



## L'ÉDUCATION SOMATIQUE, UNE PROFESSION EN ÉMERGENCE

*Article paru dans le MASSAGER,  
Revue de la Fédération québécoise des massothérapeutes,  
Vol.21, no. 2, août 2004*

*Par Vandana Gillain (1)*

*« L'éducation somatique m'a permis de mieux utiliser mon corps et d'éviter des blessures survenant après plusieurs massages; j'ai aussi l'impression que mes patients perçoivent mieux mon intention ».*

*« Depuis que j'ai fait de l'éducation somatique je ne touche plus mes patients de la même façon : je sens toute leur personne au bout des doigts et je leur laisse plus de temps pour sentir. »*

Au Québec, plusieurs écoles de massage ont intégré à leur enseignement des cours d'éducation somatique et plusieurs massothérapeutes ont ajouté à leur formation celle d'éducateur somatique. Pourquoi ?

### **EN GUISE D'INTRODUCTION : LE TEMPS DE PRENDRE CONSCIENCE**

Nous vivons à un rythme accéléré, accaparés par un emploi du temps surchargé et de nombreux stimuli qui attirent notre attention vers l'extérieur. Il nous reste peu de temps pour nous arrêter et nous agissons souvent en étant peu conscients de la répercussion de nos gestes sur notre bien-être. Si la science et la technologie ne cessent de se développer, la reconnaissance pour un individu de ses sensations corporelles et de son organisation musculo-squelettique demeure minime. C'est pourtant cette prise de conscience qui lui permettrait de discerner non seulement ce qui est harmonieux, efficace mais aussi ce qui blesse et qui heurte. Sachant comment il contribue à son propre malaise, l'individu pourrait découvrir d'autres possibilités et prévenir de nombreuses blessures. C'est la voie choisie par l'éducation somatique.

### **QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION SOMATIQUE ?**

L'éducation somatique recouvre un ensemble de méthodes dont l'objet constitue l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace. Le mot soma signifie le corps vivant et non objet. La personne est considérée dans son entité globale, chaque action impliquant par le mouvement à la fois la sensation, l'émotion, l'imagination, et la pensée.

Au cours de mouvements souvent lents et inhabituels, suggérés par l'éducateur somatique, la reconnaissance des sensations et des émotions ressenties permet à la personne d'enregistrer de nouveaux messages et au système neurologique de se réorganiser. Ainsi s'éveillera la conscience somatique et l'individu pourra par la suite établir de lui-même de nouveaux réajustements. Cette réorganisation touche le corps tout entier et indirectement tous les domaines de l'être.

Cet apprentissage permet de retrouver ou de découvrir un répertoire de mouvements aussi grand que possible en utilisant au maximum mais sans effort tout le potentiel de la structure squelettique et la plasticité du système neuro-moteur. On parle de plus en plus de cette plasticité qui permet d'établir de nouveaux circuits moteurs alors que des circuits anciens sont détruits ou délaissés.

## **LES FORMES DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE**

Cet apprentissage se donne en sessions individuelles ou de groupe et peut varier dans sa pédagogie. Les éducateurs somatiques pourront privilégier soit le toucher des mains soit l'utilisation d'objets tels balles, ballons, bâtons qui deviendront le point de contact avec le corps. Dans les deux cas, il s'agira de ce que nous appellerons le toucher «**somato-éducatif**».

## **LE TOUCHER SOMATO-EDUCATIF**

Le toucher « somato éducatif » permet à la personne d'apprendre la conscience du corps en mouvement dans l'espace. L'intention d'un tel toucher n'est ni de corriger la personne ni d'agir « sur » elle ou sur sa pathologie mais bien d'informer la personne puis de lui suggérer des variations de comportement.

Dans un premier temps, le toucher « **somato-éducatif** » se veut avant tout « **reflet somatique** ». Les mains offrent un miroir pour prendre conscience de ses propres sensations, de son organisation, de son tonus, de sa posture, de ses manières de respirer, de se mouvoir. La personne développe alors le sentiment même de soi. Ce toucher « reflet » peut faciliter la prise de conscience à la surface de la peau, dans les tissus mous, voire au plan du squelette sinon dans l'ensemble systémique du vécu corporel.

Dans un deuxième temps, le toucher « **somato-éducatif** » devient « **conversation somatique** ». Le praticien offre des options de mouvement, il propose des variations de sensations. Encore ici, la priorité sera de s'assurer de la présence et de l'écoute attentive de la personne dans l'accueil bienveillant de ces variations de mouvement. Il ne s'agit ni d'agir sur un corps inerte ni de confronter les résistances mais bien de proposer des choix que la personne a le loisir de considérer, d'expérimenter, de rejeter ou d'adopter.

## **LES BIENFAITS DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE, SA RECONNAISSANCE**

L'éducation somatique n'est pas un processus thérapeutique mais bien un processus d'éducation ou de rééducation. Pourtant les bienfaits qu'elle procure sont nombreux et touchent tous les plans de l'être. Une transformation des habitudes posturales et mentales permet de diminuer, d'éliminer ou de mieux gérer la douleur, le stress et les inconforts reliés à diverses situations. De plus, cette transformation s'accompagne souvent d'un changement notable au niveau de la pensée et des émotions.

Jouant un rôle de prévention auprès des personnes dites bien portantes qui désirent rester en forme ou encore améliorer une performance artistique ou sportive, l'éducation somatique devient un outil précieux pour de nombreux professionnels confrontés aux difficultés engendrées par une position debout, en poste fixe ou par des gestes répétitifs. Son apport face aux maladies professionnelles (troubles musculos-quelettiques, maux de dos, fatigue chronique, stress, burn-out) est de plus en plus reconnu par des professionnels de la santé, des arts, et du travail en général.

## **LA PERTINENCE DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE POUR LE MASSAGE**

Comme nous l'explique Chantal Martin, massothérapeute et éducatrice somatique,

*« Une meilleure utilisation de soi rend le massothérapeute plus présent à lui-même, plus conscient de diverses alternatives possibles. Il peut ensuite agir avec plus de confort, d'efficacité tout en éliminant le risque de blessure ou une fatigue inutile. Cette aisance pourra être ressentie par le client qui recevra le geste de façon différente. Plus de présence à soi entraîne une plus grande réceptivité aux besoins de la personne. Cette approche accroît la conscience de l'inter-relation entre les différentes parties du corps comme un tout systémique. Elle contribue à agrandir l'image de soi reliée à sa propre histoire somatique. ».*

Cet apprentissage permet également au massothérapeute de suggérer au client de reproduire certains mouvements afin d'entretenir le travail effectué et de développer sa propre autonomie.

## **L'HISTORIQUE DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE**

La vision globale de l'être fut au coeur de la recherche des pionniers de l'éducation somatique. Ce courant de pensée développé à la fin du XIXème siècle eut tôt fait de rejoindre, à travers le monde, un certain nombre de penseurs, de scientifiques et d'artistes s'intéressant au développement du potentiel humain. De nos jours, des scientifiques étudient cette approche et construisent les ponts à établir avec les recherches contemporaines en sciences du mouvement et en sciences cognitives.

L'éducation somatique regroupe un ensemble de méthodes qui ont en commun le même but tout en étant différentes au niveau de leurs applications et de leur pédagogie.

Nommons la Technique Alexander, la Gymnastique Holistique<sup>MD</sup>, la Méthode Feldenkrais<sup>MD</sup>, l'Approche Globale du Corps<sup>MD</sup> et Méthode de Libération des Cuirasses® qui se sont, depuis plus de dix ans, regroupées au sein du Regroupement pour l'éducation somatique (RES) afin de fournir un lieu d'échange, de réflexion, de recherche et d'action pour l'avancement de cette approche au Québec. D'autres méthodes pourraient également satisfaire à la définition de l'éducation somatique par exemple le Body Mind Centering, le Trager, l'Eutonie et le Laban Movement Analysis. Depuis 2002, le Regroupement a obtenu l'agrément pour la Loi 90 facilitant ainsi l'embauche d'éducateurs somatiques en entreprise. Le Regroupement a également participé, depuis 2001, à l'établissement d'un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en éducation somatique à l'UQAM (département de danse).

## LA QUATRIÈME RÉVOLUTION

Afin de mieux cerner les points communs et les différences entre diverses méthodes d'éducation somatique, les quatre prochaines parutions du MASSAGER comporteront un article sur une des méthodes des Associations membres du RES.

Vous pourrez consulter le site Webb du RES [www.education-somatique.ca](http://www.education-somatique.ca) où vous trouverez des documents détaillés sur cette approche et son code de déontologie.

Champ disciplinaire en plein développement, l'éducation somatique participe activement à ce que Michael Dertouzos, directeur du Laboratoire d'informatique du MIT, (*La Presse*, oct. 2000) appelle la quatrième révolution, c'est-à-dire une révolution non axée sur des objets mais une révolution où « nous essayons de comprendre la plus précieuse ressource que nous possédions : nous-mêmes ».

*(1) Je tiens à remercier pour leur précieuse collaboration Chantal Martin, Suzanne Jacob, Odette Guimond, Ghislain Lemonde, Lyne Pélissier, et Yvan Joly qui de plus m'a généreusement permis d'intégrer certains de ses écrits à ce texte.*