

## L'ÉDUCATION SOMATIQUE: AU-DELÀ DU DISCOURS DES MÉTHODES (1)

© 1993 par Yvan Joly (2)

### INTRODUCTION À UN DOMAINE D'ÉMERGENCE RÉCENTE

Depuis une quinzaine d'années, nous assistons, au carrefour des disciplines qui s'intéressent au corps, à l'émergence d'un nouveau domaine de pratique que certains appellent en français les «gymnastiques douces» (3). L'expression «gymnastiques lentes» (4) a aussi été employée pour désigner la même chose. Parfois on utilise le dénominateur «méthodes de conscience corporelle». Du côté américain, on parle plutôt de «body disciplines», de «body therapies» ou encore de «somatics». Je préfère, quant à moi promouvoir en français: «L'ÉDUCATION SOMATIQUE». C'est la connaissance pratique de soi qui est visée, c'est-à-dire la capacité de mieux connaître et de mieux apprécier notre vécu corporel.

Le premier qui a mis en évidence la notion même de soma c'est Thomas Hanna autour de la revue «Somatics». Pour **Hanna**, “il existe deux façons d'appréhender les êtres humains: de l'extérieur vers l'intérieur, ou de l'intérieur vers l'extérieur... Quand on regarde une autre personne, on voit un corps... comme si on regardait une statue (ou tout autre objet). En revanche lorsqu'on se regarde de l'intérieur, on est conscient de ses sentiments, de ses attitudes et intentions” (Hanna, 1989, p.39).

Le champ somatique doit beaucoup à Thomas Hanna (décédé accidentellement en 1992). C'est lui qui a publié depuis 1976 le journal-magazine Somatics et par là a relancé le sens originel du mot soma! “**Soma est un mot d'origine grecque qui depuis Hésiode signifie corps vivant...**” En 1983, Hanna a même proposé une définition du terme somatique: **la somatique c'est l'art et la science des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement** (Hanna 1983, p.1). Définie ainsi la somatique recouvre donc un champ très vaste qui inclut diverses formes thérapeutiques d'approche corporelle (dans la lignée de Wilhem Reich ou pas) de même que des méthodes traditionnelles orientales (Yoga, taïchi, méditation, arts martiaux). Sont également visés, le bio-feedback, l'imagerie mentale et toutes les formes de travail sur l'interface “body-mind” (corps-esprit), comme la psycho- neuroimmunologie. Quoique nous soyons familiers avec l'ensemble de ce domaine somatique, nous ferons ici le focus sur l'“éducation somatique” comme telle. Le champ de la somatique est vaste. Or il y a bel et bien des méthodes plus voisines que d'autres. Elles ont en commun de porter concurremment trois accents qui les distinguent: **l'éducation, le mouvement et la conscience.** Les méthodes somatiques qui mettent l'accent sur **l'éducation** mettent en évidence l'apprentissage corporel plutôt que la thérapie. L'emphase est mise sur le développement du potentiel kinesthésique et sur la découverte de meilleures options stratégiques plutôt que sur la thérapie! Le mot “thérapie” lui-même n'évoque-t-il pas le traitement des dysfonctions et maladies. Sans jouer sur les mots on pourrait dire que les méthodes d'éducation somatique peuvent avoir un effet thérapeutique mais l'art et la science des éducateurs somatiques n'est pas dans la pathologie et la symptomatique ou dans l'étiologie et la guérison. Il est dans le processus d'apprentissage et la prise de conscience. C'est là une distinction essentielle. Même si elle peut être difficile à saisir. En

cela, l'éducation somatique se distingue de la plupart des approches psycho-corporelles qui utilisent le corps pour mettre en évidence les émotions refoulées et les relations inachevées. Le vécu émotif et relationnel n'est pas exclu de l'éducation somatique. Mais il n'est pas amplifié, analysé ou revécu dans la régression ou l'abréaction. Ce serait là un tout autre travail d'ordre proprement thérapeutique. Ce travail a évidemment sa valeur. Ce n'est cependant pas de l'éducation somatique mais bien de la somatothérapie comme l'indique le titre d'une revue française.

Dans l'aspect "éducatif" de l'éducation somatique, c'est la dimension de "**conscience**" qui est en cause. La personne qui s'engage dans une telle démarche ne vient pas apprendre des informations données dans une perspective de corps-objet, c'est-à-dire vue de l'extérieur à la "troisième personne". Avant tout c'est la démarche d'éveil et d'élargissement de sa propre conscience "corporelle" que le participant, l'élève, le client (pas le patient!) vient chercher. La formation d'un praticien ne relève d'ailleurs pas d'un autre processus! En cela, l'éducation somatique se distingue de presque tout le champ des sciences de la santé, de l'éducation physique et sportive, de la physiothérapie voire même de la plupart des formations en danse ou en musique.

Enfin et non le moindre, le **mouvement** est l'objet d'observation et d'intérêt pour tous les éducateurs somatiques. Nous entendons par "mouvement" le déplacement du corps vécu dans l'espace! Les principales dimensions du mouvement sont: l'intention d'action, l'organisation du corps dans son ensemble et dans la relation entre les parties, l'orientation dans l'espace, et la synchronisation par rapport au temps. Au-delà des aspects kinésiologiques, anatomiques et physiologiques et au-delà des dimensions bio-mécaniques (qui néanmoins font partie de la formation des praticiens), c'est le mouvement senti à la première personne qui est ici visé. On adopte sur le corps le point de vue phénoménologique du je. Dans certaines méthodes l'expression "experiential anatomy" (anatomie ressentie) est utilisée justement pour souligner la synthèse: connaître le corps et le mouvement de l'extérieur, oui mais de l'intérieur surtout. En cela l'éducation somatique se distingue encore de toutes ces autres disciplines intéressées au mouvement humain perçu par un observateur, si rigoureux soit-il. Autre nuance, l'éducation somatique se distingue aussi du nouveau courant appelé "movement education" (éducation du mouvement), en ce que c'est la conscience du mouvement et de ses connotations subjectives qui sont visées et pas la connaissance du mouvement analysé et enseigné de l'extérieur. Les éducateurs somatiques ne sont pas des professeurs de mouvement mais des agents d'éducation de la conscience dans et par le mouvement.

## **PLUSIEURS MÉTHODES, UN SEUL DISCOURS?**

Ceci étant dit, autour de ces trois thèmes concurrents, éducation, conscience et mouvement qui délimitent le champ de l'éducation somatique, il faut bien dire, Dieu merci!, que les méthodes et les enseignants 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 stratégie pédagogique va de la découverte guidée à l'enseignement proprement dit du bon mouvement. On mettra plus ou moins en évidence le modèle formel idéal. Certains utilisent plus l'espace: le mouvement est plus ample, les déplacements plus grands. Les qualités du mouvement, la vitesse, la force, le poids, le flot et tous les dynamismes varient aussi selon les intervenants. Pour certains, le mouvement est plus

intériorisé, plus minimal. Parfois les mouvements sont très dirigés. La qualité est souvent mais pas toujours méditative. A 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. 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. Enfin, les approches utilisent très différemment le langage, l'imagination et la pensée, de même que l'interaction entre les participants. Et certaines sont plus faciles à appliquer dans l'un ou l'autre des arts, en santé, dans les sports, dans la pédagogie en général ou dans le domaine interpersonnel et la vie quotidienne.

L'éducation somatique s'appuie ainsi sur un ensemble de méthodes - je pourrais en recenser plus d'une trentaine, connues en Europe ou en Amérique - qui visent toutes à développer la conscience du corps et à améliorer l'usage du corps en mouvement dans l'action quotidienne, sportive, artistique et professionnelle. Les techniques et les cadres théoriques varient beaucoup. Mais le but est essentiellement semblable: **apprendre à raffiner le sens kinesthésique et proprioceptif pour agir avec plus d'efficacité, plus de plaisir et d'expression et moins de douleur.** Les méthodes ont chacune un répertoire d'activités et d'exercices, pour apprendre à mieux sentir son corps en mouvement et pour découvrir cette sensation de mouvement organique, approprié à notre structure et optimisé quant aux règles de fonctionnement de notre système nerveux. En apprenant à mieux sentir ce que l'on fait, et à mieux faire ce que l'on veut, beaucoup de fonctions peuvent se régulariser, des mouvements parasites s'atténuer, le tonus s'équilibrer, le style se préciser, la santé s'améliorer. Plus encore, les progrès ne surviennent pas qu'au plan corporel. Un progrès «somatique» est un progrès du vécu même de la personne et par là, les émotions, les pensées, les images, les rêves, les opinions mêmes peuvent être mis en mouvement.

Les méthodes d'éducation somatique proposent ainsi des façons concrètes pour faciliter ce que d'autre part on constate de plus en plus au plan scientifique: nos systèmes vivants ont une formidable capacité inhérente de plasticité (6) et d'autorégulation (7). Les méthodes d'éducation somatique proposent justement des moyens concrets pour stimuler et faciliter cette capacité d'adaptation et d'autogestion.

Évidemment, comme pour tout nouveau domaine, le langage de la discipline n'est pas encore formalisé; les modèles théoriques pas encore intégrés et les résultats peu validés au plan scientifique. De plus, puisque les méthodes s'adressent au champ sensori-moteur et au domaine de l'expérience pré-verbale, sinon non-verbale la difficulté de formulation est encore majorée. La présentation théorique et écrite d'un domaine essentiellement pratique pose ainsi un problème épistémologique de taille. Comment évoquer l'expérience du vécu? Comment systématiser la phénoménologie du vivant?

Nous voici devant une discipline émergente qui repose essentiellement sur la pratique de méthodes spécifiques par ailleurs différentes à la fois techniquement et théoriquement. La synthèse si elle est possible ou même souhaitable n'est vraiment pas faite. Le présent article se veut un pas en ce sens. Nous ne prétendons pas à l'exhaustivité. Notre expérience personnelle, pratique et théorique nous permet cependant un survol de plusieurs méthodes. Et nous ne présenterons ici que des méthodes que nous connaissons de façon expérientielle.(8) Nous citons ici des méthodes connues internationalement et qui sont accessibles au Québec où notre position culturelle nous permet de puiser dans le bassin américain et européen. Ces méthodes ne sont évidemment pas d'importance égale, mais elles forment un bon aperçu des services offerts (9) et un bon éventail de la variété des approches (l'ordre de présentation est fonction de l'ordre alphabétique du nom des fondateurs)". Voici donc une liste échantillon de méthodes:

- l'eutonie de Gerda Alexander
- la technique Alexander de Mathias Alexander
- l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat
- le "Body-Mind Centering" de Bonnie Bainbridge Cohen
- "La prise de conscience par le mouvement" de Moshe Feldenkrais
- les "Fundamentals" de Laban-Bartenieff
- la gymnastique holistique de Lily Ehrenfried.

En éducation somatique comme dans tout nouveau domaine, les méthodes spécifiques cherchent d'abord à se distinguer et à se définir plutôt qu'à se fondre et se perdre dans un champ disciplinaire (10). Nous prenons aussi le risque de notre biais, celui de la méthode Feldenkrais. Nos collègues éducateurs somatiques qui liront notre prose ne s'identifieront peut-être pas à toutes nos perspectives. Et il manquera sans doute à notre analyse des éléments qui leur sembleront essentiels de leur point de vue. Quoiqu'il en soit, nous publions! Pour au moins lancer sinon la profession du moins le débat (11).

Car sauf exceptions les méthodes forment des univers relativement clos. La préparation et la formation des enseignants varient beaucoup: de quelques années à quelques stages. La popularité et la pertinence du domaine dépasse nettement son organisation. On doit alors se rendre à l'évidence que des besoins importants sont à combler et que l'époque appelle l'émergence d'un nouveau domaine, sinon d'une nouvelle compétence.

## **LE CORPS, DANS SON CONTEXTE SOCIO-PHILOSOPHIQUE**

En Amérique, en Europe et en Australie, plusieurs personnes sont à la recherche de formes d'entraînement qui sont moins répétitives, moins mécaniques, moins ennuyeuses, moins blessantes, moins «forçantes». De plus en plus de gens recherchent des façons plus agréables pour améliorer leur qualité de vie, leur qualité d'apprentissage et leur santé, en procédant avec sensibilité et intelligence plutôt qu'avec force et brutalité. Ces personnes désirent à la fois utiliser moins d'énergie pour atteindre plus de résultat, tout en apprenant le geste adéquat à partir du senti plutôt que par un modèle à imiter, ou par un automatisme mécanique ou par le reflet d'un miroir ou par un programme pré-déterminé, par ordinateur ou autrement. C'est dans ce contexte que les méthodes d'éducation somatique prennent une place importante, celle de l'alternative. Non seulement le public s'orientent-il au moins partiellement dans cette direction, mais aussi les professionnels de nombreuses disciplines,

entre autres, des physiothérapeutes, psychologues, infirmiers, enseignants, masseurs, danseurs, professeurs de yoga, éducateurs physiques et entraîneurs sportifs. De toutes parts une minorité peut-être mais un nombre significatif de professionnels penchent dans cette direction, en partie sinon avant tout pour faire contrepoids aux approches technologiques, parcellaires et mécaniques.

A notre époque, au plan philosophique et même au plan scientifique, la séparation sujet-objet, le primat de l'objectivité désimpliquée, le hiatus corps-esprit, la séparation des disciplines, plusieurs postulats sont revus. Sociologiquement également, - on n'a qu'à observer la publicité de ces années-ci - la mode est à «vouloir être bien dans sa peau» et à faire les choses en douceur: énergies douces, médecines douces, voire même bières et cigarettes douces! La gymnastique n'y a pas échappé. Et puis en réaction à une super-spécialisation on veut remettre le corps, le mental, la personne, la vie sociale, l'environnement dans une perspective «holistique». C'est bel et bien l'ère du village global, l'époque où les arts puisent aux multimédias, et le moment où les laboratoires et unités d'intervention jouent du pluridisciplinaire. Ces phénomènes sont évidemment importants et reflètent une spécificité de notre époque de possible «renaissance».

Le domaine du sport et de l'activité physique, l'approche de la santé et de la guérison, bref l'approche du corps baignent aussi dans ce contexte. Par exemple, on reconnaît l'importance des phénomènes psychologiques dans la préparation et la performance sportive. Les athlètes de pointe «visualisent leur parcours» en imagination. Les plongeurs et sauteurs en hauteur pratiquent leurs mouvements lentement “mentalement”. Les gens qui se sont blessés veulent, au-delà du traitement médical apprendre à mieux se servir d'eux-mêmes, pour prévenir les accidents et être plus efficaces. Au plan de la santé les approches plus globales prennent une place de plus en plus grande. On reconnaît dans la lignée des études sur le stress que les émotions jouent un rôle dans l'équilibre de nos vies. Des modèles psycho-bio-sociaux se développent. Et pour plusieurs intervenants les questions du sens même de la vie jouent sur la qualité du vécu corporel. Bref, tous les ingrédients susceptibles de composer un renouveau dans la conception du corps et de la personne sont rassemblés.

C'est dans le tracé de ce contexte que nous énoncerons maintenant quelques-uns des principes communs sous-jacents aux diverses approches d'éducation somatique. Nous n'essaierons pas ici de différencier et de caractériser les diverses méthodes: cela relèverait d'une toute autre démarche. Pour distinguer les méthodes, il faudrait les présenter et les faire expérimenter suffisamment. Et le médium écrit ne se prêterait pas bien à cet exercice. Nous avons cependant fait suivre cet article d'une liste de ressources que le lecteur intéressé pourra utiliser afin d'approfondir ses connaissances. Mais toutes différences étant mises à part, nous nous concentrerons sur la tentative d'une mise en évidence de principes et de caractéristiques communs. Une personne réellement intéressée à connaître le domaine comprendra par ailleurs que l'essentiel c'est de s'exposer concrètement à l'un ou l'autre de ces enseignements pour en tirer une expérience personnelle. L'important est alors de trouver une méthode et surtout un enseignant bien adaptés à soi. Cependant sur la base encore une fois de notre expérience personnelle et inégale de plusieurs méthodes, par l'appui de nos lectures et discussions soutenues depuis 20 ans, par notre connaissance approfondie de la méthode Feldenkrais<sup>®</sup>, nous soumettons maintenant cet essai de

délimitation de principes “communs”. Nous tracerons ensuite quelques jalons quant à la pertinence de tout cela pour une approche du corps renouvelée.

## **PRINCIPES POUR UNE ÉDUCATION SOMATIQUE**

Il est particulièrement intéressant de noter que les méthodes d'éducation somatique ont été développées par des initiateurs qui proviennent de domaines de connaissance très variés: les arts (musique, danse, théâtre), la médecine, la physiothérapie, l'ergothérapie, l'architecture, les arts martiaux, la psychologie, la physique, la biologie. Voilà en soi un fait qui dénote bien la nature d'un domaine carrefour.

**Le domaine de l'éducation somatique n'appartient en propre à aucune discipline. De plus, il est en fait pertinent à toute activité humaine.** Cela n'en fait peut-être pas une discipline en soi mais c'est un indicateur important de la pertinence générale de ce qui est abordé. La conscience du corps en mouvement est pertinente pour toute personne en vie (11), peu importe son activité professionnelle. L'ouvrier de la construction a autant besoin d'une bonne organisation corporelle que le comédien ou l'athlète. Le chercheur scientifique qui rédige des rapports est aussi visé que la secrétaire qui saisit les textes sur ordinateur. La posture, l'organisation du corps en mouvement, la respiration, l'orientation dans l'espace, la capacité de contraction et d'extension, la mobilité articulaire, la réaction à la gravité, l'usage d'une partie de soi coordonnée avec l'ensemble du corps, la capacité de se représenter le mouvement en imagination et de traduire nos intentions en action, tout cela est inhérent à toutes nos activités.

Quand une personne apprend à propos de son corps et par là d'elle-même, ou quand elle cherche à s'améliorer ou même à se guérir, **une partie du corps et un aspect de la personne doivent être considérés dans le contexte de tout l'organisme.** En fait restreindre son attention à un seul organe ou à une seule partie c'est nier l'aspect systémique interactif de notre organisme. Et c'est justement en niant nos connections systémiques et en isolant notre attention sur une partie que nous en venons souvent à nous créer des difficultés. Toutes les méthodes d'apprentissage somatique en sont venues à cette évidence à travers l'expérience de leurs initiateurs. Plusieurs sinon la plupart des pionniers ont développé ces méthodes parce qu'ils étaient aux prises avec un problème, une difficulté personnelle importante. Moshe Feldenkrais par exemple eut un important problème de genou et il constata qu'il pouvait l'aggraver ou le réduire considérablement selon sa façon de se servir de lui-même et selon son attitude générale. Gerda Alexander avait une condition cardiaque et rhumatismale qui rendait nécessaire pour qu'elle survécût, qu'elle s'utilisât optimalement, sans dépense inutile, avec le bon tonus (eutonie). Françoise Mézière découvrit en tant que kinésithérapeute, qu'il lui fallait s'intéresser aux chaînes musculaires globales et pas seulement aux tensions localisées dans une partie du corps, un étirement local étant compensé par une distorsion ailleurs. Le comédien Mathias Alexander perdait la voix sur scène. Une patiente observation de lui-même au miroir et devant un témoin lui permit de découvrir que c'était par un ensemble de mouvements faits à son insu qu'il se coupait lui-même la voix. C'est ainsi dans l'expérience vécue de ces gens qu'émergea une vision globale du corps et la personne. Bref, **un symptôme localisé est alors conçu comme le reflet d'une organisation totale à améliorer.**

Mais pour qu'un système vivant apprenne et se développe il lui faut pouvoir percevoir des différences. Il faut donc que les conditions pédagogiques respectent les limites de perception du système nerveux. On sait par exemple, que selon la loi de Weber-Fechner en psychophysique, on ne peut percevoir pour le poids que des différences de 1/16 de lbs (1/40 pour les personnes exceptionnellement douées ou entraînées). **Pour développer la sensibilité kinesthésique, les méthodes d'éducation somatique procèdent donc avec lenteur et en réduisant l'effort au profit de la sensibilité.** Dans ces conditions, les systèmes nerveux peuvent percevoir les nuances. Dans ces conditions, le geste techniquement adéquat peut se composer, se préciser. Les mouvements parasites peuvent s'atténuer. Les contractions inutiles peuvent se réduire. La coordination fine peut s'améliorer. Puis lorsqu'un programme moteur a ainsi été exploré et clarifié avec lenteur et délicatesse, alors on peut augmenter la force et la vitesse.

**Les méthodes d'éducation somatique proposent un meilleur usage de soi, concrètement, dans le champ de la gravité, en harmonie avec les lois de la physique, sinon du physique!** Le meilleur usage est alors défini selon des modèles biomécaniques qui en fait concordent assez bien les uns avec les autres. Il est relativement facile de s'entendre sur la direction idéale! Une personne qui bouge bien, ou se tient bien c'est facile à reconnaître. La personne a sa pleine hauteur, sans avoir à se tenir haut. Elle ne se contracte pas et ne s'étire pas volontairement. Le squelette supporte la personne aux endroits appropriés. L'ensemble du corps est en harmonie avec la gravité qui semble d'ailleurs ne pas jouer!

**L'expérience somatique est essentiellement subjective, personnelle et intériorisée; c'est le senti de la personne qui lui permet de s'améliorer.** Même quand un professeur intervient, il le fait pour agir "avec" le subjectif. Car en fait on ne peut agir "sur" le soma sans le violenter! On peut cependant proposer une découverte, un cheminement. De fait, tous les initiateurs qui ont fait des recherches avec eux-mêmes et avec leurs élèves en sont venus à la conclusion que l'apprentissage que l'on ne ressent pas, et que l'on n'accepte pas, ne peut pas être intégré. Le corps n'est pas une machine à ajuster ou à aligner. On ne peut pas apprendre "par coeur" au plan somatique (ou devrait-on dire "on n'apprend que par coeur" au plan somatique). Ici on est radicalement sur le plan de l'expérience.

Avec les méthodes d'éducation somatique, les élèves apprennent que les **résultats obtenus et la façon de se sentir dépendent de la façon de s'organiser.** Un indice de douleur, une performance moins réussie, un inconfort, sont l'occasion d'apprendre "à mieux s'y prendre", en portant attention à ce que l'on fait, lentement et calmement pour améliorer son comportement concrètement. Un résultat est poursuivi, oui, mais l'attention doit porter sur le processus, sur le "comment je m'y prends". C'est là toute une école de la responsabilité et de l'observation de soi. **La personne s'intéresse à elle-même, et prend en charge son état et ses progrès.**

Nous avons fait mention il y a quelques paragraphes de la variété d'origine des différentes méthodes d'apprentissage somatique. Cette variété reflète le vaste champ de pertinence, d'application et de compréhension de la conscience corporelle. **Lorsqu'une personne s'améliore au plan somatique, c'est toute la personne qui s'améliore et progresse. Mais plus encore, les sensations, les pensées, les émotions, le mouvement sont des aspects d'une même personne, d'un même système!** Ainsi un élève qui apprend

à être plus solide sur ses pieds, sera une personne plus solide sur ses pieds dans la vie professionnelle, sur la glace en hiver et dans les arts martiaux. Un élève qui respire mieux aura plus d'énergie disponible pour faire ce qu'il veut, et ce dans l'ensemble de sa vie y inclus dans sa vie sexuelle. Quelqu'un qui est plus sensible à ses indices d'inconfort va pouvoir s'observer et s'ajuster plus tôt avant qu'une migraine ou une douleur n'apparaisse ou s'aggrave. Celui ou celle qui bouge mieux son bassin va marcher plus facilement, mais aussi pourra améliorer son coup droit au tennis ou son swing au golf parce que ces coups seront techniquement mieux initiés par le centre du corps (ce qui est une notion quasi impossible à enseigner lorsqu'un élève n'a pas senti ce dont il s'agit). L'application de ces idées simples à toute la vie peut surprendre mais pour qui veut en faire l'expérience et réserver son jugement, les exemples de progrès inattendus ne manqueront pas.

Pour favoriser l'apprentissage en éducation somatique, toutes les méthodes proposent des exercices, des mises en situation, où l'**on répète des mouvements avec une attention fine**. Lorsqu'on parle de répétitions dans le contexte des approches d'apprentissage somatique, on comprend par là que comme en théâtre, **la répétition est une occasion d'observation de soi en action. A chaque répétition c'est chaque fois différent et c'est en notant les différences que l'on s'améliore**. Répéter de façon mécanique fournit un apprentissage qui crée une personne encore plus mécanisée, plus automatisée plus inconsciente. Ici, **l'objectif est de redonner à la personne sa capacité d'inventer et de gérer son mouvement personnel hors du champ des habitudes et des acquis automatisés**. Le style personnel des grands athlètes ou des danseurs de renommée n'est-il pas reconnaissable, et la capacité d'inventer leurs gestes n'est-elle pas remarquable? Certains d'entre eux n'ont-ils pas radicalement divergé par leur style au-delà des techniques reconnues? En réactivant la capacité organique de s'autoréguler, chacun a l'occasion de développer une manière qui lui est adaptée. Le pianiste qui répète sa pièce avec conscience, porte son attention sur des nuances; il raffine son doigté, son positionnement, son ressenti. Il ne répète pas ce que le professeur fait. Il ressent ce qu'il fait et devient une personne plus mature et plus autonome et cela même s'il est en interaction avec un professeur.

## **UNE PERSPECTIVE SOMATIQUE POUR L'APPRENTISSAGE MOTEUR: LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE TOTALE DANS L'INTELLIGENCE, LA FINESSE ET LA DOUCEUR**

Les méthodes d'éducation somatique s'adressent à l'habileté d'être en mouvement et à la capacité de moduler la qualité du ressenti. Ces aspects sont souvent considérés comme partie intégrante du talent. Les gens doués par exemple, physiquement ne sont-ils pas habiles dans plusieurs sports? N'ont-ils pas cette capacité d'apprendre rapidement une nouvelle activité? L'éducation somatique s'adresse justement au développement de ces qualités de base par le plan sensori-moteur: au-delà du talent, l'apprentissage.

Durant mes études de maîtrise en psychologie, je me souviens d'avoir soumis au séminaire de recherche en intelligence artificielle, un projet sous le titre: «L'intelligence ça s'apprend». L'éducation somatique fait essentiellement cela. Elle développe les qualités neurologiques propres à la mise en mouvement de la personne. De ce point de vue, il ne s'agit pas d'un entraînement qui doit être repris. Lorsqu'on sait aller à bicyclette, ou lorsqu'on a appris à nager, on peut le refaire même après des années sans exercice.



Evidemment, la remise en «forme» cardiovasculaire et musculaire, devra être rafraîchie. Mais les patrons moteurs sont beaucoup plus longs à disparaître. Quand quelqu'un a appris au plan sensori-moteur, l'apprentissage lui appartient et la réactivation des schémas est beaucoup plus facile que l'acquisition première. Comme pour l'apprentissage de la bicyclette, toute activité implique une participation de tout l'organisme, de toute la personne. Le mouvement de la jambe avec la pédale, la tenue des poignées, la position de la tête pour voir en avant, le déroulement du paysage devant le champ de vision, tout cela fait partie de l'acte. Mais essentiellement pour se tenir en équilibre sur une bicyclette, il faut que non seulement toutes les parties soient impliquées, mais encore plus intégrées. Et cette intégration ne peut s'apprendre que dans l'acte global. On peut créer des étapes d'intégration, mais c'est dans l'activité totale que cette intégration se pratique. Des exemples concrets d'application de cette perspective ont été apportés par Timothy Gallwey, dans son approche du «Inner Game of Tennis» qui a été depuis généralisée à plusieurs activités sportives, ainsi qu'à la musique! On aura beau découper et décomposer nos gestes, une activité physique voire toute action est une intégration où le tout est plus grand que les parties. Par exemple, on peut décomposer un coup droit au tennis, par le mouvement des épaules, du bras, des pieds, etc. Mais en portant son attention sur un élément, n'en oublie-t-on pas tous les autres? Notre attention ne peut prendre dans son champ qu'un item. Il s'agit alors de trouver comment pédagogiquement on peut considérer un item qui va inclure les autres.

**L'éducation somatique s'adresse donc à la capacité de nos systèmes vivants de se régulariser dans l'action.** Depuis quelques années, on peut utiliser des appareils pour obtenir un biofeedback. Les méthodes d'éducation somatique tablent plutôt sur le raffinement de la sensibilité fine et sur l'intelligence du corps dans l'action. L'intelligence corporelle est alors provoquée à se développer. Les patrons de rigidité sont stimulés par le mouvement attentif et inhabituel. La souplesse est rejointe par les mécanismes neuro-moteurs qui la permettent et non par une action mécanique sur des "tendeurs". Ainsi on ne va pas "s'attaquer" à un muscle rigide, puisque ce muscle ne fait que refléter l'état du système nerveux. Lorsqu'une personne a pris conscience qu'elle se contracte elle-même, lorsqu'elle ressent ce qu'elle fait, elle peut continuer à faire cela si c'est son choix. Alors on serait bien mal venu de vouloir l'étirer mécaniquement. Ou encore la personne peut et veut apprendre à redécouvrir sa capacité de varier le tonus musculaire en fonction de ce qu'elle veut faire.

Le postulat de base des méthodes somatiques est que les personnes n'ont pas besoin d'être bousculées et enrégimentées pour se développer. La pression de réussir, la compétition, l'exigence de ne pas se tromper, la performance à accomplir, sont d'excellents stimulants si la personne ne se perd pas de vue. La douleur, l'inconfort, le malaise, la fatigue sont des indices, des informations que l'organisme se donne à lui-même pour se réguler dans l'action. On peut ignorer ces informations pendant un certain temps, pour un certain objectif, mais pas indûment. Notre culture a tellement valorisé l'effort, le sacrifice, le «no pain no gain». Y aurait-il une autre approche pour progresser au plan corporel et en tant que personne en relation avec son environnement (13)?

Les méthodes d'éducation somatique présentent l'alternative d'un plus grand usage des ressources de notre cerveau. Elles stimulent notre capacité à faire les choses de différentes façons. Et par là peut émerger le plaisir dans l'action. Non pas que la douleur ou la tension

disparaissent de la carte existentielle: mais pourquoi s'en donner lorsque ce n'est pas nécessaire? Un expert ne donne-t-il pas l'impression que ce qu'il fait a l'air facile? Et si ça n'avait que «l'air facile» pourrait-il nous tromper? En prenant le temps et les stratégies adéquates ne peut-on d'ores et déjà commencer avec quelque chose qui a la qualité de facilité. Pour Moshe Feldenkrais: «forcer c'est un signe d'impuissance» (“straining is a sign of impotence»). Se servir de sa force, c'est une chose. Mais “se” forcer c'est démontrer que l'on ne sait comment s'y prendre. Lorsqu'une personne «se force», à qui applique-t-elle sa force? De ce point de vue, on peut comprendre que ce soit la douceur que les gens retiennent de ces méthodes d'éducation somatique, (en autant que le doux ne passe pas au doucereux et au gna-gnan, mais c'est là un tout autre risque!)

Ainsi par la douceur, les méthodes d'éducation somatique peuvent mettre l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat, développer la sensibilité et l'intelligence corporelle, plutôt que la force “brute” et favoriser l'aspect global et progressif de l'apprentissage plutôt que le traitement du symptôme par un agent externe. En prônant la valeur de l'expérience telle que vécue, en s'adressant à toute la personne plutôt qu'à une partie de son corps ou «juste» à son corps, en revalorisant la capacité même de nos systèmes vivants de découvrir leur manière propre, en considérant le potentiel plutôt que les limites, les méthodes d'éducation somatique représentent concrètement un important véhicule d'une philosophie dont notre époque pourrait grandement profiter. Car au-delà du geste sportif raffiné ou du mal de dos soulagé, c'est aussi de l'harmonie avec les autres et avec l'environnement dont il s'agit.

#### **EN GUISE DE CONCLUSION... À LA FELDENKRAIS**

Asseyez-vous confortablement sur une chaise droite ou sur un tabouret. Ne vous appuyez pas au dossier. Posez vos deux plantes de pied au sol et mettez les mains sur les genoux ou sur les cuisses.

Lentement, regardez derrière vous par la droite. Observez, par un repère au mur ou sur le mobilier, jusqu'où vous pouvez facilement voir, sans tirer, sans effort, en tournant ainsi par la droite. Faites ce mouvement doucement, deux ou trois fois pour trouver aisément votre repère. Revenez à l'avant.

Maintenant fermez les yeux. Et placez la paume de la main droite en travers sur le front, avec le pouce dans le même sens que les autres doigts orientés vers la gauche. Encore avec légèreté, doucement tournez-vous vers la droite, sans tirer et en vous laissant respirer confortablement. Répétez cela plusieurs fois, peut-être une douzaine de fois en observant comment le mouvement se déroule dans la cage thoracique, les épaules, le dos, les hanches et les jambes s'il y a lieu. À chaque répétition, notez sans forcer quelle partie du corps bouge. Où sentez-vous les arrêts? Quels mouvements affectent la respiration et comment? Puis déposez la main et reposez-vous quelques instants.

Et refaites le premier mouvement du début i.e. ouvrez les yeux regardez derrière vous par la droite et constatez si vous voyez plus loin, moins loin, plus ou moins confortablement.

Revenez face à l'avant. Remplacez la main droite en travers sur le front, fixez du regard un point devant vous. Gardez votre regard fixe sur ce point et tournez-vous encore vers l'arrière par la droite, sans bouger les yeux, en regardant le point devant vous. Une douzaine de fois. Puis revenez vers l'avant. Retirez la main du front. Reposez-vous un peu.

Refaites le premier mouvement, celui du début i.e. regardez derrière vous par la droite et observez si votre point de repère est dépassé, si vous conservez la qualité du mouvement sans forcer. Revenez vers l'avant et reposez-vous.

Maintenant allongez le bras droit devant vous, pointez l'index droit et dirigez le bras droit vers la droite et vers l'arrière en pointant l'index vers la droite et vers l'arrière et en le regardant. Allez et revenez de l'avant à l'arrière ainsi plusieurs fois, doucement. Posez la main puis reposez-vous à l'avant.

Refaites le mouvement du début, regardez par la droite et vers l'arrière. Notez vos progrès s'il y a lieu. Puis revenez vers l'avant. Et tournez-vous cette fois pour voir derrière par la gauche. Comparez l'amplitude et la qualité à gauche et à droite. Si le corps vous en dit, refaites la séquence de mouvements vers la gauche cette fois mais seulement en imagination, i.e. en faisant le mouvement sans bouger dans l'espace, mais en pensant à faire le mouvement. Observez les différences.

Enfin refaites dans l'espace, le mouvement du début à gauche et à droite. Et si vous avez amélioré l'amplitude ou la qualité de votre mouvement, demandez-vous si vous ne pourriez pas appliquer cette forme d'apprentissage pour améliorer l'un ou l'autre des aspects de votre vie selon vos intérêts!

## NOTES EXPLICATIVES

- 1) Cet article est une version revue, corrigée et généralisée d'un texte intitulé "La gymnastique douce et l'activité physique: de l'apprentissage somatique" paru en 1989 dans la Revue "Le Perfectionnement" Vol. 1 no.2 du département d'éducation physique de l'Université de Montréal.
- 2) Yvan Joly est éducateur somatique depuis 1973. Il est psychologue et formateur en Feldenkrais. En plus d'être directeur de l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique à Montréal, il enseigne et forme des praticiens dans une dizaine de pays sur trois continents.
- 3) La première à utiliser l'expression «gymnastique douce» fut la française Marie-Josée Houareau. En 1978 elle publia un livre au titre pour le moins ambitieux: «Toutes les gymnastiques douces». Depuis, l'expression «gymnastique douce» a été répandue dans les pays francophones.
- 4) Par exemple, Dreyfus, C. (1982). Quatre gymnastiques lentes, in *Psychologie no 153*.
- 5) Aux Etats-Unis, la revue-magazine *Somatics* est un important véhicule d'expression, de définition et de présentation pour les approches de ce domaine en émergence. Les données scientifiques et cliniques y documentent le champ de la somatique.
- 6) Rudel, R.G. (1978). Neuroplasticity: Implications for Development and Education, in Hall, J.S. et Mirsky, A.F. Education and the Brain. Chicago: University of Chicago.  
Aussi: Held, R. (1965). Plasticity in Sensory-Motor Systems. *Scientific American* Vo.213, no.5.  
Aussi: Bach, Y.-Rita, E. (1981) New Pathways in the Recovery of Brain Injuries - Part I & II *Somatics*.
- 7) A ce sujet, lire par exemple, Maturana, H., Varela, F. (1989) *The Tree of Knowledge*.
- 8) Le fait que nous ne citons pas certaines méthodes ne présume en rien de leur valeur! Mais nous tenons à citer exclusivement des exemples que nous connaissons d'expérience.
- 9) Au Québec, les éducateurs somatiques de huit écoles différentes sont en conversation depuis 1992 autour d'une table-ronde d'échanges. Certaines des idées plus récentes de notre texte émergent d'ailleurs de ces discussions. Mes remerciements à ces collègues pour leur apport.
- 10) Aux Etats-Unis, certains départements universitaires offrent des cours sinon des diplômes en études somatiques sinon en éducation somatique.
- 11) Nous invitons tout lecteur intéressé à nous communiquer des commentaires à l'Institut Feldenkrais® d'éducation somatique Inc., C.P. 363, Succ. Delorimier, Mtl, Qc H2H 2N7 Tél. et télécopieur: (514) 529-5966.
- 12) En fait, il y a même des applications avec les animaux à ce sujet voir, Linda Tellington-Jones (1992) *The Tellington T-Touch*.
- 13) Nous insistons ici sur cet aspect de "relation à l'environnement". C'est un malheureux malentendu de restreindre la conscience du corps à un nombrilisme égocentrique. En fait, la conscience du corps est la toile de fond de la conscience d'un soi, et de la perception de notre environnement. (Voir à ce sujet Varela, F. et al. (1993). L'inscription du corporelle de l'esprit. Rosenfield, T. (1992). *The Strange Familiar and Forgotten: An Anatomy of Consciousness*.

## BIBLIOGRAPHIE sur L'EDUCATION SOMATIQUE

- Alexander, G. (1981). *Le corps retrouvé par l'eutonie*. Paris: Tchou.
- Alexander, M. (1932). *The Use of Self*. London: Centaline
- Andrews, M. Boggs Scotte, C. (1986). The Bartenieff Fundamentals. *Contact Quarterly*, vol 11 no 2.
- Bainbridge-Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action: the Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, Mass. :Contact Quarterly.
- Bartenieff, I. Lewis, D. (1980) *Body Movement: Coping with the Environnement*. New-York: Gordon Breach.
- Bertherat, T. Bernstein, C. (1976). *Le corps a ses raisons: auto-guérison et anti-gymnastique*. Paris: Seuil.
- Calais-Germain, B. (1984). *Anatomie pour le mouvement, tome I et II*. St Michel la Chanenche Haute, Méolans Revel: Des Iris.
- Edelman, G. M. (1992). *Biologie de la conscience*. Paris: Odile Jacob.
- Ehrenfried, L. (1967). *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. Paris: Aubier Montaigne.
- Feldenkrais, M. (1967). *La conscience du corps*. Paris: Laffont.
- Feldenkrais, M. (1993). *L'être et la maturité du comportement*. Paris: L'espace du temps présent.
- Fortin, S. (1993). *Somatics and Moderns Dance Teaching*, in A.D.U.C.C. (Association for Dance in Universities in Canada) Newsletter, vol 5 no. 1.
- Gallwey, T. (1977). *Tennis et concentration*. Paris: Laffont.
- Gallwey, T., Kriegel, B. (1987). *Ski et psychisme*. Paris: Laffont.
- Gomez, N., Bolster, N. (1988). *Movement, Body and Awareness: exploring somatic processes*. Université de Montréal: département d'éducation physique.
- Gomez, N. (1992). *Somarhythms: Developing Somatic Awareness with balls*. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. vol 63 no. 4.
- Hanna, T. (1976). *The Field of Somatics*. Somatics, Vol. No 1, pp.30-34.
- Hanna, T. (1986). *What is Somatics?* Somatics, vol 5 no. 4.
- Hanna, T. (1989). *La somatique*. Paris: Inter-éditions.
- Heggie, J. (1981). *The Aware Skier*. Albuquerque, N.M.:Woodstone.
- Heggie, J. (1986). *Running with the Whole Body*. Emmaus, Penn.: Rodale.
- Houareau, M.J. (1978). *Toutes les gymnastiques douces*. Paris: Retz.
- Houareau, M.J. (1983). *Je pratique les gymnastiques douces*. Paris: Retz.
- Koutchinsky, F. (1993). *Golf: conscience du geste par la méthode Feldenkrais*. Paris: Chiron.
- Labonté, M.L. , Dettleux, L. (1990). *L'anti-gymnastique*. Montréal: Québec/Amérique.
- Leonard, G. (1975). *The Ultimate Athlete*. New-York: Viking.
- Matvrana, H., Varela, F. (1989). *The Tree of Knowledge*. New-York: Shambala.
- Murphy, M. (1992). *The Future of the Body: Explorations into the Further Evolution of Human Nature*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Rosenfield, I. (1992). *The Strange, Familiar and Forgotten: an anatomy of consciousness*. New-York: Albert A. Knopf.
- Rouquet, O. (1985). *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*. Paris: Fédération française de danse.

Rouquet, O. (1991). *La tête aux pieds*. Paris: Recherche en mouvement.  
Sendowski, Y. (1984). *Gymnastique douce*. St-Jean de Braye: Dangles.  
Tellington-Jones, L., Bruns, U. (1989). *The Tellington-Jones Equine Awareness Method*.  
Millwood, N.Y.: Breakthrough.  
Tellington-Jones, L. , Taylor, S. (1992). *The Tellington TTouch: to train and care for  
your favorite animal*. New-York: Viking.  
Varela, F., Thompson, E., Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. Paris:  
Seuil.

**REVUES:**

Somatics: Magazine Journal of the Bodily-Arts ,1516 Grant, ste 220, Novato, CA 94947.

Brain-Mind, Bulletin of Breakthroughs, Interface Press, P.O. Box 42211, 4717 N.  
Figueroa St., Los Angeles, CA 90042.

SPPB Newsletter of the Study Project in Phenomenology of the Body,  
P. O. Box 0-2, Felton, CA 95018.

Contact Quarterly, P.O. Box 603 Norhtampton, MA 01061.