

L'éducation somatique et sa pertinence pour la santé

© 1997 Yvan Joly et Québec en Santé

Yvan Joly M.A. (Ps.)¹ praticien certifié de la méthode Feldenkrais^{MD} et psychologue, est fondateur et directeur de L'Institut Feldenkrais d'éducation somatique, inc. et président du Regroupement pour l'éducation somatique au Québec. Il est aussi formateur dans une douzaine de pays sur quatre continents, auteur de nombreux articles publiés au plan international et praticien à Montréal. Il prépare actuellement un livre sur l'éducation somatique et la méthode Feldenkrais.

Yvan Joly,
Institut Feldenkrais d'éducation somatique,
107 avenue de Touraine, St-Lambert, Québec, J4S 1H3
Téléphone et fax: 1-450-671-0638
courriel: yvanjoly@compuserve.com

L'éducation somatique? Qu'est-ce que c'est?

Pour améliorer ou recouvrer la santé, plusieurs possibilités s'offrent à nous. La plupart du temps nous consultons des experts qui nous proposent selon leur formation, des interventions chimiques, psychologiques, alimentaires, environnementales, manuelles ou mécaniques. Ces interventions sont faites par les praticiens "sur nous", donc de l'extérieur de notre corps. et avec un minimum de participation de notre part. Ces spécialistes connaissent bien une partie ou l'autre du corps ou un système physiologique ou psychologique et ils mettent au service du patient *leurs* connaissances. La compétence en santé c'est alors celle du praticien. Or si nous sommes en vie, c'est parce que nous pouvons nous-mêmes nous mouvoir et si nous savons que nous sommes en vie, c'est parce que nous sentons nos propres mouvements. Pour la santé les méthodes d'éducation somatique offrent un autre choix: celui de *devenir nous-mêmes plus compétents dans la gestion de nos sensations et de nos mouvements*. Cette auto-éducation repose sur la prise de conscience que nous ne sommes pas les habitants-propriétaires-usagers d'un corps machine que l'on peut traiter mais que *nous sommes notre corps vivant., notre SOMA*². Et alors si notre santé doit s'améliorer, c'est nous-mêmes qui devons nous améliorer. Avec cet apprentissage somatique nous pouvons peut-être changer certaines de nos habitudes et peut-être même influencer les habitudes de notre milieu environnant quand cela est nécessaire et possible.

Cette prise de conscience implique que nous arrêtons de nous considérer en pièces détachées et que nous nous considérons plutôt comme un tout vivant et en mouvement, qui se sent et se ressent, qui apprend et réapprend. Ce choix de la prise de conscience peut servir de complément ou d'alternative aux autres approches de santé.

Décrire l'éducation somatique et ses méthodes n'est pas nécessairement aisé puisque nous nous retrouvons ici dans le domaine subjectif et non-verbal de l'intimité de chaque personne. Pour décrire nos sensations corporelles et nos façons intimes de ressentir notre vie, le langage verbal est bien pauvre. Parler de l'éducation somatique est donc en soi un paradoxe. Et pourtant, ce vécu corporel est ce qu'il y a de plus concret dans tous les moments de notre vie. Notre posture, notre respiration, notre tonus musculaire, nos petits inconforts, nos plaisirs de bouger, nos mouvements déterminent la qualité de notre expérience quotidienne et de notre santé, que ce soit au travail, dans l'automobile, à la maison, dans nos loisirs, dans les sports, etc. L'importance de l'éducation somatique est donc plus grande que ce que l'on pourrait croire.

Intuitivement, plusieurs parmi nous sentent l'importance d'être en mouvement. Car dès le plus jeune âge, souvent à l'école, et plus tard au travail ou en famille, nous développons des habitudes de vie relativement figées. Nous devenons plus sédentaires, notre répertoire émotif se stabilise, nos idées aussi. Par ces habitudes, nous apprenons à ignorer notre vécu corporel. De plus notre culture valorise avant tout l'image visuelle et esthétique du corps. Ce manque de considération du corps vécu a des conséquences importantes au plan de la santé mais aussi au plan de l'apprentissage scolaire, dans la productivité au travail, et même dans l'harmonie des relations interpersonnelles, puisque que le corps vivant, bien ou mal harmonisé, c'est la toile de fond de toutes nos activités. Là aussi l'éducation somatique n'a pas dit son premier mot.

En résumé, en tant qu'êtres vivants, nous avons un formidable potentiel pour sentir, agir, comprendre et apprendre en fonction de notre propre feed-back corporel. Ce potentiel, cette intelligence somatiques peuvent se développer à tout âge et dans toute condition.

L'éducation somatique nous permet d'apprendre la conscience de notre propre corps en mouvement dans l'environnement. Nous pouvons par là contribuer à la prévention et au soulagement de bien des maux et entretenir sinon améliorer notre qualité de vie et notre santé. Nous pouvons également élargir le répertoire de nos sensations, de nos émotions, de nos actions et même de nos idées. Qui dit mieux?

En pratique, comment ça fonctionne?

Voici un petit exercice d'éducation somatique .

Alors que vous lisez les paragraphes de ce texte, de quoi avez-vous conscience au plan corporel? Votre posture assise ou étendue vous convient-elle pour être à l'aise et confortable? Faites-vous des efforts musculaires qui ne sont pas nécessaires, avez-vous des tensions inutiles, par exemple, dans la mâchoire, les yeux, le cou, le ventre? Votre respiration est-elle facile et vous permet-elle de lire et de comprendre aisément? Cette respiration reflète-t-elle le plaisir de lire ou l'agitation d'en finir? Vous sentez-vous raccourci par vos muscles? Votre corps est-il à sa pleine longueur, au neutre? Si vous aviez la possibilité de changer quelque chose dans votre posture ou votre façon de tenir ce livre ou votre façon de vous appuyer, quels changements pourriez-vous faire? Et pourquoi ne pas les faire? Puisque le plaisir de lire et la qualité de la compréhension et de la mémorisation dépendent aussi de l'usage du corps.

Les cours d'éducation somatique s'offrent en cours de groupe ou en leçon individuelle. Les professeurs et praticiens utilisent la parole et souvent aussi le toucher des mains pour proposer aux élèves des exercices variés de prise de conscience du corps. *Avant tout, il faut désamorcer la fébrilité, réduire la vitesse et l'effort, accepter ce que l'on ressent sans jugement, restreindre les exigences liées à la performance et se donner du temps et des moyens de porter son attention sur soi et pas seulement sur les autres ou sur les choses à faire. Les mouvements sont faits lentement. On les répète doucement pour bien les ressentir .* Ce sont ces conditions pédagogiques de l'éducation somatique, qui permettent éventuellement des changements d'attitude.

En pratique les élèves sont souvent allongés au sol dans diverses positions ou encore assis ou debout. Lentement et doucement ils explorent à l'aide des propositions et questions du professeur leur propre univers corporel, tel qu'ils le sentent de l'intérieur. Dans ces explorations il s'agit de retrouver par soi-même avec un guidage plus ou moins direct du professeur, des mouvements qui respectent et utilisent à son meilleur la structure et les règles de fonctionnement du corps. On recherche une sensation de mieux-être sans oublier l'efficacité du mouvement et la logique du corps. Même si l'on fait souvent un travail très détaillé sur l'une ou l'autre des parties c'est toujours l'ensemble du corps qui est pris en considération, et c'est l'ensemble de la personne qui est interpellée, au plan des mouvements, des sensations, des émotions, des idées et des images. Par le mouvement, c'est toute la personne qui est rejointe. Cependant il ne s'agit pas de plonger dans une bulle fermée sur soi ou de faire une analyse et une thérapie de son comportement. Il s'agit d'apprendre la conscience du corps tout en étant en mouvement, en relation avec l'environnement, avec les autres personnes, dans l'espace. Et cet espace est aussi social³.

Dans les cours d'éducation somatique des objets (balles, tiges, mousses etc.) sont parfois utilisés. Les mouvements proposés sont très variés: des roulements, des balancements, des allongements, des positionnements, des pratiques respiratoires, des lectures des appuis au sol, des prises de conscience de l'image du corps dans l'espace, etc. On apprend à faire de nouveaux mouvements, à porter son attention sur des détails ignorés et aussi sinon surtout, on découvre que l'on force souvent trop et que plusieurs mouvements pourraient se faire plus aisément et plus économiquement. Si seulement on avait le choix de savoir ce que l'on fait.

Souvent, surtout en leçon privée, le professeur guide de ses mains les mouvements des élèves. Il s'agit là d'un moyen direct et privilégié de communication des possibilités d'autocorrection et d'amélioration. La plupart des professeurs d'éducation somatique sont formés à cette communication délicate par le toucher et à l'observation fine du mouvement. Leur principale formation repose d'ailleurs sur cette recherche qu'ils font sur eux-mêmes depuis plusieurs années. Les professeurs d'éducation somatique connaissent bien l'anatomie et la biomécanique. Mais toutes ces connaissances ils les ont intégrées dans leur propre corps, dans leur propre expérience.

Plusieurs professeurs d'éducation somatique ont aussi d'autres formations et professions dans les domaines de la santé, en activité physique, en sciences humaines, en arts ou en éducation. Les champs d'application de l'éducation somatique sont variés et ne font que commencer à être développés.

Des méthodes d'éducation somatique

Les méthodes de l'éducation somatique sont multiples.⁴ La compétence de leurs créateurs était souvent déjà reconnue dans les domaines de la santé, des sciences, des arts, des sports et de l'activité physique ou en éducation proprement dite. Certaines de ces approches ont près de cent ans d'existence. D'autres sont de conception plus récente. Nous pourrions ici recenser des dizaines de méthodes connues en Amérique du Nord ou en Europe. Dans les paragraphes qui suivent, à titre d'exemple nous identifions les cinq approches qui sont représentées au Regroupement pour l'éducation somatique au Québec.⁵⁶ Le descriptif de chaque méthode correspond au texte de l'édition 96-97 de la brochure de ce regroupement.

La Technique Alexander

Cette méthode permet de développer des moyens pour changer nos habitudes stéréotypées. Le principe de la Technique Alexander est simple. Il existe une relation tête/cou/dos. De la justesse de son fonctionnement dépend notre attitude physique globale. Prendre conscience de cette relation et de son importance, c'est pouvoir modifier le mouvement général du corps.

L'antigymnastique

Cette approche permet, dans un contexte d'accueil et d'écoute de prendre conscience des sensations corporelles et de (re)trouver le plaisir du mouvement juste, respectueux des limites et des rythmes de chacun. Fondée sur les principes de Mézières, cette approche intègre également les bases de la coordination motrice.

L'Approche globale du corps et l'antigymnastique^{MD}

Les mouvements exécutés visent à relâcher les muscles contractés ou raccourcis, à redonner au corps sa mobilité, son aisance et son bien-être. La personne est invitée à observer ses sensations corporelles, le contenu de ses pensées, la qualité de ses images et ses états émotifs dans un climat de calme, de confiance et de non jugement.

La méthode Feldenkrais^{MD}

Cette méthode propose d'élargir le répertoire des possibilités d'action grâce à l'exploration de combinaisons de mouvements souvent inhabituels et inattendus. L'objectif est de donner à la personne un

répertoire de plus en plus varié de mouvements en exploitant le potentiel inhérent à la structure squelettique.

La Gymnastique Holistique^{MD}

À travers le mouvement et l'expérience de soi, la Gymnastique Holistique recherche un plus grand équilibre, une utilisation adéquate du tonus et une régulation des fonctions physiologiques. Elle cherche à mettre cette merveilleuse structure humaine dans des conditions idéales pour qu'opèrent les mécanismes de défense, de redressement et d'équilibration.

À la lecture des paragraphes qui précèdent le lecteur reconnaîtra évidemment la parenté de langage et de propos. Mais à qui s'est donné la peine d'expérimenter les méthodes plus en profondeur apparaîtront des différences notoires dans la pédagogie. Même les enseignants d'une même méthode varient beaucoup dans la manière de composer leur pédagogie et de la concrétiser. L'un est plus directif voire correctif, l'autre plus exploratoire. La pédagogie va de la découverte guidée à l'enseignement proprement dit du bon mouvement. On mettra plus ou moins en évidence l'idéal recherché de la posture et du mouvement juste. Certains utilisent plus l'espace : le mouvement est plus ample, les déplacements plus grands. Les qualités du mouvement, la vitesse, le rythme, la force, le poids, le flot et tous les dynamismes varient aussi selon les intervenants. Pour certains, le mouvement est plus intériorisé, plus minimal. La qualité est souvent mais pas toujours méditative. À l'occasion, les variations sont plus ludiques, moins structurées. La composante d'expression émotive ou artistique suscite aussi beaucoup de différences. Des approches se portent plutôt sur les aspects fonctionnels du mouvement dans la vie quotidienne. Certaines méthodes, en parallèle à leur apport éducatif, ont aussi un volet thérapeutique, d'orientation psychothérapeutique ou physiothérapeutique. Les approches s'inspirent à des degrés divers du développement du mouvement chez l'enfant et l'animal (ontogénèse et phylogénèse). Elles n'ont pas toutes le contact des mains comme partie intégrante de leur communication pédagogique et la préférence pour les mouvements au sol ou à la verticale varie aussi. Les approches utilisent très différemment le langage, l'imaginaire et la pensée. Le type et la fréquence de l'interaction et du partage entre les participants et avec le professeur est aussi un grand critère de distinction. Enfin, certaines approches sont plus faciles à appliquer dans l'un ou l'autre des arts, en santé, dans les sports, dans l'enseignement scolaire en général, dans le domaine interpersonnel ou émotif, au travail ou dans la vie quotidienne.

Dans son choix, le consommateur devra avant tout décider s'il veut travailler en leçon individuelle ou en cours de groupe. Il pourra prendre en considération la formation et l'affiliation professionnelle des enseignants. En tête de priorité, il devrait rechercher un professeur dont la méthode et le style personnel lui conviennent.

Qu'est-ce que ça peut donner?

Les consommateurs s'intéressent aux cours d'éducation somatique pour de multiples raisons. Parce qu'ils cherchent des moyens d'améliorer leur santé, parce qu'ils veulent avoir plus de plaisir dans leur vie, parce qu'ils veulent récupérer d'un malaise, se départir de certains inconforts ou réduire certaines douleurs. En général, ils ont reçu les soins médicaux lorsque leur condition le requiert⁷ et ils cherchent en plus des moyens de s'aider eux-mêmes. Voici quelques exemples.

Pour un problème de dos

C.H. a des problèmes de dos depuis cinq années. Durant ses cours hebdomadaires d'éducation somatique, il découvre qu'il fait tout avec beaucoup d'effort dans la vie. Lorsqu'il s'allonge au sol dans ses premiers cours, il constate qu'il ne touche presque pas au plancher. Au fil des semaines, il apprend à se déposer et à travailler moins fort. Il retrouve de la mobilité dans son bassin et se sent moins pris dans un pain. Tout cela lui permet de mieux prévenir des rechutes et en plus il retrouve le plaisir de bouger.

Pour améliorer sa condition de fibromyalgie

M.P. porte lourdement depuis trois années un diagnostic de fibromyalgie. En éducation somatique, elle découvre que son tronc et sa respiration sont complètement figés. Elle souffre d'ailleurs beaucoup dans ses membres. En distribuant son attention à tout son corps et en assouplissant sa cage thoracique, elle

réussit effectivement à respirer plus aisément, à atténuer certaines douleurs, à bouger plus facilement et à dormir mieux.

Pour se relever des suites d'une opération

M. M. relève d'une opération importante à l'abdomen. Après des mois de convalescence, elle garde encore une posture recroquevillée. On dirait qu'elle ne se redresse plus. En éducation somatique, elle retrouve des possibilités de mouvement dans le tronc. Elle constate combien ses habitudes récentes de protection contre la douleur lui ont collé à la peau, par en dedans! Elle réapprend à chaque semaine la simplicité de la marche, l'équilibre, le redressement de la colonne, la longueur du tronc et le placement spontané de la tête à sa hauteur dans l'espace. Un grand soulagement!

Pour combattre les lésions associées à des mouvements répétitifs

D.L. travaille comme graphiste et passe maintenant 8,9 ou 10 heures assis devant son ordinateur. Il souffre au poignet droit, à l'épaule droite, et au cou. En éducation somatique il apprend à varier les manières de s'asseoir, à prendre des pauses mouvement, à tenir sa souris avec moins d'intensité. Il découvre que le mouvement de sa main et de son bras prennent racine dans le dos. Il acquiert aussi graduellement l'habitude de garder une partie de son attention sur lui-même. Il se fait moins hypnotiser par son écran. Il découvre aussi que son squelette peut le supporter mieux que ses muscles. Son patron s'intéresse à ses progrès et pense offrir aux employés une formation sur la posture assise au poste de travail.

Pour mieux gérer le stress et prévenir le burn-out

P.B. est en transition au travail. Le stress est énorme pour elle puisqu'elle risque de perdre son travail et de toutes manières si on la garde, on lui demandera de faire le travail de deux employées. Le burn-out la guette. Elle suit des cours d'éducation somatique parce que ça la relaxe. Deux fois par semaine elle aime se mettre au plancher pour ces cours. C'est une des rares occasions où on ne lui demande pas d'être productive, compétitive et excellente et où elle vient s'occuper d'elle-même.

Pour s'améliorer dans un sport

A.T. est un enthousiaste joueur de tennis. Depuis six mois, il souffre de *tennis elbow*. En éducation somatique, il découvre avec l'aide de son professeur qu'il tient sa raquette avec toute sa force pendant, avant et après chaque coup. De plus il joue beaucoup avec son bras et n'utilise pas l'ensemble de son corps pour jouer. Toutes ces conditions contribuent à rendre son problème plus aigu. Il apprend à mieux utiliser tout son corps en mouvement. Par là, il aidera non seulement sa guérison mais aussi la prévention de récurrences et même la force de son coup droit.

Pour mieux contenir l'angoisse

P.H. porte depuis de nombreuses années un lourd sentiment d'angoisse. En éducation somatique, elle découvre qu'elle sent très peu son corps. L'image subjective de son corps ne correspond pas du tout à ce que le miroir lui reflète. Durant ses cours de mouvement, elle redécouvre progressivement ses dimensions corporelles dans l'espace et trouve de l'assurance à se recomposer une image du corps de plus en plus complète.

Pour apprendre à se mouvoir, malgré une paralysie cérébrale

C.M. est une enfant de trois ans qui souffre des suites d'un manque d'oxygène lors de sa naissance. Ses retards moteurs sont évidents. Elle suit en privé des leçons d'éducation somatique où elle apprend à stimuler son cerveau par le mouvement. Certains spasmes sont maintenant sous son contrôle et elle apprend à faire avec son tronc et ses membres des mouvements qu'elle n'a jamais faits. Jusqu'où pourra-t-elle s'améliorer? Pourrait-elle apprendre à marcher, sinon à se déplacer plus aisément?

Pour retrouver le plaisir de jouer d'un instrument de musique

Y.M. est un violoniste d'orchestre symphonique très en demande. Comme 75% des musiciens professionnels, il souffre de problèmes musculaires et articulaires. En éducation somatique, il apprend à établir un meilleur prolongement de tout son corps dans l'instrument. Il améliore sa posture assise et la tenue de ses bras de même que sa capacité respiratoire. Non seulement a-t-il plus d'aisance à jouer mais son interprétation présente des qualités nouvelles.

En résumé

Voici en bref certains des objectifs de l'éducation somatique :

- s'observer de l'intérieur, calmement, à son rythme, dans une atmosphère non-compétitive,
- acquérir une meilleure sensation et connaissance de soi au plan du squelette, des muscles, des organes et du fonctionnement biologique,
- découvrir en nous l'application des lois de la gravité et le bon usage du squelette comme structure de support et de mouvement,
- arrêter de contracter et de raccourcir inutilement nos muscles,
- retrouver par notre propre jugement cette notion d'un mouvement juste qui implique l'ensemble du corps,
- mieux connaître et respecter nos limites,
- ne pas se laisser hypnotiser par nos buts et apprendre à porter attention au "comment des choses",
- éviter ou réduire la douleur en changeant nos habitudes de mouvement,
- harmoniser et adapter l'usage du corps à son environnement,
- retrouver pour notre plaisir des mouvements que l'âge, l'éducation, le travail, les conflits, les accidents ou le manque de pratique nous auraient fait perdre,
- réapprendre par le mouvement corporel les bases du comportement et de l'action dans le milieu.

Même de rien, en apprenant une meilleure coordination de nos mouvements et en raffinant notre sensation et notre action, nous pouvons affecter notre santé et peut-être influencer plusieurs aspects de notre vie et de notre entourage. En éducation somatique comme dans d'autres approches dites holistiques, la santé ne se résume pas à une absence de symptômes. La santé c'est aussi le pouvoir de relever des défis, la capacité de mobiliser les ressources, la force d'encaisser et de rebondir et peut-être même la capacité d'actualiser nos rêves. De ce point de vue, l'éducation somatique ne fait que commencer à révéler son potentiel. C'est une histoire à suivre, une histoire qui plonge au dedans pour émerger en dehors.

Notes

¹ L'auteur tient à remercier ses collègues du Regroupement pour l'éducation somatique qui retrouveront ici un reflet de leurs nombreuses discussions sur ce sujet.

² Emprunté au grec ancien, le mot SOMA identifie le corps "vivant". Dans notre culture cartésienne on a identifié le corps à son anatomie. Le corps est devenu une mécanique, animée par un esprit. Les méthodes d'éducation somatique abordent plutôt la personne comme une unité biologique pensante et consciente donc capable de s'auto-réguler. Le SOMA c'est la personne en vie. Ce SOMA constitue la base de notre perception de nous-mêmes et ce sont des modifications de notre propre SOMA qui nous permettent de connaître et d'influencer cet environnement au dehors. Sans le mouvement corporel il n'y a pas de développement du cerveau. Sans le mouvement du corps, il n'y a pas de pensée qui se sait.

³ Quant on sait l'importance des conditions socio-économiques sur la santé, il ne faut pas naïvement croire au seul pouvoir des individus sur eux-mêmes. L'éducation somatique authentique c'est aussi une école de la conscience de l'action dans le milieu. Et dans le milieu il y a les autres humains, les autres espèces, l'environnement. Plonger à l'intérieur de soi oui, mais trouver là la force et les moyens d'agir.

⁴ Pour une présentation écrite de plusieurs méthodes offertes, le lecteur pourra consulter une excellente publication américaine récente :
Johnson, D. (1995). *Bone, Breath and Gesture: Practices of Embodiment*. Berkeley, CA: North Atlantic.

5 Au Québec, existe depuis 1992, le Regroupement pour l'éducation somatique. Cette fédération réunit plus d'une centaine des praticiens et enseignants membres des associations de cinq approches citées dans le texte.

Le regroupement offre entre autres, des publications, des références, des démonstrations, une assurance professionnelle, un Forum annuel et des activités de formation.

Par la poste : 1472, boul. Saint-Joseph est, app. 4, Montréal, Québec, H2J 1M5

Au téléphone: 1-514-522-9230

Plusieurs autres méthodes font aussi partie du domaine de l'éducation somatique. Mentionnons sans pouvoir les nommer toutes, le Body-Mind Centering^{MD}, l'Eutonie Gerda Alexander^{MD}, le Trager^{MD}, le Laban-Bartenieff.

6 Pour les approches représentées au Regroupement pour l'éducation somatique, on pourra consulter les livres suivants :

Alexander, F.M. (1932, réédité 1995). L'usage de soi. Bruxelles: Contredanse (LiberT)

Bertherat, T. (1976). Le corps a ses raisons. Paris: Seuil.

Ehrenfried, L. (1956). De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit. Paris: Montaigne

Feldenkrais, M. (1971, réédité 1995). Énergie et bien-être par le mouvement. Dangles.

Labonté, M.L. (1990). L'anti-gymnastique. Montréal: Québec-Amérique.

7 Il faut savoir que les professeurs d'éducation somatique n'ont pas en général une formation médicale et pathologique. En fait ils ne sont pas non plus à proprement parler des thérapeutes ou des spécialistes de la maladie, mais bien des éducateurs formés dans l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace. Les personnes qui présentent des problèmes médicaux et qui s'intéressent à l'éducation somatique doivent donc s'assurer de demander ailleurs des consultations d'ordre médical.

© 1997 Yvan Joly et Québec en Santé

(une version de cet article fut publiée en mars 1997 dans la revue *Québec en santé*.)
