

DEFINITION DE L'EDUCATION SOMATIQUE
par Yvan Joly, psychologue, formateur praticien
en Feldenkrais^{MD}
avril 1995

L'éducation somatique est le champ disciplinaire des méthodes qui s'intéressent aux relations dynamiques entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement.

La notion de soma se rapporte à l'expérience totale du corps vécu de l'intérieur. Au-delà du hiatus habituel corps-esprit, tous les phénomènes de la vie sont ainsi liés à "l'in-corporation" Il existe plusieurs pratiques somatiques:

le bio-feedback, les arts martiaux, la méditation, le yoga, la bioénergie et les approches reichiennes, la thérapie par la danse, etc.

Dans l'espace de toutes les pratiques somatiques, les méthodes d'éducation somatique forment le sous-ensemble déterminé par les quatre grands axes suivants:

l'apprentissage,
la conscience du corps,
le mouvement,
l'espace.

1. Le mouvement du corps se rapporte au déplacement ou maintien des postures du corps dans le champ de la gravité. Sous ce titre, on pourra s'intéresser à l'anatomie, la physiologie, la kinésiologie, la biomécanique, l'ergonomie. Mais en éducation somatique on s'assurera de prendre face à ces disciplines, une perspective phénoménologique, un point de vue à la première personne, au je. Connaître les noms des os et les points d'insertion des muscles c'est une chose. Sentir cela en soi c'est presque autre chose.

2. La conscience ou plus proprement dit **la prise de conscience** se réfère à l'habileté des systèmes vivants de réguler leur comportement en fonction du feedback qu'ils produisent en agissant. Nous visons donc ici la capacité de sentir, de ressentir, de même que la pensée elle-même dans l'action.

3. L'apprentissage identifie la capacité des systèmes vivants de se développer, de s'améliorer, de mûrir dans leur auto-régulation. On parlera ainsi d'apprentissage somatique. C'est ce que les méthodes d'éducation somatique permettent de faire par le mouvement guidé par la parole ou par le toucher, en groupe ou individuellement. En appuyant sur l'apprentissage, les méthodes d'éducation somatique se distinguent de la plupart des autres pratiques somatiques qui s'intéressent à la **thérapie** que ce soit d'un point de vue psycho-thérapeutique ou physio-thérapeutique. Lorsqu'on utilise le terme thérapie c'est pour véhiculer une conception puisant à la pathologie et au modèle médical. L'on s'intéressera aux symptômes, à leurs causes et au traitement des blessures et traumatismes. En proposant d'améliorer

l'autorégulation, les méthodes d'éducation somatique présentent bien un intérêt pour la guérison mais aussi pour la performance artistique et sportive, pour l'éducation et pour la qualité de vie en général.

En santé, la pertinence de l'éducation somatique se manifeste surtout pour la prévention en évitant de médicaliser ou de psychologiser le profil des demandes d'aide au profit d'une mobilisation du potentiel par un apprentissage somatique authentique.

4. L'espace que l'on peut aussi appeler l'environnement c'est là où le corps, la personne, le soma est dans son contexte, là où il y a d'autres humains, d'autres espèces ou d'autres objets en continuité avec soi. La reconnaissance de l'importance de l'espace et de l'environnement permet en éducation somatique de dépasser une vision centrée sur un soi limité à la surface de la peau. L'éducation somatique s'intéresse au soma et à l'"incorporation" mais en tant que base pour la perception et en tant que support par l'action dans un monde ouvert.