

JALONS POUR L'ANALYSE ET LE COACHING DE L'IF

© Mars 2004, par Yvan Joly, M.A. (Psy.),
praticien-formateur certifié et directeur de formation

Ce document propose une liste d'items à considérer dans la pratique, dans la supervision et dans la prise de notes de leçons d'intégration fonctionnelle de la Méthode Feldenkrais.

(0-Suites de la dernière leçon : observations, effets, questions de l'élève)

1-La demande « brute »: ce que la personne exprime dans ses propres mots, ce qu'elle voudrait retirer de la leçon.

2-L'importance de la demande : « en quoi cette question est-elle importante pour vous? », « comment ceci affecte-t-il votre vie? » : écoute empathique de la connotation émotive de la demande, de son importance pour la personne, du degré de frustration, de motivation etc.

3-Le contexte de cette demande:

a)comment la personne a pris connaissance du Feldenkrais et du praticien

b)indications sur l'environnement de vie, de travail, l'âge,la situation familiale, les loisirs etc

c)résultats des démarches antérieures ou en cours avec d'autres professionnels en éducation somatique, en médecine, approches alternatives etc.

4-La demande formulée en termes d'action: ce que la personne voudrait pouvoir faire, ou faire autrement.

5-Mouvements de référence et autres observations concrètes en mouvement au début de la leçon (entretien non-verbal)

6-Projection des besoins d'apprentissage: ce que le praticien croit que la personne a besoin d'apprendre pour satisfaire sa demande (ces besoins peuvent être identifiés au départ, à titre d'hypothèse de travail; ou encore ils émergent en cours de leçon, voire après réflexion)

7-Positions de l'IF :

a) position de départ: configuration squelettique et orientation

b) autres positions, changements de position en cours de leçon

8-PCM de référence: une ou plusieurs leçons de PCM en toile de fond (ces leçons de PCM peuvent émerger en cours de leçon ou être prédéterminées)

9-Observations en cours de leçon : différences gauche-droite, patterns de mouvement, changements neuro-végétatifs, manifestations émotives, variations respiratoires, mouvements spontanés et autre phénomènes

10-a) Le schéma (« design ») d'apprentissage du point de vue du mouvement; mouvements globaux, par ex. flexion, extension, torsion, ou divers thèmes comme : équilibre sur une jambe, rotation à partir de la tête, diagonales, atteindre vers le haut avec la main, respirer dans l'ensemble du tronc etc. Le design justifie la logique des variations.

10-b)Le thème d'apprentissage personnalisé pour cet élève (qu'est-ce que cet élève apprend dans le cadre de ce schéma de mouvement?)

11-Méta-thèmes d'apprentissage : thèmes non spécifiques à la leçon mais inclus dans la méthode Feldenkrais, par ex. apprendre à ralentir, sentir, s'arrêter avant la limite, s'organiser pour atteindre son but etc.)

12-Transitions de position et conclusion de la leçon: en quoi les changements de position et les transitions de la fin (de étendu à assis à debout à la marche) sont-ils congruents avec le thème d'apprentissage?

13-Retour aux mouvements de référence et observations du début : comparaison avant-après, avec ou sans commentaires verbaux à l'élève

14-Préparation du transfert d'apprentissage : afin que les thèmes d'apprentissage s'appliquent et se transposent dans la vie de la personne: leçons de PCM à faire chez soi, autres "devoirs" ou activités, objets d'attention etc.

15-Commentaires spontanés exprimés par l'élève en fin de leçon.

16-Pistes pour une suite, lors d'une prochaine leçon, .

17-Recherches, vérifications et autres démarches à faire : en vue de nourrir le processus des leçons à venir, recherches à faire sur internet, auprès de collègues, dans des bouquins, à la réflexion etc.

.....
(items supplémentaires et plus généraux)

18- Expérience personnelle du praticien durant la leçon et en fin de leçon : comment s'est déroulée cette leçon de votre point de vue : sensations, émotions, images, pensées, objets de curiosité, intérêt, fatigue, satisfaction etc.)

19- Impressions que retient le praticien de cette personne et de comment elle organise son monde : en quoi les caractéristiques de son organisation en mouvement déterminent son univers, ses sensations, émotions, pensées, voire sa perception de sa situation et de son environnement?

20- Autres commentaires, y inclus ceux du superviseur s'il y a lieu.