter et de vivre sa profession.

### **Le statut :**

Détermine les conditions objectives dans lesquelles travaille actuellement l'infirmière. Il peut éloigner l'infirmière de son identité professionnelle de soignante, et la rendre proche éventuellement d'une autre catégorie professionnelle, ou il peut confirmer dans son identité en accentuant l'un de ses aspects ou en permettant d'avoir une vue plus large de ses diverses dimensions. (GRIPI, 1986, p.42, 43, 47)

Ici, nous pouvons vérifier que pour atteindre une identité professionnelle, il y a tout un processus de construction et de développement qui passe par l'identité individuelle et par l'identité collective.

Etant donné que ma recherche s'intitule « La contribution de l'art de la capoeira dans le développement professionnel soignant » il me semble important de présenter ce qu'est la Capoeira, afin de permettre la mise en lien entre les deux arts qui sont l'art infirmier et l'art capoeiriste.

## **3. La Capoeira**

Dans un premier temps, j'inscris la Capoeira dans mon cadre de référence théorique car à mon sens, il est important d'expliquer au lecteur la philosophie de cet art, pour qu'il intègre les points essentiels et le but de cette recherche. Deuxièmement, parce que je suis très impliquée dans cet art, il me semblerait irréal de ne pas l'insérer en tant que source théorique pour ma recherche.

La Capoeira remonte au début du siècle dernier. Sa rythmique et ses techniques de feintes entre autres, sont empruntées aux peuples africains d'Angola. La possession d'armes et les entraînements martiaux leur étant interdits par leurs maîtres, les esclaves ont inventé la Capoeira, s'inspirant de leurs danses africaines traditionnelles pour développer ce style de combat. C'était un moyen pour eux de résister à la violence quotidienne qui régnait dans les plantations. Cet art martial, déguisé en danse, contient toute l'âme du Brésil.

Elle développe la force, l'agilité, la discipline et l'expression corporelle. Il s'agit d'un jeu athlétique qui fait appel à la souplesse et à la maîtrise du corps.

Les premières académies de Capoeira ont vu le jour à Bahia, à Salvador. Aujourd'hui la Capoeira est un art digne de respect, elle est reconnue et pratiquée dans tout le Brésil et suit comme la plupart des arts martiaux un courant de pensée : c'est l'étendard culturel des mouvements de pensées du peuple noir.

Le capoeiriste doit savoir attaquer et se défendre, mais aussi maîtriser les sauts acrobatiques et les nombreux mouvements inspirés du monde animal qui agrémentent le jeu. La technique de mouvements se divise entre :

- Mouvements des animaux (macaques, félins, reptiles).
- Mouvements et déplacements au sol.
- Mouvements et déplacements à mi-hauteur.
- Mouvements et déplacements à partir de sauts et d'acrobatie.

Selon Dropsy (1996, p.35), « *le travail corporel est fondé sur l'éducation de l'expression tonique et motrice. Mouvements et attitudes constituent l'ensemble de cette vie tonico-motrice. Trois éléments sont toujours présents, dont l'ensemble forme la matière dont le mouvement est fait :*

- *Espace,*
- *Temps,*
- *Energie.*

*Ces trois composantes du mouvement sont en perpétuelle interaction. Un changement dans une de ces trois dimensions, va toujours entraîner une modification d'au moins une des deux autres.* » J'avais déjà utilisé ce paragraphe dans le concept du corps, mais j'ai voulu le reprendre ici car il me semble important et pertinent dans le développement de cette présentation.

Comme je l'ai cité auparavant, la Capoeira est née dans l'état de Bahia, à Salvador. A cette époque, elle se jouait au sol, dans des mouvements groupés et sur un rythme lent. Le bon « joueur » était celui qui faisait preuve de plus de malice, c'est-à-dire celui qui arrivait le mieux à tromper son adversaire sur ses intentions réelles. Ce type de Capoeira s'appelle Capoeira Angola, et son Maître principal s'appelait Maître Pastinha.

La Capoeira Angola est donc la mère de la Capoeira. C'est sa forme originelle. C'est avec elle que sont apparus le Berimbau, qui est l'instrument qui dirige la Roda, le Pandeiro (tambourin) et l'Atabaque (conga) et ce sont les maîtres de la Capoeira Angola qui ont écrit les premiers chants. La Roda est un cercle et l'ensemble des capoeiristes participant au jeu, jouent donc à l'intérieur de ce cercle. La Roda est à la Capoeira ce que le Dojo est au Judo.

Mais au début du siècle commencèrent à débarquer au Brésil, des gens venus d'Orient et détenteurs de techniques de combats redoutables comme le karaté, qui mirent rapidement en lumière les carences de la Capoeira Angola et de son jeu au ras du sol.

C'est dans les années 20 que Maître Bimba développa un nouveau style de Capoeira qui se joue debout, dont le rythme musical est plus rapide et dans lequel il intégra des mouvements d'arts martiaux orientaux. A ce style, il donna le nom de Capoeira Régional.

Maître Bimba démocratisa la Capoeira en touchant différentes couches de la société. Il ouvrit, en 1936, la première académie officielle. Avec lui, la Capoeira gagna ses lettres de noblesse et cessa de se pratiquer dans la clandestinité.

La base de la Capoeira s'appelle Ginga. Elle est définie par trois temps permettant au joueur de se tenir en équilibre et en sécurité sur ses jambes, ce qu'il appelle être la base du mouvement, le point principal de ce sport. En faisant de grands pas, le capoeiriste possède un grand espace dans lequel il peut se retenir et lui permettre de se défendre et d'attaquer. Ce grand espace va lui permettre également d'avoir un plus gros champ de vision, afin d'étudier son adversaire, ses faits et gestes, pour ensuite utiliser ses connaissances et sa pratique avec l'autre, tout en gardant l'espace dont il a besoin pour bouger, en restant en équilibre et en sécurité au cas où il devrait se protéger.

Par ce paragraphe j'ai voulu démontrer un petit peu de l'histoire de la Capoeira. Nous pouvons vérifier que cet art s'est développé au fil des ans d'après des techniques apportées par différents maîtres et selon les habitudes des époques. Aujourd'hui cet art continue encore à se développer. Nous pouvons constater que les tous premiers maîtres de Capoeira ont réfléchi quant à la technique qui devrait être utilisée. Ils ont copié les animaux afin de pouvoir évoluer leur jeu et ont su se développer et utiliser l'espace, le temps et l'énergie.

Afin de pouvoir questionner des infirmières capoeiristes et mon maître de Capoeira, j'utilise l'entretien semi-dirigé en tant qu'outil, me permettant accéder aux informations qui consentiront, ultérieurement par une analyse, la mise en lien et la défense du thème de l'étude choisi.

## **6. Instrument de recherche**

Selon Mathier (2000, p.54), la construction de l'instrument c'est « *tout un processus menant de l'idée au projet. Pour le construire, il faut le « déconstruire ». Il s'agit de recenser les idées autour de cet objet puis de distinguer tous les aspects de l'objet d'étude.* »

Afin de construire mon instrument de recherche, j'ai réfléchi sur les dimensions et indicateurs de mes concepts. Les indicateurs « *c'est la manifestation mesurable des dimensions du concept* », et les dimensions ce sont « *les divers aspects du concept* ». (Mathier, 2000, p.63) En effet, selon Quivy et Van Campenhout (1995, p.120-121), « *construire un concept consiste d'abord à déterminer les dimensions qui le constituent et par lesquelles il rend compte du réel.* » « *Construire un concept c'est aussi préciser les indicateurs grâce auxquels les dimensions pourront être mesurées. Le rôle des indicateurs est de nous conduire au réel et de nous y confronter ; ce sont des manifestations objectivement repérables et mesurables des dimensions du concept.* »

J'ai choisi mes concepts pour mon cadre de référence, présentés auparavant, mais après avoir exécuté mes entretiens, il s'est présenté que tous les interviewés ont parlé d'un concept qui est tout à fait logique et évident à mes yeux et auquel je n'avais pas pensé : la confiance en soi. Ils ont tous exprimé, à leur façon, que la Capoeira leur a apporté la confiance et que ceci leur

a permis d'avancer et de se développer dans leur approche face aux autres et aux événements qui leur surgissent en face, que se soit au niveau personnel et professionnel.

Pour mes entretiens, j'ai préparé des questions en lien avec les thèmes principaux de mon travail et les objectifs de recherche, en utilisant les concepts, les indicateurs et les dimensions. J'ai assemblée ensuite les données en un tableau (annexe 1) qui me servira pour analyser les résultats de mes entretiens, en fonction des objectifs et des indicateurs, par le discours des personnes interrogées.

J'ai veillé à ce que les questions soient ouvertes et claires, dans un langage simple et précis n'induisant pas les réponses.

Mon guide d'entretien se trouve en annexe 2.

La retranscription de mes entretiens se trouve en annexe 3.

Après avoir élaboré les différentes questions pour le développement de ma recherche, il m'a alors été possible de rencontrer la population à interviewer.

## **7. Population observée**

Il était facile et confortable pour moi de trouver des personnes à interviewer répondant aux critères que je me suis fixée. Ces personnes font partie de mon entourage proche, donc aisé de les contacter et pouvoir collaborer avec elles. Ceci pour deux d'entre elles. La troisième personne interviewée, l'infirmière diplômée, m'a été adressée par une enseignante de mon école. Cette enseignante m'a informé de l'existence d'une infirmière capoeiriste, ici à Lausanne, et m'a donc donné ses coordonnées.

Pour la première personne choisie, l'étudiante infirmière capoeiriste, le choix a été simple. Cette étudiante effectue ses études à l'école La Source et est également une de mes amies et collègue d'académie de Capoeira. Pour débiter notre collaboration, je lui ai premièrement expliqué sur quoi mon étude s'intéressait et sur le pourquoi de vouloir l'interviewer.

La deuxième personne, l'infirmière diplômée, je tiens à préciser qu'à sa demande, je garde l'anonymat. Diplômée de 1998 de l'école La Source. Cette personne a été une ressource très précieuse pour mon étude car avec son expérience personnelle de capoeiriste et son expérience professionnelle en soins infirmiers, elle m'a répondu très clairement à mes questions et m'a apporté des informations importantes qui m'ont permis de continuer ma recherche et mon analyse sur de bonnes bases importantes.

La troisième personne, mon maître de Capoeira, pratiquant la Capoeira depuis son plus jeune âge et étant maître depuis 25 ans. A mon sens, mon maître sera une très bonne ressource pour mon étude. Même étant étranger à notre profession, je pense qu'il me donne des éléments très importants sur les aspects psychiques positifs que la Capoeira peut entraîner sur ceux qui la pratiquent. Avec toute son expérience de capoeiriste, il a assez de recul pour pouvoir répondre à mes questions sans me voir comme son élève, mais comme une étudiante infirmière recherchant les attributs de la capoeira et en quoi elle contribue au développement professionnel du soignant.

Après avoir rencontré les trois interviewés, je peux maintenant inscrire les résultats qui sont ressortis. J'ai retranscrits les entretiens de chaque personne (annexe 3) et pour déceler les thèmes principaux, j'ai effectué une pré-analyse de leurs discours (annexe 4). Ensuite, j'ai

utilisé leurs informations et les ai classées en quatre chapitres différents qui me permettent de mettre ces deux arts en lien et de constater ce en quoi la Capoeira est une ressource pour la profession et le soignant.

## **8. Présentation des résultats et discussion**

Pour introduire ce chapitre, je souhaite tout d'abord situer à nouveau les sujets principaux.

Cette recherche concerne tout à fait les soins infirmiers et la profession infirmière puisqu'elle traite sur des éléments qui peuvent être ressource pour le développement du comportement, des attitudes et de l'identité professionnelle.

L'analyse effectuée me permet de me situer dans cette discussion en regard des informations obtenues auprès des trois personnes interviewées et de la théorie élaborée dans mon cadre de référence.

Pour chaque concept, je relève des dimensions et pour chaque dimension, des indicateurs sont mentionnés me permettant d'atteindre mes objectifs et ma question de recherche.

La retranscription des entretiens, la construction du tableau d'entretien ainsi qu'une pré-analyse sont présents dans les annexes.

Un des résultats que j'ai pu identifier et établir en tant que prioritaires pour ma recherche est celui de la confiance en soi. Alors, je pense qu'il serait positif pour ce travail de faire apparaître un peu de théorie sur ce concept, ce qui permettrait au lecteur de mieux vérifier mon analyse des entretiens et le résultat obtenu.

Cette notion de confiance en soi a été utilisée par les trois interviewés et ils en faisaient un point principal et déterminant.

Ici, nous pouvons vérifier, en lisant les entretiens, que la Capoeira est une excellente ressource pour le développement de la confiance en soi et du développement de notre identité, qu'elle soit personnelle ou professionnelle. (Annexe 3 et 4)

La confiance en soi est une expression du moi et de sa construction.

Selon Bellenger (1984, p.39), *si l'on admet qu'elle ne peut exister sans un moi fort, la confiance en soi, toujours comprise au sens d'une extériorisation du moi face à autrui et à la réalité, trouvera matière à s'exercer et par conséquent à s'éprouver positivement sous certaines conditions*. Le désir, l'accoutumance, l'ambiance sont des alliés pour la confiance en soi. D'après Bellenger :

### **Le désir :**

Faire des choses qu'on aime, faire ce dont on a envie, écouter ses appétits, donner suite à ses tentations apparaissent comme autant d'opportunités pour lesquelles les chances sont élevées de se faire plaisir, d'être content. Cette manière d'alimenter le moi devrait contribuer à créer en nous une forme de paix, de satisfaction. Ce moi comblé, a toute chance d'entretenir la confiance en soi (faire du sport, donner libre cours à un hobby, faire de la musique, voyager, lire, écrire). Quand le désir est satisfait, la confiance en soi est comme réactualisée. En ce sens, suivre ses désirs c'est entretenir la confiance en soi.

### **L'accoutumance :**

Faire régulièrement certaines choses avec intérêt et succès confère en général souvent une grande aisance en la matière. L'expérience, la répétition créent souvent les conditions à la fois d'un sentiment de progression et de confort. Accepter de s'investir et aimer répéter des gestes

amènent l'adulte à un niveau de compétence, de maîtrise et d'enrichissement capable de nourrir sa confiance en lui.

### **L'ambiance :**

Tout indique qu'une certaine qualité d'ambiance peut contribuer à stimuler en surface la confiance en soi. Tous les agents extérieurs, le climat, les gens, le travail, jouent un rôle sur la confiance de soi de chacun d'entre nous. La complicité, la camaraderie, la solidarité, l'estime des autres, le droit à l'erreur, la sincérité, la sécurité matérielle et physique sont des facteurs plutôt favorables alors que le mépris, le doute, l'intolérance, l'ingratitude, le secret, l'isolement, le retrait, l'indifférence sont des épines nocives pour le moi et par conséquent capables d'infléchir sensiblement la réserve de confiance en soi. (Bellenger, 1984, p.39-40)

La connaissance de soi fait partie de la confiance en soi normale parce que celle-ci, est, en chaque circonstance problématique, une appréciation, au moins approximative, de la performance à attendre de soi.

L'unité du Moi est un élément très important aussi en ce qui concerne la confiance en soi, parce qu'elle assure le sentiment intérieur de l'identité et l'absence de conflits dissociables.

L'affirmation de soi est indiscutablement partie intégrante de la confiance en soi, et elle n'implique pas qu'il faille « marcher sur les autres » pour se manifester.

Afin de mettre la discussion de ce travail en valeur, je choisis de présenter les résultats obtenus d'après les différents chapitres qui suivent. Je les intitule : Conscience de soi, être acteur de sa vie, partenariat et co-partenariat et enfin, connaissance de soi dans une perspective sociale.

D'après la pré-analyse effectuée, ces quatre points sont ceux qui ressortent le plus par les trois interviewés. Bien-sûr ils ne les ont pas eus-mêmes nommés ainsi, mais par leurs discours, toutes les informations et tous les liens qu'ils font, favorisent à intituler les concepts qui suivent ainsi, et permettent également d'en faire les liens entre ces deux arts : profession infirmière et la Capoeira.

## **1. Conscience de soi**

Tous trois verbalisent avoir accédé à une conscience de soi par la pratique de la Capoeira. La capacité qu'ils ont acquise pour réagir aux situations de la vie provient de la conscience de leurs propres limites et ressources. Le fait de connaître ses limites permet à chaque individu de mieux réagir aux situations que la vie impose, qu'elles soient faciles ou difficiles.

Par la conscience d'eux-mêmes, ils ont pu vérifier cette harmonisation entre le corps et l'esprit. Cela a pu se faire car, tous les trois, ont développé une ouverture d'esprit qui leur a permis d'écouter les autres et d'échanger leurs expériences de vie, des souvenirs, des histoires, des savoirs,...

Dans la relation avec les autres individus, l'aspect d'adaptation est une notion très importante qui nous permet de communiquer avec les autres et d'évoluer, se développer soi-même.

Comme je l'ai cité en début de chapitre, un des résultats retenus de cette recherche est l'apport et la reconnaissance de la confiance en soi.

Mme D. verbalise que la confiance en soi a été l'élément essentiel intégré dans sa vie et aujourd'hui, cela se fait remarquer par son approche aux autres. Elle accepte mieux les informations venant des autres que ce soient verbales ou non-verbales et la Capoeira lui a donné une certaine force intérieure. (Je n'ai pas pu obtenir plus d'informations à ce sujet)

Pour moi, cela signifie bien et démontre bien le lien avec les concepts sur l'harmonisation entre le corps, le cœur et l'esprit ainsi que la confiance en soi. Dès le moment qu'elle a reçu

cette force intérieure, cela a favorisé en elle la conscientisation de son propre corps et de son âme. Mme est devenue plus sensible aux signes de son corps et l'écoute plus. Elle s'est redécouverte et a été sensibilisée au fait qu'elle avait des ressources et reconnaissait ses limites. Comme Herbet et Quillet (1981, p.77) le l'affirmaient, le corps propre de chacun est défini comme un vécu corporel qui est toujours en relation avec lui-même ainsi qu'avec autrui.

Je pense que la Capoeira a été le facteur déclenchant pour la connaissance d'elle-même et, en se redécouvrant, son approche aux autres s'est développée et améliorée. En pratiquant la Capoeira, ces personnes se sont fait plaisir.

Comme Bellenger l'a souligné, le fait de faire des choses que l'on aime, de se faire plaisir, de faire ce dont on a envie, va contribuer à ressentir une forme de paix, de satisfaction, et ceci entretient la confiance en soi (Bellenger, 1984, 39-40). A partir du moment que l'individu est bien avec lui-même qu'il ressent de la confiance en lui, qu'il fait des choses qu'il aime et dont il a envie, il réagira beaucoup mieux avec les personnes et il sera bien avec les autres et avec les choses qu'il effectuera.

Il est vrai que dès le moment que nous sommes bien dans notre corps et têtes, nous sommes beaucoup plus ouverts aux stimuli extérieurs, c'est-à-dire, aux personnes et aux événements qui surgissent devant nous et qui demandent notre attention.

## **2. Être acteur de sa vie**

Être acteur de sa vie signifie pouvoir reconnaître ses limites et ses ressources, pour pouvoir aller jusqu'au but de nos objectifs de vie. Tout simplement s'engager dans sa vie.

Chacun d'entre nous, avons choisi notre cheminement de vie personnel et professionnel. Cela c'est être acteur de notre vie. Nous en sommes responsables.

Être acteur de sa vie c'est aussi agir sur les choses, sur les éléments de la vie, c'est se responsabiliser par rapport à ce qui nous arrive (stimuli extérieurs). On a la capacité de faire avec ce qu'on a mais aussi de se « battre » pour améliorer notre existence afin d'évoluer, et non pas de « subir » ce qui arrive.

Être acteur de sa vie signifie aussi faire des choix, lutter pour ce qu'on croit et ce dont on a envie. Tous trois, à un moment ou un autre, expriment cette notion d'être acteur de leur propre vie. Ils en donnent plusieurs exemples. (annexe 3)

L'aspect qui revient le plus, c'est la notion de la découverte des ressources.

Ayant des ressources, nous sommes donc plus aptes à reconnaître nos limites et lorsque quelque chose ne fonctionne pas, notre corps et notre âme ont cette capacité à canaliser de l'énergie, à transformer des énergies négatives en positives, pour enfin repartir à la recherche de nouvelles expériences. Cette notion se retrouve facilement dans notre développement personnel où nous trouvons aussi l'aspect d'harmonisation entre le corps et l'esprit, l'ouverture d'esprit, la redécouverte de soi, les limites et ressources, mais aussi sur l'aspect professionnel. Comme nous avons pu le voir, en se développant personnellement, tous les trois ont exprimé la même répercussion au niveau professionnel (Meilleure collaboration intra-équipe, bien-être physique et psychique, meilleure écoute,...). C'est-à-dire, que le développement professionnel dépend du développement personnel. Ce sont des aspects qui vont ensemble.

## **3. Partenariat et co-partenariat**

Le partenariat et le co-partenariat peut se définir comme étant une condition de rencontre entre deux ou plusieurs personnes, mais aussi étant le moment où la rencontre de soi à soi est

présente et devient possible, permettant la conscience de notre corps, cœur et esprit, permettant le partenariat avec nous mêmes, la rencontre de nous-mêmes avec nous-mêmes.

Chaque individu se trouvant en relation apporte à l'autre des ressources et des informations et réciproquement. Dans la Capoeira, nous sommes amenés à la pratiquer à deux. Ceci représente bien une ouverture à l'autre et une entrée en relation avec l'autre personne. Pour ce faire, il convient de connaître nos propres limites afin de savoir jusqu'où la relation peut aller. L'aspect d'adaptation devient intéressant dans ce paragraphe car il implique l'ouverture d'esprit face à l'autre, le travail de groupe et la collaboration. Nous retrouvons ces points dans les deux disciplines, c'est-à-dire dans la Capoeira comme dans les soins infirmiers. Dans les deux, nous devons montrer nos compétences pour pouvoir évoluer et se développer. La Capoeira, est plus qu'un sport : c'est un art de vivre. Le soin infirmier aussi.

Nous parlons souvent de partenariat et de co-partenariat dans les soins infirmiers, avec les différents membres de la profession et avec les équipes pluridisciplinaires mais aussi, avec les patients eux-mêmes. La meilleure façon de soigner c'est être tout d'abord en partenariat avec les patients car eux seuls, sont capables de nous donner toutes les informations nécessaires pour que la prise en charge soit des meilleures et des plus complètes. Chacun des partenaires va évoluer et se développer grâce à l'autre car chacun procure des ressources différentes qui vont permettre réciproquement leur utilisation et favoriser un développement et une évolution. Dans la Capoeira c'est pareil. Dans le jeu, il y a la présence de relation entre plusieurs partenaires qui se trouvent en communication, exprimée par des mouvements et par de la musique. Pour que le jeu puisse avoir lieu, chacun des partenaires doit regarder l'autre, prêter attention, l'écouter, pour qu'ensemble ils favorisent l'évolution de leur jeu. C'est un travail à deux. Une collaboration. Une relation. Une rencontre entre deux personnes différentes qui s'unissent pour construire quelque chose.

#### **4. Connaissance de soi dans une perspective sociale**

Comme Mme D. le dit : « *La Capoeira m'a apporté une souplesse de vie face aux autres,...* ». Cela implique donc une connaissance de soi dans une perspective sociale car si nous n'avons pas une ouverture d'esprit, une capacité d'adaptation et une connaissance de nos propres limites, nous ne pourrions pas être bien avec les autres car nous serions incapables d'être en relation et favoriser l'aspect social avec les autres.

Connaissant nos ressources et limites, nous pourrions savoir jusqu'où aller dans la relation avec les autres. Parfois il est difficile de construire une bonne relation car chaque personne est différente. Chaque personne est un individu à part entière. Chacun d'entre nous, avons nos propres valeurs et cela implique que chacun réagit de façon différente face aux événements qui surgissent dans la vie.

Mon maître de Capoeira exprime que cet art lui a apporté la confiance en soi, la maîtrise des gestes, la sensibilité, l'agilité, l'amour, la capacité,.... Ceci est transposable dans notre vie personnelle mais aussi dans notre vie professionnelle.

Les soins infirmiers nous demandent d'être attentifs à l'autre, l'écouter, mais aussi avoir confiance en nous, maîtriser nos gestes et nos paroles, être agiles, être sensibles, avoir la capacité de faire, d'être et savoir, mais surtout, d'aimer ce que nous faisons. Sans l'amour il serait très difficile de pratiquer notre profession, et d'être dans notre profession. J'adhère totalement à sa pensée, même en sachant qu'il porte son amour sur la Capoeira et ses élèves, mais il fait passer son idée. Nous ne pouvons, qui qu'on soit et quoi qu'on fasse, faire des choses sans les aimer.



Pour conclure mon travail, je vais associer les résultats de ma recherche dans ma conception de soins, dans laquelle j'exprime la consolidation de ma personne par ces deux arts.

## **9. Conclusion**

Pour débiter ce chapitre, j'aimerais introduire ma conception des soins.

Elle comporte 4 critères :

1. La santé
2. L'individu
3. L'environnement
4. Le soin

La santé est un bien être physique, psychique et social qui fait entièrement partie de l'homme. Pour être en santé, l'homme a besoin d'être en accord avec lui-même, les autres et l'environnement qui l'entoure, afin de pouvoir se construire et évoluer et à son tour, aider les autres à le faire.

L'environnement joue un rôle important dans la santé. Il encourage l'individu à s'épanouir et créer des méthodes afin de se développer. L'environnement qui entoure la personne peut jouer parfois aussi des rôles positifs mais aussi négatifs qui font que l'homme doit faire des choix quant à ses actions.

L'homme est un individu à part entière qui, pour être en santé, nécessite d'être en relation avec les autres et faire ce qui lui plaît. Pour se faire, il utilise les cinq sens donnés à sa naissance qui lui permettent de communiquer et se développer pour ainsi construire une personnalité propre à lui, avec tous les éléments qu'il a acquis. Pour être en santé, il nécessite également d'un bien être physique, psychique et social ainsi que religieux.

Le soin peut être apporté, sur n'importe quel plan (bio-psycho-social-religieux), pour améliorer l'état de l'individu. Il peut être question de soins techniques mais aussi d'écoute, de présence, de toucher pour permettre à l'individu malade, si ce n'est d'aller mieux, mais de l'accompagner dans sa souffrance et lui apporter des moments calmes et de bien-être, pour lui permettre de se sentir à l'aise et détendu.

Les soins sont apportés, à n'importe quel individu, indépendamment de son sexe, de sa nationalité ou de sa couleur.

Ceci est semblable pour le personnel soignant. Ce n'est pas parce que l'infirmière est présente tous les jours à son travail, qu'elle est en santé.

Avant de prendre soin de quelqu'un, l'infirmière doit prendre soin d'elle-même. Elle doit se sentir bien à tous les niveaux pour pouvoir pratiquer.

Sur ce point, j'inclus la Capoeira à ce paragraphe.

D'après les résultats obtenus, nous avons pu observer que la Capoeira permet aux gens qui la pratiquent, de développer certaines compétences telles que l'adaptation, l'affirmation de soi, la confiance en soi, etc. Je pense que tous ces concepts font partie du développement personnel et professionnel. La confiance en soi dépend de ce fait. Si la personne a son « moi » comblé, qu'elle fait ce qui lui plaît et ce qu'il lui donne plaisir, elle pourra entretenir la confiance en soi.

Comme expliqué ci-dessus, l'environnement joue un rôle important dans le développement de chaque individu. Par ces résultats, nous pouvons vérifier que la Capoeira a permis aux trois interviewés de s'épanouir, ce qui implique directement un développement sur les facteurs personnels et professionnels. Nous pouvons constater qu'il y a eu un développement

personnel impliqué par la Capoeira, chez chacun d'entre eux. Ils expliquent que ce développement au niveau personnel s'est répercuté sur leur travail, en ce qui concerne l'ouverture d'esprit, le partenariat et le co-partenariat, la relation entre chaque partenaire, la conscience de soi, qui en même temps joue un rôle dans la notion d'être acteur de sa propre vie par rapport à la connaissance de nos propres limites et ressources. Tout ceci réuni, contribue un meilleur bien-être avec soi et les autres. La perspective sociale s'y retrouve. Leur développement à ce niveau serait associé à la pratique de la capoeira.

Les points principaux qui ressortent de l'étude démontrent que la Capoeira est une ressource pour les trois personnes au niveau physique et psychique qui se répercute sur le mental.

La Capoeira devient aussi une excellente ressource sur les plans personnel et professionnel car les éléments qu'elle apporte dans la vie de tous les jours se répercutent sur le plan professionnel. Je parle des éléments en tant que conscience de soi et conscience de l'autre, être attentifs autour de soi, écouter et regarder les autres joueurs car ils transmettent aussi beaucoup d'informations pendant le jeu, et aussi tout les éléments qui touchent à l'histoire de cet art. C'est-à-dire, qu'en se sentant bien dans leurs corps et âme. Ce bien-être se fait ressentir directement sur le plan professionnel, tant bien au niveau physique, psychique et social. La collaboration avec les autres devient plus agréable.

La confiance en soi ressort en tant que élément primordial apporté par la Capoeira. La Capoeira leur a apporté une confiance en soi suffisante qui leur a permis et qui leur permet toujours d'avancer et de s'adapter aux gens et aux événements qui surgissent. Grâce à cette capacité d'avoir confiance en soi, le développement personnel a pu se faire et tous trois donnent des exemples quant à ce développement et aux changements que cela a pu permettre. Cette confiance en soi se dégage parfaitement bien dans leur identité professionnelle, comme nous pouvons le vérifier par leurs discours. Ils expliquent que la capoeira leur a apporté la capacité d'être conscients des choses, plus qu'auparavant. Nous pouvons constater que le fait d'être plus aptes à capter les éléments externes, d'être plus à l'écoute de soi-même, faire ce dont on a envie et ce dont on désire, favorise une meilleure confiance en soi.

La confiance en soi ainsi que l'affirmation de soi reviennent aussi très souvent. J'ai pu constater que les trois interviewés ont fait un lien entre la confiance en soi et le fait de reconnaître leurs limites en ce qui concerne leur travail.

Les thèmes de tranquillité, de paix, de rechargement en énergie positive sont apparus très souvent.

L'une des personnes interviewées, Mme D., explique que la Capoeira lui a permis d'avoir plus confiance en elle ce qui lui a été favorable pour la fin de ses études.

Pour tous les trois, la notion de transformation au niveau personnel est présente. Cela en découle donc du point de vue structurel que la Capoeira apporte et a provoqué à tous les trois, le sens de l'adaptation. C'est-à-dire, une adaptation au niveau temps, rythme, culture, relations sociales et surtout l'ouverture face aux autres et l'ouverture d'esprit. Tout ceci s'est répercuté sur leur vie professionnelle et sur son développement dans le sens positif.

La notion d'aider son prochain (perspective sociale) est aussi présente dans leurs discours. Ils disent que la Capoeira permet et enseigne la vision globale et qu'en même temps, lors du développement personnel de chacun, cela va entraîner l'autre aussi à le faire. Si celui-ci ni arrive pas, l'autre l'aidera, d'où les notions de collaboration et partenariat.

J'estime avoir atteint le but de ma recherche. Je pense que par les précieuses informations des trois interviewés, j'ai pu obtenir des données claires sur leurs expériences propres à parler personnelles et professionnelles, qui m'ont permis d'atteindre mes objectifs et répondre à ma question de recherche. Néanmoins, le facteur « cœur » n'a malheureusement pas beaucoup été

traité. Une seule personne exprime, à un moment donné de l'entretien, ressentir de l'amour pour ce qu'elle fait : la Capoeira. Ce sujet n'a pas été développé, mais je me permets de faire une supposition : Cette notion d'Amour ne viendrait-elle pas du fait que cette personne, mon maître de Capoeira, a vécu dans ce milieu durant toute sa vie, il y a grandi, cela lui a donné du travail et de l'argent pour vivre ? L'amour pour ses origines, ses racines. L'amour pour toutes ses années de travail afin de trouver un pays d'accueil, des élèves avec qui partager ses connaissances. L'amour par sa famille, laquelle a été abandonnée en raison de la recherche d'une vie meilleure,...

Je me permets de supposer ça, car sur les trois personnes interviewées seul lui l'a exprimé. Je me demande donc si cela n'est pas une histoire d'appartenance à une culture, à une philosophie de vie, à sa propre histoire.

Nous pouvons constater, en lisant les témoignages, que les deux autres interviewées parlent du plaisir qu'elles trouvent en pratiquant la Capoeira et en faisant partie de corps soignant en soins infirmiers. Elles expriment le fait de sentir du bien-être, d'être à l'aise dans ce qu'elles font et en quoi la Capoeira a changé leur existence.

Peut-être que le mot Amour peut être ressenti et exprimé de plusieurs façons, dépendamment de caractère et de la capacité qu'ont les personnes à l'exprimer. Comme je l'ai cité auparavant, chaque personne est un individu à part entière ce qui implique que chacun d'entre nous partageons nos émotions d'une manière différente de l'autre, peut-être lié à nos racines, à notre culture, et aussi à l'ouverture que nous nous permettons avec les autres individus, familiers ou pas.

## **10. Critique du travail**

Tout d'abord j'aimerais commencer par dire que je suis très contente d'avoir effectué ce travail sur la contribution de la capoeira dans le développement professionnel du soignant. C'est un sujet qui me tient à cœur car je suis très impliquée personnellement dans l'art qu'est la Capoeira. Le fait de pouvoir terminer ma formation avec les deux arts choisis, pour faire partie de ma vie, me rempli de joie et a provoqué durant toute la durée de cette recherche, un plaisir immense et de bien-être.

Ce travail est présenté selon la méthodologie proposée par l'école. Le document est dactylographié. Toutefois, il est possible que quelques erreurs d'inattention soient, peut-être, encore présentes.

La présentation du rapport est soignée.

J'ai eu beaucoup de plaisir à élaborer cette recherche. Cette étude m'a beaucoup intéressée de par mon implication personnelle dans cet art et, tout au long de ce travail, j'ai pu être en contact avec des personnes magnifiques qui m'ont beaucoup épaulé et j'espère donc que ce plaisir puisse se faire ressentir par le lecteur.

Je pense avoir choisi un instrument de recherche adéquat car il m'a permis de répondre à ma question de recherche et d'atteindre mes objectifs.

En ce qui concerne la construction de mon guide d'entretien, je pense avoir fait preuve de rigueur en mettant en lien les concepts de mon cadre de référence, leurs dimensions et indicateurs avec les objectifs de mon travail et les questions à poser pour me permettre de les atteindre.

Je n'ai pas testé mon instrument de recherche avant de commencer mes entretiens. J'ai donc été moins rigoureuse sur ce point de la méthodologie, mais j'ai su adapter ma manière de mener les entretiens aux personnes interrogées.

Le choix d'effectuer une recherche de type qualitative exploratoire est pertinent de par la nouveauté et la créativité du thème choisi.

L'entretien semi-dirigé est un outil pertinent qui m'a permis de soutenir mon étude par le témoignage des expériences personnelles et professionnelles propres à chaque interviewé.

Je suis satisfaite des conditions dans lesquelles j'ai pu mener mes entretiens. J'ai laissé aux personnes le libre choix pour l'endroit et le jour de notre rencontre. Je pense que ceci a contribué à créer un climat de confiance dans lequel les personnes ont pu s'exprimer librement.

Les entretiens semi-dirigés sont présents dans les annexes et ils m'ont permis d'avancer dans mon étude et d'épauler mon sujet de part les témoignages reçus. Les personnes ont pu répondre à mes questions de manière libre (et à leur rythme). Les réponses n'ont jamais été incitées (du moins je le pense). J'ai respecté le temps que les personnes avaient mis à ma disposition. Je l'ai géré sans problèmes pour chacun d'entre eux.

Quant à la population observée, je n'ai pas trouvé de difficultés. D'eux d'entre eux font partie de mon entourage proche, comme expliqué préalablement. Je suis très contente quant au choix des trois personnes car elles m'ont toutes apportées des informations précieuses quant à mon sujet d'étude.

Le cadre de référence ainsi que les liens sont présentés et exploités et soutiennent ma recherche. Les objectifs et la question de recherche sont présentés.

Le but de l'étude est identifié. Le sujet est en relation directe avec le développement de la profession.

Dans l'introduction je présente d'emblée le thème de mon travail, j'indique au lecteur pourquoi je m'y suis intéressée et comment je vais m'y prendre pour l'étudier.

La façon dont j'ai formulé mes objectifs m'a été utile pour la construction de mon guide d'entretien et l'analyse des résultats de mes entretiens.

Le chapitre « Approche méthodologique et démarche » m'a permis de décrire au lecteur la méthodologie générale de ce travail et la manière dont j'ai procédé pour atteindre mes objectifs. J'ai aussi argumenté le choix de mon instrument de recherche et expliqué à quoi il allait servir mon cadre de référence ; J'ai ainsi introduit le chapitre suivant.

Le contenu de mon cadre de référence m'a été utile pour la construction de mon guide d'entretien. Le chapitre sur l'instrument de recherche me semble important pour montrer comment je m'y suis prise pour construire mon guide d'entretien, argumenter les concepts retenus pour cela, exposer la manière dont j'ai entrepris l'analyse des résultats, énumérer les critères respectés par rapport à la formulation et à l'ordre des questions.

Je suis entièrement satisfaite des résultats obtenus lors de mes entretiens car j'ai eu la confirmation d'éléments auxquels je m'attendais : Confiance en soi, connaissance de soi, l'importance de reconnaître ses limites et ses ressources, la conscience de son propre corps, capacité d'adaptation face aux gens et aux événements extérieurs (stimuli), le bien-être physique et psychologique que la capoeira entraîne et qui se répercute sur le plan professionnel, qui implique une évolution et à développement à ce sens là.

Les témoignages des trois personnes peuvent être analysés sans problèmes en lien avec mon sujet d'étude. Il est vrai que je n'ai pas tout à fait été rigoureuse sur le point de vue méthodologique sur ce point. Les critères d'une recherche en sciences sociales stipulent de choisir des personnes dont la situation soit la plus semblable possible afin de pouvoir comparer les résultats obtenus. Mais, dans ce contexte, mon choix est compréhensible. C'est-à-dire que le fait d'avoir choisi premièrement une étudiante infirmière capoeiriste en fin de

formation, deuxièmement une infirmière diplômée capoeiriste et pour terminer mon maître de Capoeira, avait pour but de montrer l'évolution qui peut avoir lieu entre les différentes professions. Le fait d'avoir choisi l'étudiante m'a permis de démontrer l'évolution qu'il y a eu durant son cheminement jusqu'au diplôme et la suite du parcours professionnel. Cela se vérifie par leurs discours à toutes les deux. Le choix de mon maître est aussi simple. Même étant étranger à notre profession, il serait capable de me donner des informations essentielles sur la capoeira, d'après son histoire et expériences personnelles.

Par la suite de mon travail dans le chapitre « Présentation des résultats et discussion », j'ai présenté et interprété les résultats, à partir des concepts, dimensions et indicateurs de mon guide d'entretien. La façon dont ça été fait me paraît claire (y compris l'indication dans les annexes). J'ai comparé les résultats obtenus avec les concepts de mon cadre de référence.

Enfin j'ai terminé mon travail par une conclusion où j'intègre ma conception de des soins et avec laquelle j'associe les résultats obtenus. Je démontre aussi la consolidation de ma personne par ma présence dans la pratique de ces deux arts.

En considérant les soins infirmiers en tant qu'art, j'en suis très heureuse d'en faire partie et de favoriser le développement de cette profession. En pratiquant la Capoeira, je me suis consolidé et aussi, comme les personnes interviewées, je me suis conscientisée de mon corps, je me suis mise à son écoute et cela a favorisé en moi une meilleure connaissance de moi-même. Ces points se sont répercuté sur ma vie sociale se traduisant par une plus grande ouverture aux autres et aux événements qui surgissaient mais aussi, sur le plan professionnel. Etant encore étudiante j'ai pu le remarquer lors de mes stages avec mon approche aux autres qui a changé et la capacité de recul vis-à-vis des difficultés rencontrées. J'ai retrouvé un bien-être qui me permet de mieux assumer mes responsabilités et d'être mieux et plus à l'aise avec moi et les autres.

## **11. Bibliographie**

- Bellenger, Lionel, La confiance en soi, collection formation permanente en sciences humaines, Paris, 1984
- Bénévise, N., A la recherche d'une identité perdue, In Soins n°645, mai, 2000
- Dropsy Jacques, Vivre dans son corps : expression corporelle et relations humaines, Les éditions I.E.S., Genève, 1996
- Fortin, M.-F., Le processus de la recherché, Montréal : Décarie, 1996
- Gérard, J.L., L'identité professionnelle ne se décrète pas, In Soins n°645, mai, 2000
- GRIPI, L'identité professionnelle de l'infirmière, Le Centurion, Paris, 1986
- Herbet, L. et Quillet, L., La base du soin infirmier : le vécu corporel, éditions Masson, Paris, 1981
- Mathier, Irène, Recueil de fiches méthodologiques, Genève : Institut d'études sociales, quatrième version, 2000
- Quivy, Raymond et Van Campenhoudt, Luc, Manuel de recherches en sciences sociales, Dunod, 2<sup>e</sup> édition, Paris, 1995
- Sainsaulieu, R., Presse de la fondation nationale des sciences politiques, 1985
- Tap, P., Identités collectives et changements sociaux, Privat, 1986

## **12. Remerciements**

Tout d'abord je voudrais remercier mon conseiller de recherche Michel Vernaz, enseignant à l'Ecole La Source et responsable de filière en santé mentale et psychiatrie, pour son aide, ses encouragements et sa disponibilité.

Je remercie Kim Perakis, Mestre Paulão et l'infirmière diplômée par leur confiance et leurs témoignages.

Enfin je remercie mes parents, qui m'ont toujours soutenu et aidé. Je vous aime !