

LE MIEUX-ÊTRE DU CORPS EN "TRANSITIONS"

(texte soumis pour publication dans la revue « Transitions », juillet 1995)

par Yvan Joly¹

Une approche radicalement subjective

Pour améliorer leur qualité de vie, les lecteurs et lectrices de *Transitions* pourront à chaque parution s'inspirer d'un article sur le mieux-être du corps. Notre approche du corps sera originale et radicale. Nous présenterons une vision et des méthodes qui s'intéressent au corps vécu i.e. à l'expérience subjective que nous avons d'être "incorporés". **Connaître son corps de l'intérieur: voilà notre projet.**

Pour connaître le corps, nous pouvons évidemment étudier l'anatomie et la physiologie. Les parties du corps sont alors bien découpées. Les muscles, les os, les nerfs, les organes sont nommés. La respiration, par exemple est décrite dans ses étapes objectives. Les mouvements du corps sont observés de l'extérieur. Toutes ces connaissances sont tirées d'études scientifiques où le corps est analysé comme un objet. En fait, une approche scientifique traditionnelle du corps nécessite justement d'ignorer la subjectivité. Le chercheur applique une méthode où il doit surtout se méfier de ce qu'il pense et ressent personnellement. Les connaissances ainsi acquises sur le corps par une méthode objective sont riches et nombreuses. Beaucoup de progrès en technologie, en médecine, en pharmacologie sont possibles grâce à cela.

Mais pour favoriser le mieux-être du corps et améliorer la qualité de vie, une approche objective ne suffit pas. Car être en vie, se sentir bien dans sa peau, c'est avant tout une expérience vécue! Reprenons comme exemple la respiration! Je connais une scientifique qui peut réciter de A à Z les étapes de la respiration, décrire de bas en haut et d'avant en arrière les composantes mécaniques du souffle, raconter en détails l'histoire biochimique de cet échange gazeux que nous faisons plusieurs fois par minute avec notre environnement. Est-ce que pour autant ces connaissances amènent cette personne à respirer avec plus de plaisir et d'efficacité? Pas nécessairement! En fait, souvent les connaissances objectives et subjectives d'un phénomène restent dissociées!

Nous pourrions aborder cette question à l'inverse: les personnes qui ont une respiration pleine et ample, souple et versatile ont-elles appris pour cela la physiologie de la respiration? En bref, pour améliorer ma respiration, apprendre la physiologie objective de la respiration ne suffit pas. Et faire des exercices répétés mécaniquement ne règlera pas non plus les difficultés d'usage! Le corps vivant est sensible à lui-même et c'est cette sensibilité qui permet la gestion et l'amélioration de toutes nos fonctions. Ainsi, pour progresser au plan corporel, il est nécessaire de raffiner la conscience que j'ai de mon corps. Je pourrai apprendre à sentir mon souffle et à découvrir comment ma posture, mes mouvements, mes contractions, mes émotions, mes pensées, mes rêves ont un impact sur la qualité de ma respiration. J'apprendrai que mon corps, c'est moi! Et je découvrirai que du point de vue du vécu, je ne peux pas séparer mon travail et mon "inspiration", ma vie sexuelle et mon souffle, mon coup droit de tennis et mon expiration, mon anxiété et mon essoufflement, pas plus que je ne pourrais séparer la psychologie de l'éducation physique.

Comprenons-nous bien cependant. Nous ne disons pas que les données scientifiques objectives soient inutiles. Nous y référerons d'ailleurs régulièrement. Nous ne disons pas non plus que l'univers de la subjectivité est la voie ultime et unique. Au contraire, il faut aussi se méfier de ce que l'on sent et soumettre notre capacité de sentir à l'expérience! Nous disons plutôt que le mieux-être du corps est un phénomène vécu par chaque personne directement et que, pour améliorer le mieux-être du corps, il faut inévitablement tenir compte du vécu de chaque personne. Plus encore,

chaque personne doit se réappropriier son corps et développer une compétence personnelle intériorisée. Il s'agit d'amener et de développer la compétence en soi plutôt que de se référer uniquement hors de soi! C'est là le domaine de l'éducation somatique. Les méthodes corporelles visent à développer la conscience du corps en mouvement de sorte que nous puissions sentir et gérer notre être, de l'intérieur. Pour nous, il est maintenant devenu objectivement nécessaire de tenir compte de la subjectivité dans une approche de mieux-être. Dans l'évolution récente des approches systémiques en biologie, ce concept **d'autorégulation** est très important. Nos articles dans *Transitions* ont ainsi l'ambition de contribuer à l'amélioration de l'autorégulation des systèmes vivants! Et pas moins...

“Pour le mieux-être, apprenons à mieux-sentir pour mieux-faire et par là mieux-être!” Voilà la perspective que nous développerons dans nos articles pour *Transitions*.

Une approche radicalement préventive

Moshe **Feldenkrais**, pionnier de l'éducation somatique disait souvent: “Si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut.” J'aime dire quant à moi que pour être “bien dans sa peau”, il faut d'abord y être. Hélas! la conscience du corps n'est pas une matière au programme de la plupart des écoles, collèges ou universités. Et plus grave encore, la scolarisation elle-même tend à nous désincarner. Il y aurait pourtant tant à faire pour développer et entretenir cette capacité que nous avons de sentir ce qui nous arrive au plan corporel pour mieux gérer notre vie intime.

En général, nous nous occupons de nos sensations quand les indices deviennent des symptômes. Je rêve du jour où un cours “d'éducation somatique” sera au programme scolaire. Evidemment, ce sera déjà là un changement social important et les personnes qui sont sensibles à leurs indices corporels devront être gérées et traitées autrement. Mais c'est là l'intérêt. Combien de temps encore pourra-t-on se permettre de traiter le corps comme un objet étudié de l'extérieur? Combien de temps encore pourra-t-on repousser l'échéance d'une approche radicalement préventive par l'éducation du corps vécu? Dans ce champ, il y a autant à découvrir et à apprendre que dans tout le domaine de l'anatomie et de la physiologie. Et, bonne nouvelle, il y a déjà des méthodes rigoureuses qui permettent une démarche systématique dans cet univers de la **phénoménologie** du corps vivant.

Ce n'est pourtant pas si compliqué: un petit exercice

A lire lentement et à faire très lentement

Dans la position où vous êtes présentement, voulez-vous faire une expérience? -Notez quand vous lisez ceci, où se porte votre attention. Probablement sur le texte, sur les idées communiquées, sur vos propres idées ou opinions, etc.

-Prenez conscience aussi pendant quelques instants de votre posture.

-Ne changez rien pour le moment.

-Lisez lentement, très lentement ce qui suit et sentez votre corps.

-Notez les points de support et de contact sur les surfaces d'appui du corps.

-Notez la position de la tête, la place de la langue dans la bouche, la sensation autour des yeux, l'expression du visage.

-Remarquez aussi la forme des mains et l'attitude des pieds.

-Puis portez votre attention au ventre et à la poitrine.

-Avez-vous une image de tout le cylindre formé par le tronc?

-Quels sont les mouvements qui accompagnent la respiration?

-A quel rythme et à quelle amplitude le ventre ou les côtes se déplacent-ils?

-Votre respiration se manifeste-t-elle plus à l'abdomen ou au bas des côtes?

-La cage thoracique se relève-t-elle ou s'abaisse-t-elle en inspirant puis en expirant?

-Le cou fait-il partie de votre image de la respiration?

-Dans le ventre, pouvez-vous sentir le volume de l'abdomen se gonfler vers l'avant, vers le bas, sur les côtés, à droite, à gauche, vers l'arrière du dos?

-Comme il n'y a pas d'air dans le ventre comment le ventre se gonfle-t-il?

-Sentez-vous du mouvement dans les côtes et dans quelle direction?

-Combien de temps dure l'inspiration, puis l'expiration?

-Y a-t-il une pause entre l'inspiration et l'expiration, puis entre l'expiration et l'inspiration?

Le lecteur ou la lectrice qui s'est posé les questions qui précèdent reconnaîtra facilement qu'il y a là matière à découverte. Et encore là, ce n'est qu'un stade d'observation! Il y aurait des dizaines d'activités de prise de conscience du point de vue de la seule respiration. Aussi y reviendrons-nous dans nos articles ultérieurs.

Une approche par le mouvement

Prendre conscience de ce que l'on sent et élargir le répertoire de nos connaissances et habiletés corporelles, voilà notre programme. Dans notre vie quotidienne, dans nos activités sportives, artistiques, au travail, ou à la maison, dans nos interactions avec les autres, il est possible de raffiner notre perception de nous-même en mouvement. C'est ce que certains appellent le sens **kinesthésique** et le sens **vestibulaire**: la capacité de savoir où nous sommes dans l'espace et la capacité de percevoir nos déplacements. Quand notre perception de nous-même en mouvement évolue, c'est toute notre relation à l'environnement qui évolue.

Plusieurs méthodes sont disponibles au Québec dans ce champ de l'étude du mouvement senti.

Nous pensons en particulier aux approches suivantes :

° l'antigymnastique

- ° le Body-Mind Centering
- ° l'eutonie
- ° la gymnastique holistique
- ° la méthode Feldenkrais
- ° la technique Alexander

Certaines formes de yoga, d'expression corporelle ou d'arts martiaux (le Taichi en particulier), d'autres formes de gymnastique lente, douce et consciente pourraient également être présentées ici. Notre liste est ouverte et évidemment pas exclusive. Mais toutes les approches que nous présenterons ici auront cependant en commun le mouvement conscient! Et c'est là la perspective du mieux-être que nous allons privilégier.

A chaque parution, nous présenterons un article de fond sur une thématique, une méthode, une école ou un praticien ou une praticienne. En plus, à chaque parution, nous proposerons des exercices pratiques sur un thème comme: la posture assise, la respiration, la marche, la voix, la vision, l'usage de la main, les traits du visage, le sourire, l'équilibre, etc. N'hésitez pas à nous écrire pour manifester vos préférences et donner vos réactions à nos présentations.

En conclusion: Une approche radicalement multidisciplinaire

La perspective que nous développerons ici sur le mieux-être n'appartient pas à une discipline particulière. Et nous ferons une place à plusieurs approches corporelles. Dans ce champ, les méthodes tirent leur origine de la physique, de la danse, de l'éducation corporelle, de la gymnastique, des arts martiaux, du théâtre, etc. Et pour le consommateur, c'est surtout une question de choisir un professeur dont l'approche est bien adaptée.

Par ailleurs, l'éducation somatique a sa pertinence pour la santé, les arts, la pédagogie, l'activité physique, les relations interpersonnelles, etc. Etre plus attentif à son corps, c'est être plus attentif à soi et améliorer la qualité de nos mouvements, c'est améliorer la qualité totale de notre être de même que notre contact avec l'environnement et avec les autres. Car être en vie, c'est être en mouvement! Programme ambitieux que nous comptons réaliser concrètement pas à pas d'une parution à l'autre.

Au plaisir de vous croiser dans ces "Transitions" à venir.

NOTES

1) Yvan Joly est éducateur somatique et psychologue. Il est président de l'Association québécoise des professeurs et professeures de la méthode Feldenkrais^{md}. Il est conseiller à la rédaction de "Transitions" pour le secteur "mieux-être du corps".

LEXIQUE

Autorégulation: maintien de l'équilibre et du bon fonctionnement d'un système sans intervention extérieure, le système se référant à lui-même pour assurer sa régulation.

Éducation somatique: nouveau domaine de connaissance et de pratique qui s'intéresse à l'expérience vécue du corps et de la personne. Nos sensations, nos émotions, nos pensées étant toutes des manifestations "incorporées" de notre vie, l'éducation somatique a une portée globale, par le corps, sur toute la personne.

Feldenkrais, Moshe (méthode): fut développée entre 1940 et 1980 par Moshe Feldenkrais. Physicien, homme de judo et cybernéticien, il élaborait une pédagogie de la conscience du corps en mouvement. Cette méthode d'éducation somatique se pratique en cours de groupe sous la direction verbale du professeur ou en leçon individuelle sous la direction verbale et manuelle du praticien. L'Association québécoise des professeurs et professeurs de la méthode Feldenkrais (514-982-6141) regroupe les personnes certifiées ayant complété leur formation professionnelle **Feldenkrais md.**

Kinesthésique: qui concerne la sensation de mouvements des parties du corps.

Phénoménologie: méthode philosophique qui s'appuie sur l'expérience du sujet (à la première personne ou JE) pour découvrir les structures de la conscience.

Vestibulaire: qui concerne le vestibule de l'oreille qui contient les organes importants pour la perception des mouvements de la tête et par là pour l'équilibre et la posture du corps.

A LIRE POUR EN SAVOIR PLUS

HANNA, T. (1990) La somatique. Paris: Inter Editions.

HOUAREAU, M.J. (1978) Toutes les gymnastiques douces. Paris: Retz.

JOLY, Y. (1987) La gymnastique douce et l'activité physique: de l'apprentissage somatique. Bulletin "Le perfectionnement" Vol.1, no.2. Université de Montréal, Département d'éducation physique.

SOMATICS, Magazine Journal of the Bodily Arts and Sciences, 1516 Grant Ave, ste 212, Novato CA 94945.