

Version janvier 2000
soumise pour publication (voir note 1)
au Bulletin de
L'association des praticiens de la méthode Feldenkrais® de France

LA MÉTHODE *FELDENKRAIS* ® D'ÉDUCATION SOMATIQUE ?

par YVAN JOLY, éducateur somatique (Méthode Feldenkrais)
psychologue et praticien formateur

AVANT TOUT, QUELQUES FAITS, QUELQUES RÉFÉRENCES

Depuis quelques mois, il y a un intéressant débat dans le bulletin de l'APMF sur la façon de nommer et de contextualiser notre travail, sur notre place dans la société et en particulier sur la pertinence d'adopter le vocable « éducation somatique » pour la France. Au risque de susciter des réactions de résistance à l'impérialisme nord-américain sinon québécois, ou quitte à profiter du fait de mon « étrangeté » pour mieux influencer, mais avant tout pour contribuer au débat de façon à le faire j'espère avancer, permettez-moi de rappeler quelques faits. L'utilisation du mot « somatique » que certains d'entre nous utilisent avec détermination fut d'abord proposée par feu Thomas Hanna, notre collègue praticien et philosophe, fondateur et éditeur de la Revue *Somatics*, publiée depuis 1976, et auteur du livre « La Somatique » (Paris: nteréditions, 1986). Hanna donna en 1986 une définition de la somatique :

la somatique c'est l'art et la science des processus d'interrelation entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement, le tout étant considéré comme un ensemble synergique (Somatics, 1986, vol VI no. 1, p. 39).

L'éducation somatique est un sous-ensemble de la somatique. Hanna s'appuie sur un entendement du mot " soma " qui remonte à Hésiode (vérification faite aussi dans mon propre dictionnaire de grec ancien!). Le soma c'est le corps vivant. Évidemment on pourra plus tard reprendre le débat Hésiode-Platon et puis mettre Descartes aussi dans la partie et essayer de comprendre l'émergence du hiatus corps-esprit. Mais ce n'est pas mon propos ici.

Par ailleurs, autre fait, la Guild nord-américaine utilise depuis plus de 5 ans dans ses publicités et son répertoire des membres ainsi qu'à son site WEB l'expression: « he Feldenkrais Method of Somatic Education ». Également, dans le Bulletin Internet intitulé " Feldigest ", il y a depuis de nombreuses années une

discussion et une présentation de l'éducation somatique, telle que les collègues américains l'ont adoptée. J'ai moi-même contribué quelquefois au débat à ce sujet, entre autres dans les récents Feldigest 99-78 et 99-81. Michael Purcell, ex-président de la Guild et responsable du dossier législatif et juridique de notre profession Feldenkrais a lui-même contribué à la fois à la définition et à l'adoption par la Guild de l'étiquette « éducation somatique » attachée à la méthode Feldenkrais (lire à ce sujet son "posting" dans le Feldigest 99-86).

Au Québec, depuis plus de six années, l'Association Feldenkrais fait partie du *Regroupement pour l'éducation somatique*, dont j'ai été, pour ne rien vous cacher, un des co-fondateurs et le premier président jusqu'à 1998. Cette famille d'appartenance nous permet au Québec de nous rapprocher de collègues praticiens de plusieurs méthodes: la technique Alexander, la gymnastique holistique du Dr. Ehrenfried, l'Antigymnastique, l'Approche globale du corps, de même que l'Eutonie Gerda Alexander, le Trager, le Body-Mind Centering, le Laban-Bartenieff etc. (Notez, que, historiquement, une majorité de ces approches ont une origine européenne). Au *Regroupement pour l'éducation somatique*, nous occupons ensemble une place politique reconnue et appréciée dans la communauté québécoise plus vaste des approches alternatives et complémentaires de santé. Dans le cadre du Regroupement, nous avons commencé à rassembler nos associations sous un même parapluie. Par exemple, nous offrons des journées d'information, des ateliers de formation continue et des publicités en commun. Nous publions un annuaire commun. Nous possédons un secrétariat du Regroupement et partageons les services d'un agent de développement. Le champ disciplinaire de l'éducation somatique fait également son entrée à l'Université du Québec à Montréal alors que, sous le chapeau du département de danse il se donnera à partir de septembre 2000, un certificat d'études supérieures en éducation somatique.

Pour ce qui est de l'historique de l'idée d'éducation somatique, je rappellerai que j'ai publié dans le bulletin même de l'APMF déjà en 1993, un article intitulé : L'éducation somatique, au-delà du discours des méthodes. Cet article fut re-publié par l'association dans le cadre de la deuxième édition du fameux recueil de texte appelé "le cahier jaune"! Le dernier bulletin de l'APMF (automne 1999) reproduisait également un autre de mes articles intitulé : *L'éducation somatique et la santé*, que j'ai publié en 1997 dans le Répertoire santé du Québec. Je ne prendrai évidemment pas pour acquis que mes collègues ont lu ou liront ces documents, et au risque de radoter pour certains, mais afin d'offrir ici un profil complet et succinct de la question, je vais maintenant reprendre quelques points, surtout en ce qui a trait à la définition.

Mon propos ici n'est pas d'impressionner les collègues avec des références historiques mais de démontrer que l'intérêt pour l'éducation somatique a bel et bien des racines, un contexte et une histoire, et que sa considération comme champ disciplinaire

pour le Feldenkrais n'est pas une émergence spontanée. Évidemment, un phénomène peut avoir des racines ou pas, cela n'a rien à voir avec le fait d'être d'accord ou pas. On peut abhorrer des choix qui ont des racines, surtout si l'on considère que les racines sont d'un ailleurs qui ne nous convient pas ou si l'on tient à développer une solution locale et originale. Tout chauvinisme mis à part et ce, de part et d'autre, je respecterais volontiers une proposition alternative d'identification de notre travail. Je n'en ai malheureusement pas rencontrée encore, en français ou en anglais, qui me semble aussi bien fondée que celle de l'éducation somatique. Le débat est quand même engagé.

QUELQUES CRITÈRES A CONSIDÉRER POUR LE CHOIX D'UN DESCRIPTIF DE NOTRE TRAVAIL

Si Feldenkrais est une méthode de quelque chose, c'est une méthode de quoi? Un apprentissage par le corps? Ou bien une gymnastique douce, une thérapie corporelle ou psycho-corporelle, un travail sur soi, une recherche de conscience, un développement sensori-moteur, un apprentissage du mouvement, une pédagogie kinesthésique ou un déploiement existentiel? Notre choix de définition a des conséquences sociales et politiques, théoriques et pratiques voire financières. Notre propre réponse à la question de notre définition devrait nous identifier, nous différencier jusqu'à une certaine mesure, et aussi nous rapprocher d'un champ disciplinaire peut-être plus vaste que notre méthode elle-même. Notre méthode est unique, convenons-en mais nos objectifs et plusieurs de nos choix pédagogiques et théoriques sont loin d'être uniques, convenons-en aussi. Alors qui sont nos alliés, nos voisins, nos cousins? Ou peut-être êtes-vous convaincus du fait que nous devrions nous retrouver seuls au milieu d'un champ disciplinaire exclusif? Cela est aussi possible mais... froid en hiver, quand la bise des pressions sociales et politiques se fait sentir!

Je souhaite que dans nos discussions, nous prenions le temps de bien définir nos termes, et de mesurer aussi les conséquences au plan de l'image, de la relation publique et de la définition professionnelle de nos choix. Il me semble nécessaire que tout choix que nous faisons pour nous identifier mette en évidence la prise de conscience, et aussi le fait que nous utilisons le mouvement du corps dans l'espace et non pas quelque procédé langagier ou cathartique. Nous devons aussi afficher notre choix de l'unicité et de l'indissociabilité de la personne dans sa "physicalité" vivante, dans le champ de la gravité. Nous devons nous tenir loin par ailleurs de toute connotation ésotérique. Enfin, notre accent sur l'apprentissage doit apparaître bien clairement, pour nous distinguer de toutes les thérapies et nous tenir à distance des modèles médicaux et pathologiques. Si l'on passe nos possibilités d'identité au crible des critères qui précèdent, que pourra-t-on retenir comme domaine d'appartenance.? Je propose -je sais, je me répète- l'éducation somatique.

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION SOMATIQUE?

L'éducation somatique c'est le champ disciplinaire des méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps sensible (le soma) en mouvement dans son environnement.

La notion de SOMA identifie l'expérience intégrale du corps vécu de l'intérieur. Le soma, c'est le corps vivant, sensible tel que perçu -certains diraient « construit » - par la personne. Évidemment, pour le commun des mortels, le mot « soma » identifie le corps par opposition à l'esprit! Alors que nous réaffirmons ici, revenant à Hésiode, le primat du corps vivant. Pour nous, parler du soma, ce n'est pas opposer le corps à la psyché, et ce n'est pas choisir le soma contre le 'psychique' comme dans l'expression « psychosomatique ». Parler du soma, c'est aborder la personne intégrée dans son existence phénoménologique et biologique. Travailler dans une perspective somatique c'est considérer que le langage, les raisonnements, même les plus abstraits, nos émotions, nos fantasmes, même les plus emportés, sont des manifestations de notre activité biologique et neurologique. D'un point de vue somatique, la conscience elle-même est considérée comme une caractéristique du vivant, et elle fait partie des mécanismes mêmes d'autorégulation des systèmes vivants. Bref, une approche somatique est loin d'être réductionniste ou matérialiste, elle est plutôt intégrative de la personne vivante « incorporée » (c'est exactement l'*embodiment of life* comme le nomment certains collègues et de plus en plus d'auteurs d'expression anglo-saxonne.) Quand on ajoute à cette notion de soma celle d'éducation, alors on affirme un parti pris et une méthodologie pour l'apprentissage et le développement à base d'expérience concrète.

Les méthodes d'éducation somatique sont déterminées telles selon les quatre grands axes suivants :

- l'apprentissage (et non pas la thérapie),
- la conscience du corps vivant et sensible (et non pas le corps-objet appréhendé uniquement de l'extérieur)
- le mouvement (et non pas la posture ou la structure),
- l'espace ou si l'on veut, l'environnement (et non pas un repli sur les frontières d'un soi à fleur de peau).

Reprenons chacun de ces termes pour les commenter brièvement.

1. Le mot **MOUVEMENT** se rapporte au déplacement du corps dans le champ de la gravité et dans l'espace. À ce titre, on pourra s'intéresser à l'anatomie, à la physiologie, à la kinésiologie, à la biomécanique, à l'ergonomie, sinon à la neurologie et à la

neuropsychologie. Pour la formation en éducation somatique, tout en étudiant ces matières de connaissance du corps objectivé, on s'assurera de prendre, face au corps vivant, une perspective phénoménologique, c'est-à-dire un point de vue à la première personne, au je. Connaître les noms des os et les points d'insertion des muscles, étudier les lois de la physique du mouvement des poids et des masses, c'est une chose. Sentir ces phénomènes et connaître en soi le mouvement c'est presque autre chose. En fait, depuis la tendre enfance, nous apprenons à rouler, sauter, marcher, puis skier, monter à vélo, sans jamais savoir que nous avons des muscles! D'où l'importance d'une pédagogie qui s'appuie sur notre expérience avant tout. En éducation somatique, nos capacités de réfléchir, d'analyser, de rationaliser et d'objectiver, sont bien sollicitées, mais en s'appuyant aussi sinon avant tout sur l'expérience concrète, personnelle et autonome de la personne et de l'éventuel praticien.

Le mouvement c'est aussi la base même de la vie, sinon l'ingrédient par excellence du développement du cerveau voire de la personne elle-même. On pourra lire à ce sujet l'exceptionnel numéro Hors Série de *Science et Vie*, no. 204, septembre 1998 : Le cerveau et le mouvement: comment nos gestes construisent notre pensée. Ou encore se référer au livre de Alain Berthoz : Le sens du mouvement, publié chez Odile Jacob en 1997. S'il y a un champ disciplinaire où nous devrions être reconnu, c'est bien celui-là, et c'est en France que ça se passe!

2. Le mot **CONSCIENCE** ou plus proprement dit en français, « la prise de conscience » se réfère à l'habileté des systèmes vivants de connaître et 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 mais dans l'action et à l'occasion de l'action. Nous aborderons ainsi la conscience en tant que phénomène biologique. Nous rejoignons ici le courant contemporain des 15 dernières années en occident où la conscience redevient un objet d'étude, de débat et de recherche, y inclus dans les sciences. On pourra consulter par exemple le "*Journal of Consciousness Studies*". Ou encore se régaler à la lecture de l'incontournable dernier livre d'Antonio Damasio : Le sentiment même de soi : le corps, l'émotion et la conscience. Et cette conscience n'est plus que du ressort des spécialistes de l'âme, de l'esprit, de l'inconscient et du mental. La conscience est un phénomène du vivant. Et la subjectivité passe au champ des objets d'étude. Voilà aussi notre territoire professionnel.

3. Le mot **APPRENTISSAGE** identifie quant à lui la capacité des systèmes vivants à se développer, à innover, à s'améliorer, à créer des connexions neuronales plus solides, et par là à devenir plus matures dans leur autorégulation. 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 choisissant d'emblée un paradigme d'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 kinési-thérapeutique. D'ailleurs, lorsqu'on utilise le terme « thérapie » et le paradigme « thérapeutique », c'est pour véhiculer une conception qui puise à la pathologie et au modèle médical. On s'intéresse alors aux symptômes, à leurs causes, au traitement des blessures et à l'identification sinon à la réactivation des traumatismes. En contrepartie, les méthodes d'éducation somatique proposent d'améliorer l'autorégulation, elles posent l'objectif d'apprendre à apprendre, elles favorisent la capacité des individus à se prendre en charge et à avancer dans l'action. Par là les méthodes d'éducation somatique présentent bien une pertinence pour faciliter la guérison, pour la prévention. Mais la guérison survient comme un bénéfice marginal de l'apprentissage. Par ailleurs, au-delà de sa pertinence en santé, le potentiel de l'éducation somatique se manifeste pour la performance artistique et sportive, pour l'éducation et l'apprentissage scolaire et pour la qualité de vie en général.

4. Enfin, le mot **ESPACE** (on peut aussi préférer le mot **ENVIRONNEMENT**) donne au corps vivant son contexte, là où il y a de l'air, de la nourriture, d'autres humains, d'autres espèces, 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, au-delà de ce malentendu pourtant répandu que l'éducation somatique est une forme de nombrilisme! L'éducation somatique s'intéresse au soma et à « l'incorporation » en tant que base pour la perception et la conscience et en tant que support pour l'action dans un monde lui aussi vivant (comme une *Gaïa*), qui est en continuité avec le corps vivant. Par la reconnaissance de l'importance de l'environnement dans l'équation de l'éducation somatique, nous donnons aussi une place importante à la socialisation : l'image du corps en particulier et la forme même du corps vivant n'émergent pas dans un vacuum mais bel et bien dans des familles, dans des sociétés, grâce à des langages, des symboliques et des formes de pensée qui forment ce soma et qui en règlent les interactions. Notre champ disciplinaire s'étend jusque-là.

EN GUISE DE CONCLUSION

Croyez-le ou non mais je n'ai pas vraiment de parti pris arrêté sur la question de l'expression de notre identité. C'est pour moi une question ouverte et en mouvement. J'ai par ailleurs la conviction profonde que nous ne ferons pas de vagues véritables dans l'ensemble de nos sociétés sous le vocable « Feldenkrais » comme tel. Les milieux institutionnels et académiques en particulier n'ouvriront probablement pas de département d'études au nom du fondateur de l'anthropologie ou des premiers innovateurs en génie mécanique. En plus, *Feldenkrais*[®] est une marque de

commerce et dans les milieux de recherche, cela n'est pas nécessairement un atout.

Par ailleurs, je trouverais cela politiquement habile et professionnellement stimulant si nous en venions entre nous à un consensus et à un consensus international. Ce consensus n'est évidemment pas nécessaire et il m'est strictement indifférent que ce soit l'éducation somatique qui l'emporte. Il ne s'agit pas d'un concours de mots pas plus que d'un rapport de force entre continents, cultures, et langues. Il s'agit de nommer pour nous d'abord et pour chacune de nos sociétés ce merveilleux travail qui nous passionne et nous réunit. Et comme ce travail en a large à offrir, et comme nos sociétés sont différentes et différenciées, les mots peuvent nous manquer encore quelque temps avant d'établir un consensus. Mais je souhaite que ce consensus apparaisse. Ce que l'on ressentira et pratiquera longtemps s'énoncera clairement et les mots pour le dire viendront progressivement, ultérieurement et intentionnellement! À suivre.

Note 1 : des versions antérieures de ce texte ont été faites en anglais et en espagnol, et des versions allemandes, néerlandaises et italiennes sont en préparation. Contactez l'auteur pour des informations supplémentaires yvanjoly@compuserve.com ou à:
Institut Feldenkrais d'éducation somatique
107 avenue de Touraine, St-Lambert, Québec, J4S 1H3
Tél/fax : 1-450-671-0638