



Casier postal 94
Succ.R, Montréal, Québec
H2S 3K6

res@education-somatique.ca
www.education-somatique.ca

L'ÉDUCATION SOMATIQUE ou de l'harmonie du geste et de l'esprit

Rédaction : Vandana Claire Gillain
Supervision : Odette Guimond
Personnes ressources : Simon Ghiberti et Ghislain Lemonde

Édition : Le Regroupement pour l'éducation somatique

Nous agissons souvent sans avoir conscience de la manière dont nous nous déplaçons, parlons, réagissons. Que dire de tous ces petits gestes superflus qui accompagnent nos mouvements les plus simples ! Que dire de nos pensées, de nos émotions qui se succèdent et se transforment tour à tour à un rythme accéléré ! La plupart du temps, nous n'en réalisons qu'une infime partie, la pointe de l'iceberg. Que dire aussi de tous ces maux et blessures qui s'accumulent au fil du temps sous la pression d'une vie accélérée, d'un emploi du temps trop chargé, des exigences d'un travail où la pression se fait de plus en plus intense et les heures de plus en plus longues, sans oublier les exigences de réussite sociale ou personnelle que nous nous imposons ?

Nous portons souvent ce corps blessé comme si nous ne pouvions rien y changer. Nous rendons responsable de ce qui nous arrive une situation, une relation difficile ou encore notre mauvaise fortune. Nous prenons peu conscience que notre façon d'être, c'est-à-dire d'agir et d'interagir, nous l'avons bâtie de l'intérieur au fil du temps, en réponse aux pressions du milieu ambiant. Nous oublions que notre corps, nos réactions émotionnelles, notre perspective face aux événements sont un reflet fidèle de nos expériences multiples, de nos joies et de nos douleurs présentes et passées. Les contractions, colères, interdictions et peurs de la petite enfance et de l'adolescence s'inscrivent en nos corps, tissent la trame de nos émotions et nous font voir la vie à travers un écran que les expériences futures vont renforcer et solidifier. Moulés par ces habitudes, il ne nous vient pas à l'idée que nous pourrions changer notre façon de bouger, de saisir un objet, de nous asseoir, de marcher, de parler, voire notre façon de penser. Il nous semble que nous sommes nés ainsi.

Malgré l'évidence de ce vécu corporel figé dans notre maintien et toute notre gestuelle corporelle et malgré l'apparition au fil des années, de malaises divers, nous préférons, la plupart du temps, ignorer ces signaux donnés par le corps. Pour éviter de ressentir, nous plongeons dans diverses échappatoires telles l'hyperactivité, l'usage de la cigarette ou de l'alcool, des activités sportives à outrance ou tout autre évasion : isolement devant l'ordinateur ou la télévision, etc.

Si en surface nous semblons nous contenter de qui nous sommes, au fond de nous même nous aspirons cependant à un plus grand bien-être, nous désirons autre chose. Ne nous arrive-t-il pas d'envier la spontanéité, l'enthousiasme et l'énergie débordante des enfants qui jouent autour de nous? Mais bénéficier d'une telle énergie nous semble maintenant impossible. Nous nous consolons en nous disant que ce temps est bien révolu. Si un malaise devient insupportable, nous remettons ce corps, tel un objet, entre les mains d'un spécialiste pour qu'il s'en occupe, le soigne, le répare. Nous obtenons ainsi un soulagement sans toutefois dénouer le réseau de frustrations et de tensions qui a tissé et entretient ce malaise et sans faire l'apprentissage de nouvelles façons de bouger et d'agir qui permettraient une meilleure utilisation de notre potentiel et qui nous apporteraient un plus grand bien-être. Sans cet apprentissage, il y a de fortes chances, cependant, que ce malaise réapparaisse plus tard sous sa forme ancienne ou déguisée en un nouveau symptôme.

Bien sûr, il est tout à fait normal que sous des pressions extérieures et internes, le corps dans toute son entité ait réagi et réagisse encore en se contractant et en se figeant pour adopter par la suite inconsciemment des attitudes et des habitudes qui nous sont néfastes. Mais pourquoi en rester là ?

Si nous avons pu apprendre à marcher, grâce à cette pulsion de vie qui nous habite, et développer petit à petit notre système sensori-moteur afin de devenir adultes, pourquoi ne nous serait-il pas possible par un cheminement qui emprunterait la même voie de défaire le « mal appris » et d'instaurer une façon d'être plus harmonieuse, plus adaptée à notre structure personnelle, à nos qualités intrinsèques et qui répondrait cependant aux exigences de notre environnement ? « Mais on ne peut changer que ce que l'on connaît »¹, d'où la nécessité de devenir conscient...

L'éducation somatique nous offre cette possibilité de découvrir une solution où la réponse et la transformation viendront non pas de l'extérieur, d'un changement de la situation, mais d'une découverte de nous-mêmes par une prise de conscience de ce qui se passe en nous lors de l'accomplissement de tel ou tel geste. La réponse monte alors de l'intérieur pour s'exprimer vers l'extérieur avec aisance, plaisir et efficacité.

Qu'est-ce que l'éducation somatique ?

« Il ne s'agit pas d'une transformation radicale, mais de devenir plus totalement et efficacement soi-même ».²

La somatique est à la fois « l'art et la science des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement ».³ Le mot soma de racine grecque signifie le corps en tant qu'être vivant doté d'un esprit. Le corps, les pensées et les émotions forment un tout solidaire. « Toute pensée fait surgir une émotion qui est sentie corporellement et inversement le vécu corporel ramène à l'émotion. C'est une interaction vécue quotidiennement ».⁴ Lorsque les forces vitales s'expriment en toute liberté, suivant le mouvement naturel de l'organisme, nous éprouvons bien-être, souplesse, mobilité, vitalité. Par contre, bloquée par le refoulement de nos tensions, de nos peurs, de notre colère, ou du stress, cette expression se manifestera par des malaises, de la fatigue, des douleurs, de la rigidité, des maladies.

L'éducation somatique recouvre un ensemble de méthodes dont l'objet constitue l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace. Ces méthodes s'appuient sur ce principe de base fondamental que chaque action implique, par le mouvement, la sensation, l'émotion, l'imagination et la pensée.

L'éducation somatique a pour but, par la voie sensori-motrice, de développer ou d'affiner la capacité de discernement de la personne à découvrir comment elle se voit elle-même et comment en fonction de cette image de soi elle s'organise pour accomplir ses diverses tâches. Cette prise de conscience se fait de l'intérieur en relation avec l'environnement offrant ainsi à l'individu la possibilité et la responsabilité de choisir par la suite les comportements qui lui semblent les plus efficaces, les plus harmonieux et lui apportent le plus de bien-être.

Dans cet apprentissage, il ne s'agit pas tant de corriger des habitudes nuisibles que de susciter l'ouverture de nouveaux patrons neuromoteurs pour que puisse s'effectuer une réorganisation ou rééducation sensori-motrice qui touchera non seulement la musculature, mais tous les niveaux de l'être. Un tel apprentissage ne peut se faire par le vouloir qui viendrait uniquement ajouter une tension supplémentaire, une correction qui ne tiendrait pas compte de la personne dans toute son entité globale. Les exercices de gymnastique ou d'aérobic ne permettent pas non plus d'atteindre un tel but. Mais alors comment s'y prendre ?

La voie sensori-motrice est la voie par excellence qu'empruntent les méthodes d'éducation somatique pour déjouer les habitudes anciennes nuisibles et créer de nouvelles possibilités d'expression plus adaptées à la fois à la structure de base de la personne, à ses qualités intrinsèques et aux exigences de son environnement.

Pourquoi un apprentissage somatique par le mouvement ou les possibilités de la voie sensori-motrice ?

Tout comportement se fonde sur une intelligence sensori-motrice. La voie sensori-motrice est la toute première façon d'apprendre de l'être humain. C'est par cette voie que le jeune enfant apprend à se développer. Le même geste répété plusieurs fois par l'enfant crée de nouveaux patrons neuromoteurs, développe la capacité du cerveau à s'organiser et petit à petit installe de nouveaux comportements. On appelle cet apprentissage un apprentissage organique par opposition à l'apprentissage académique qui lui succédera au fil des ans. L'intelligence sensori-motrice étant à la base du comportement il est donc possible par le mouvement d'affiner cette intelligence et de la rendre disponible à apprendre, à explorer de nouvelles possibilités et à clarifier ses choix.

L'apprentissage organique est indépendant des concepts ou des schèmes de pensée préexistants ou de toute exigence sociale. Il permet ainsi « par la prise de conscience de tensions musculaires, permanentes et inutiles, qui perturbent habituellement l'économie d'une séquence de mouvements liée à un comportement, d'élargir et d'améliorer l'éventail et la qualité du répertoire des mouvements acquis individuellement ». ⁵ Le point de repère pour l'individu étant sa propre prise de conscience sensorielle, il en résultera « spontanément l'émergence de toute la gamme de mouvements dont il dispose de par sa structure ». ⁵ C'est ce que nous appelons la rééducation ou la réorganisation sensori-motrice. La découverte par l'expérience d'une nouvelle façon de bouger en toute liberté et en toute aisance, c'est-à-dire en harmonie avec la totalité des fonctions en jeu, apporte une sensation de détente et de soulagement. Ce bien-être est ressenti dans toutes les parties de l'être tant sur le plan

physiologique, qu'émotif ou intellectuel. Lorsque cette expérience se répète plusieurs fois en toute conscience, un besoin instinctif de retrouver cet état s'installe. Le participant ne se dira pas : je veux me tenir le dos droit, mais il se verra presque à son insu redresser son dos pour se donner plus d'aise, d'ouverture et de liberté d'action.

En diminuant la tension excessive chez l'individu, l'éducation somatique permet donc de créer une nouvelle mobilité et plus de flexibilité tant au niveau du corps que de l'esprit : la pensée devient plus claire, l'action plus aisée, plus efficace et dynamique et la réaction à l'environnement plus appropriée. Quelles que soient les diverses techniques pédagogiques utilisées, c'est à cette idée que se sont attachés tous les pionniers de l'éducation somatique.

(1) Dr EHRENFRIED, Lily. De l'éducation du corps et de l'esprit, Éditions Montaigne, Paris 1956, réédition Aubier, Paris 1988.

(2) SONTAG, Jerry. Citation de Mathias Alexander publiée dans «Thoughtful moves» par Robertson Davies, tiré de Curiosity recaptured: Exploring the ways we think and move, édité par Mornum Press, San Francisco, 1996.

(3) HANNA, Thomas. La somatique, Paris, Interéditions, 1989.

(4) LABONTÉ, Marie-Lise et Louise ROULEAU. L'Approche Globale du Corps, Montréal, juillet 1983.

(5) PIEPER, Barbara et Sylvia, Weise. « Feldenkrais MD, Tâches, Activités, Développement d'un nouveau champ d'action ». Profil d'une profession rédigé pour la Feldenkrais-Gilde. V. No 12, Stuttgart, Allemagne, 1996. 1.1.3. Approche spécifique de la méthode Feldenkrais à l'apprentissage.

HISTORIQUE

Comment ces méthodes se sont-elles développées ?

L'éducation somatique existe depuis près d'une centaine d'années et s'inscrit dans un courant qui se développa à ses débuts en Europe principalement. Deux de ses fondateurs ont créé leur démarche en cherchant des solutions à des problèmes physiques majeurs qui les empêchaient de fonctionner et faisaient obstacle à leur carrière.

En effet, Mathias Alexander (1869-1955) vit sa carrière d'acteur en danger alors qu'il se mit à perdre la voix dès qu'il entra en scène. À force de recherches personnelles, il découvrit ce qui se passait en lui physiologiquement sous l'influence du stress lorsqu'il déclama. Il put ainsi retrouver la voix, mais aussi à son étonnement améliorer sa santé et son sentiment de bien-être en général. C'est à partir d'une observation minutieuse des tensions musculaires et d'une transformation de sa pensée qu'il a pu résoudre sa difficulté et établir les principes de cette méthode maintenant enseignée sous le nom de Méthode Alexander.

De son côté, Moshe Feldenkrais (1904-1984) intégrant plusieurs démarches antérieures put réapprendre à marcher de lui-même après une blessure au genou. Docteur en génie mécanique et en sciences physiques, ceinture noire au judo, il avait également des connaissances en linguistique, biologie, neurologie, psychologie. À partir de ses découvertes personnelles, il développa une démarche exploratoire de prise de conscience des sensations par le mouvement, démarche suscitant un meilleur équilibre au niveau du senti, de l'émotion et de l'intelligence. Tout comme la Méthode Alexander, la Méthode Feldenkrais^{MD} est maintenant enseignée à travers le monde.

Au cours de ces mêmes années, en Allemagne, les travaux et recherches du Dr Lily Ehrenfried (1896-1994), élève de Mme Elsa Gindler, furent en Allemagne et par la suite en Europe un élan et une inspiration pour de nombreuses personnalités du monde de la médecine, de la physiothérapie, de la pédagogie et des arts. Tout comme pour Mathias Alexander et Moshe Feldenkrais, la méthode du Dr Ehrenfried envisage l'être dans sa globalité et vise l'équilibre de l'esprit et du corps à travers la conscience du mouvement dans l'espace. Cette approche donna naissance à ce que l'on appelle la Gymnastique Holistique^{MD}, méthode pratiquée sur plusieurs continents : Asie, Europe, Amérique.

Dans les années 70, Thérèse Bertherat, kinésithérapeute méziériste, crée l'Antigymnastique, une méthode d'auto-rééducation corporelle. La publication de son livre « Le corps a ses raisons » lui valut une reconnaissance au niveau international. À partir de cette méthode, qu'elle enseignait au Québec, Marie-Lise Labonté, élève de madame Bertherat, a développé L'Approche Globale du Corps par l'Antigymnastique^{md}. Il est intéressant de noter que tout comme Mathias Alexander et Moshe Feldenkrais, Marie Lise Labonté faisait face à un problème de santé majeur puisqu'elle souffrait d'arthrite rhumatoïde. Cette méthode a grandement contribué au rétablissement de sa santé. Poursuivant cette démarche, Marie-Lise Labonté a maintenant développé une approche qu'elle nomme la Méthode de libération des cuirasses.

L'éducation somatique n'est donc pas quelque chose de nouveau, mais répond à un besoin croissant pour l'individu de retrouver un équilibre entre son rythme personnel, son propre

potentiel et les exigences d'une société au développement technologique toujours en évolution.

La reconnaissance de l'éducation somatique

Plusieurs scientifiques de renommée mondiale se sont penchés sur ce nouvel apprentissage qui tient de l'art et de la science et reconnaissent son apport magistral non seulement au niveau d'une rééducation de la musculature, mais aussi au niveau d'une restructuration profonde touchant à la fois le corps et l'esprit. Nommons en physiologie et en médecine, dès 1932, l'appui du récipiendaire du Prix Nobel, Sir Charles Sherrington. Quarante ans plus tard, soit en 1973, le professeur N. Tinbergen, également Prix Nobel de Médecine, en fit la description et l'éloge dans son discours portant sur l'éthologie et les maladies de stress.⁶ Le professeur Tinbergen avait étudié non seulement les principes de base de l'éducation somatique, mais en avait fait l'expérience lui-même. Ajoutons aussi l'appui du biologiste G.E. Coghill et de Francisco Varela, Directeur de Recherche au Centre National de Recherche Scientifique et professeur de Sciences cognitives et d'épistémologie à l'école Polytechnique de Paris.⁷ Citons également le soutien de Margaret Mead, anthropologue de renommée internationale. Margaret Mead fut professeure à l'Université de Columbia et curatrice au Musée d'histoire naturelle de New York. Elle publia plus de trente livres et reçut une vingtaine de titres honorifiques.

On peut également mentionner des personnalités tels Aldous Huxley⁸, G. Bernard Shaw⁹ et le pédagogue John Dewey¹⁰ pour ne citer que quelques noms.

Parmi les personnalités politiques, dès 1958, en Israël, D. Ben-Gurion a reconnu les vastes possibilités de l'éducation somatique et lui accorda son appui tant sur le plan personnel que politique.¹¹

Dans le domaine des arts, de nombreux artistes bénéficient depuis plusieurs années des bienfaits de l'éducation somatique tant sur le plan personnel que professionnel. Mentionnons, entre autres, l'appréciation de cette approche par l'écrivain canadien Robertson Davies qui voyait dans l'apprentissage de l'éducation somatique non seulement « le soulagement de symptômes physiques, mais la possibilité de s'engager dans une exploration profonde du monde psychologique, sensoriel et spirituel dans lequel il vivait ».¹²

Fondation du Regroupement pour l'éducation somatique

Au Québec, en 1995, les associations des praticiens de la Méthode Alexander, de la Méthode Feldenkrais^{MD}, de l'Approche Globale du Corps MD et de la Gymnastique Holistique^{MD} ont créé le Regroupement pour l'Éducation somatique, corporation à but non lucratif dont le but est de :

- Regrouper en fédération des corporations poursuivant des fins reliées à l'éducation somatique.
- Admettre comme membre toute personne pouvant contribuer à produire ces fins.
- Défendre et promouvoir les intérêts de ses membres.
- Fournir un lieu d'échange, de réflexion, de recherche et d'action pour l'avancement de l'éducation somatique au Québec.

- (6) SHERRINGTON, Charles. The endeavour of Jean Fernel, Presses de l'Université de Cambridge, 1946 et Man on his Nature, Presses de l'Université de Cambridge, Londres, 1951.
- (7) TINBERGEN, N.. « Éthologie des maladies du stress », la technique Alexander, Discours du Prix Nobel de Médecine, 1973. Proc. Roy. Soc. Lond. Sre., B182.835. 1973
- (8) VARELA, Francisco J.. « Large Scale Interaction in the Nervous System and Embodied Experience », discours à la Conférence européenne du Feldenkrais^{MD} en juin 1995, à Heidelberg. Publication du rapport de la Conférence par la Fédération internationale du Feldenkrais^{MD}, (IFF) 1996.
- (9) HUXLEY, Aldous. Les Fins et les Moyens, Ends and Means, publié par Chatto & Windus, Londres, 1937.
- (10) SHAW, Bernard. Préface de London Music, 1888-1889
- (11) DEWEY, J.. « The Barrier of Habit » tiré de Human Nature and Conduct, Henry Holt & C0., New York, 1921.
- (12) SONTAG, Jerry. Tiré de «Thoughtful Moves» by Robertson Davies, tiré de Curiosity recaptured: Exploring the ways we think and move, édité par Mornum Time Press, San Francisco, 1996.

UNE VARIÉTÉ DE MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

De quel genre d'apprentissage s'agit-il ?

Pour que des habitudes abusives pour notre corps puissent être déjouées ou transformées, il nous faut « ramener ces usages inefficaces et peu économiques ou générateurs de stress dans le champ de notre conscience ». ¹³ L'apprentissage s'accomplit lorsque le participant « reconnaît comment il se sent, comment il bouge et comment sa sensation et sa pensée se reflètent dans la manière dont il perçoit et dont il bouge, comment il a limité ses mouvements par habitude ». ¹⁴

Cet apprentissage requiert de la part du participant une ouverture à son propre vécu corporel par le développement d'une attention vigilante et bienveillante au cours de l'accomplissement d'une séquence de mouvements proposée par l'éducateur. Cette nouvelle perception de soi suscite une restructuration neuromusculaire qui lui permettra de disposer d'un nouvel éventail de comportements plus adaptés et de ne pas retomber dans des habitudes anciennes nuisibles.

Ces séquences de mouvements ne visent pas l'apprentissage d'un mouvement déterminé considéré comme la norme à atteindre. Il s'agit pour chacun de rechercher l'aisance, le bien-être, l'efficacité compte tenu de sa structure de base. Chacun étant unique, même si des lois d'équilibre, de gravité sont en jeu dans ce processus et demeurent les mêmes pour tous, leur application variera pour chaque individu. Le rôle de l'éducateur et l'état d'esprit dans lequel les mouvements seront exécutés sont donc d'une importance primordiale afin que le participant puisse se permettre d'accepter ce qu'il ressent sans être jugé ou se juger lui-même.

Le rôle de l'éducateur

Le rôle de l'éducateur n'est pas de poser un diagnostic ou d'établir un plan de traitement. Lorsqu'il existe une blessure locale, l'éducateur se demande comment le système nerveux travaille pour que se présente tel ou tel malaise, il envisage donc le corps dans toute son entité.

L'éducateur se pose en accompagnateur-observateur expert dans l'affinement de la perception et propose aux participants une démarche exploratoire lors de l'accomplissement de diverses séquences de mouvements choisies.

L'éducateur et le participant deviennent donc tous deux des observateurs afin que le participant puisse trouver en lui une meilleure utilisation de tout son être : par exemple, comment utiliser un ordinateur ou tout autre instrument ou outil avec plus de clarté, un effort moindre et plus d'efficacité ou tout simplement comment mieux s'utiliser dans sa vie au quotidien.

L'éducateur a pour rôle de fournir des apprentissages spécifiques, d'aider par la parole ou le contact des mains le participant à prendre conscience de ce qui se passe en lui au niveau des sensations, des émotions, de la pensée et de la respiration. Des variations dans les positions suggérées permettent au participant d'affiner son sens des différences et suscitent en même temps l'activité du cerveau.

La formation de l'éducateur/certification :

En plus d'avoir acquis des connaissances fondamentales dans le domaine de la physiologie, de l'anatomie, de la bio-mécanique, etc., l'éducateur doit en cours de formation avoir développé une capacité d'observation subtile du mouvement, et une habileté de communication par la parole et le contact des mains très raffiné. Il a bien entendu intégré et continue de développer les connaissances acquises dans son propre apprentissage de la conscience du corps en mouvement au sein de sa vie et des divers secteurs d'activités où il est impliqué.

De nombreux éducateurs possèdent en plus de leur formation spécifique en éducation somatique des diplômes et de l'expérience dans des domaines connexes où cette méthode peut s'appliquer. Nommons le domaine de la santé (neurophysiologie, soins infirmiers, physiothérapie, etc.), le domaine des arts (danse, théâtre, arts visuels) le domaine des sports, le domaine de l'éducation.

Tous les éducateurs doivent être membres en règle de leur association et donc avoir suivi leur formation dans une école reconnue par cette dernière. Plusieurs associations exigent également une adhésion à une fédération nationale ou internationale.

Les techniques utilisées :

« Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice, qui collabore à tout remettre à sa place dès qu'on lui en donne la moindre possibilité ».¹⁵

Le travail en éducation somatique est un travail de grande subtilité entièrement différent de la gymnastique habituelle puisqu'il s'agit ici par la perception des sensations et des émotions au cours de l'exécution d'un mouvement de déceler les tensions, les obstacles et d'utiliser des commandes nerveuses non encore employées pour susciter un nouveau fonctionnement. L'outil de travail est donc principalement la conscience somatique du participant.

Toute la technique de l'éducation somatique se base sur l'expérience de l'individu et non pas sur des croyances extérieures. On ne vise pas un résultat spécifique, on ne cherche pas à atteindre quelque chose, mais à être réceptif à ce qui se passe. « On ne fait rien pour qu'il se passe quelque chose ».¹⁶ Un état de détente et d'acceptation est alors établi en dehors de toute visée de contrôle. Que des mots ou paroles soient dits par l'éducateur ou les participants, ces échanges sur des suggestions de mouvements, sensations ou émotions ressenties serviront toujours à éveiller ou approfondir des expériences somatiques.

Un simple allongement au sol peut devenir l'occasion d'observations multiples. En effet, lorsque les muscles se relâchent, la structure squelettique peut enfin reprendre son rôle de soutien souvent diminué par une surutilisation ou une crispation de certains muscles. Ces expériences guidées par l'éducateur entraînent un travail souvent subtil, mais en profondeur touchant toutes les lois de l'équilibre, de la gravité et de la coordination dans le corps. La respiration, la détente, le tonus musculaire sont autant d'éléments qui entrent en jeu au cours de ce processus de rééducation.

Bien qu'elles soient identiques dans leurs visées et leurs conceptions fondamentales, chaque méthode possède ses caractéristiques pédagogiques particulières. « L'une sera plus directive,... l'autre plus exploratoire ; l'une mettra l'accent sur l'utilisation de l'espace, l'autre sur l'intériorisation du mouvement, l'une préférera le mouvement au sol, l'autre à la verticale. Selon leur formation et les méthodes, le langage, l'imagination, l'interaction entre les participants, la communication par le toucher et l'expression émotive ou artistique intéresseront plus ou moins les différents éducateurs ».¹⁷

Les séances d'éducation somatique se donnent en groupe ou en enseignement individuel. Au cours de ces séances, l'éducateur guide le participant par la parole et quelquefois par le contact des mains. Selon les cas, les participants peuvent être allongés au sol, debout ou en position assise. Lors des séances individuelles, la personne peut être couchée sur une table.

De façon générale afin de discerner avec plus de précisions des sensations nouvelles, les mouvements sont souvent faits avec lenteur et répétés plusieurs fois. Pour aider le processus, certaines méthodes utilisent ballons, bâtonnets, mousses, etc. Les conditions de calme, lenteur, d'atmosphère chaleureuse, en dehors de toute pression, de toute agitation, de la compétition, de la nécessité de rendement ou de se conformer à telle ou telle image de soi permettent au participant d'accepter ce qui se passe réellement à l'intérieur de lui-même.

(13) BIERMAN, James H. « La technique Alexander reçoit les directions ». p.3.

(14) PIEPER, Barbara et Sylvia WEISE. « FELDENKRAIS^{MD}, Tâches, Activités et Développement d'un nouveau champ d'action ». Profil d'une profession rédigé pour la Fedenkrais Gilde e. V. Bibliothèque de la Gilde Feldenkrais e. V. N012, Stuttgart 1996.

(15) Dr ERHENFRIED, Lily. De l'éducation du corps et de l'esprit, Éditions Aubier Montaigne, Paris, 1956. p 16.

(16) HIERMAN, James H.. « La technique Alexander reçoit les directions » Citation tirée de la conférence de Patrick, MC DONALD, à la Society of teachers, à la Medical Society of London, 1963.

(17) JOLY, Yvon. « L'Éducation Somatique, Qu'est-ce que c'est ? », une version de cet article fut publiée dans le magazine Québec en santé, mars 1997.

CLIENTÈLES VISÉES

Cette rééducation s'adresse à tous, peu importe l'âge ou la profession. En effet, l'éducation somatique, visant une meilleure utilisation de notre potentiel par la prise de conscience de notre vécu corporel, touche toutes les sphères de la vie, qu'il s'agisse de notre routine quotidienne, de notre travail, de notre créativité ou de nos loisirs.

Depuis quelques décennies, l'être humain a concentré tous ses efforts sur le développement et l'acquisition de nouvelles connaissances scientifiques et académiques, et de leurs applications dans les domaines les plus variés. Par contre, nous nous sommes fort peu intéressés à notre corps dont nous nous servons à tout instant, pour accomplir nos diverses activités. Nous ne référons pas ici aux recherches scientifiques, mais bien à cette connaissance intérieure de ce qui se passe en nous, nos sensations, nos émotions et nos pensées lorsque nous accomplissons une tâche.

De plus, si les problèmes du vieillissement du corps et de ses diverses facultés ont toujours existé, vient s'ajouter aujourd'hui une dimension sociale ressentie par tous soit une accélération du rythme de vie et une tension générale dues au développement de la technologie. Tout en reconnaissant les multiples bienfaits de cette technologie dans les domaines scientifiques, industriels et sans minimiser tout le confort qu'elle nous apporte, nous ne pouvons nier l'impact somatique de cette dernière tant au niveau personnel que social. En effet, de plus en plus de personnes cherchent un moyen de maintenir leur état de bien-être présent ou encore à transformer l'équilibre précaire qu'elles ont réussi à établir entre leurs besoins personnels et les exigences de leur environnement particulièrement à la maison et au travail. Un grand nombre de personnes font également face à des difficultés somatiques directement reliées à leurs conditions de travail et qui se traduisent par des symptômes tels le syndrome du tunnel carpien, des maux de dos chroniques, le stress, le burn-out, la fibromyalgie, etc.

Selon les statistiques de la CSST¹⁸, en 1998, 45 % des maladies indemnisées étaient attribuables à des troubles musculo-squelettiques reliés aux mouvements répétitifs. Le taux d'absentéisme de ces travailleurs s'élevait à 76.1 jours comparativement à 46.2 jours chez les accidentés du travail. De plus, selon les études entreprises par le Club européen pour la santé, 50 % des travailleurs se disent stressés et 35 % sont reconnus comme tels.¹⁹ De toute évidence, nous n'avions pas envisagé l'impact de cette technologie sur son utilisateur. Paradoxalement, aujourd'hui, cette technologie force l'être à se resituer, à dépasser ses comportements, ses schèmes de pensée et ses gestes habituels s'il veut fonctionner dans cet environnement avec aisance, efficacité et sans se blesser.

L'éducation somatique propose un apprentissage qui favorise la découverte de possibilités de « bouger en toute responsabilité en rendant les personnes conscientes du fait qu'elles ont le choix de la manière d'utiliser leur corps plutôt que de le laisser aller à fonctionner automatiquement comme l'expression d'habitudes accumulées ».²⁰ Elle répond ainsi à un besoin dont plusieurs entreprises commencent à se prévaloir. Dans le monde du travail, le New York Times, devant l'augmentation des coûts reliés au syndrome du tunnel carpien, a demandé à ses employés de participer sur place à des séances d'éducation somatique.²¹

Ces méthodes permettant un affinement de la perception, le domaine des arts est un des premiers à s'être ouvert à ce nouvel apprentissage. Il y a déjà quelques années, le violoniste Yehudi Menuhin ne cessait de s'étonner de l'ingéniosité et de la simplicité de l'éducation somatique. Aux États-Unis, Paul Newman bénéficie depuis plusieurs années des bienfaits de cette approche. Au Québec, des artistes comme Andrée Boucher, comédienne, Daniel Gadouas, comédien, Denise Boulanger, mime, et Anne Barth cinéaste ont également mis cet apprentissage au profit de leur bien-être personnel et de leur profession.

De nombreux éducateurs travaillent aussi en bureau privé ou pour divers organismes accueillant une clientèle variée :

- personnes désirant simplement maintenir leur état actuel de bien-être ou désirant améliorer leur performance présente dans leur champ d'activité
- personnes âgées aux prises avec des difficultés dues au vieillissement
- personnes présentant un handicap physique acquis : blessures dues au travail, à un accident ou à une maladie
- personnes présentant un handicap inné : enfants handicapés, etc.

Chacune de ces personnes peut, selon des degrés divers, améliorer sa capacité d'être et d'agir, retrouver plus d'indépendance et reprendre en main sa vie.

Bienfaits ressentis par les participants

La rééducation ou réorganisation neuromusculaire qui s'accomplit lors de l'apprentissage en éducation somatique touche toutes les fonctions de l'être. Grâce à une conscience plus affinée des sensations, du geste et de la pensée, l'éducation somatique favorise l'émergence, l'épanouissement et le maintien d'une série de possibilités nouvelles telles :

- une diminution des tensions et du stress
- une vitalité et un dynamisme accrus
- une plus grande endurance
- une respiration plus libre
- un meilleur épanouissement et un bien-être
- une économie de geste et d'énergie
- une diminution des gestes inutiles qui ralentissent un processus ou l'entravent au point parfois de se blesser
- une clarté de direction, d'action
- une meilleure coordination entre l'intention et le geste lui-même
- une capacité de réponse plus rapide avec un effort moindre
- une précision de pensée et de geste plus grande
- une plus grande créativité
- la capacité de se prendre en charge et de se rééduquer soi-même
- la capacité de suivre et reconnaître sa propre organisation motrice ²²

Ces nouvelles acquisitions permettront au participant de rester actif avec aisance et sans se faire mal ou encore de se remettre doucement en mouvement. De plus, son apprentissage à reconnaître sa propre organisation motrice conjuguée à l'acceptation de prendre en charge sa propre rééducation viendra soutenir le maintien de ces nouvelles acquisitions.

- (18) CSST, « Statistiques sur les lésions en ITE du système musculaire squelettique », 1995-1998. Dépôt légal, Québec 1999, 3ème trimestre.
- (19) Bureau technique syndical européen pour la santé et la sécurité. « Les troubles musculo-squelettiques en Europe : dossier spécial. » Bruxelles BTS, 1999. p11-42.
- (20) BIERMAN, James. H.. « La technique Alexander reçoit les directions ». p12.
- (21) « Sens/Habilité ». Un bulletin des applications de la Méthode Feldenkrais^{MD} d'éducation somatique, Vol. 1 numéro 3, août, 1998. p.2.
- (22) PIEPPER, Barbara et Sylvia WEISE. « Feldenkrais^{md}, tâches, activités, et développement d'un nouveau champ d'action », profil d'une profession rédigé pour le compte de la Feldenkrais Gilde e. V. . Bibliothèque de Gilde Feldenkrais, e. V. No 12, Stuttgart, Allemagne 1996.

UNE PROFESSION EN EXPANSION

Réponse à un besoin croissant : le défi de l'ère moderne

Qu'il s'agisse d'un sentiment diffus d'insécurité et d'isolement ou encore de tensions et de pressions plus précises subies dans notre environnement familial ou de travail, nul ne peut nier l'impact de la technologie moderne sur la société en général et sur chaque individu. Nommons simplement quelques enjeux : la nécessité d'accepter un processus d'apprentissage continu pour répondre aux exigences des tâches qui nous sont demandées, les exigences de plus en plus grande de la productivité pour répondre à une concurrence féroce, la pénurie d'emplois, l'isolement du travailleur à son poste de travail et la multitude de gestes répétitifs et routiniers à effectuer pendant des heures et des heures, le manque de créativité et l'impact de la technologie au niveau des relations humaines.

Les solutions utilisées jusqu'à présent :

Devant l'ampleur du phénomène, particulièrement visible dans le domaine du travail par l'accroissement des maladies professionnelles, de nombreuses études furent entreprises afin d'analyser les causes de ces maladies et d'offrir une planification palliative.

Les solutions proposées :

1- L'ergonomie : le développement de l'ergonomie et par conséquent l'acquisition d'un équipement tenant compte des besoins posturaux des travailleurs jouent un rôle de plus en plus important dans cette tentative d'enrayer l'impact négatif de la technologie. Les problèmes restent cependant nombreux comme en témoignent les statistiques citées plus haut. De plus, tel que mentionné dans l'article du journal *Work Health Safety* sur les mouvements répétitifs : « Il ne suffit pas de changer le modèle de la souris pour régler tous les problèmes ». ²³ Pourquoi ?

2- Les médecines alternatives : afin de soigner leurs blessures ou leurs maux divers, de nombreuses personnes se tournent vers des disciplines alternatives telles: acupuncture, chiropratique et ostéopathie, disciplines qui offrent des possibilités de traitement menant à une guérison ou un soulagement des malaises. Dans de nombreux cas cependant, une fois de retour au travail, sous le poids de la pression et de l'habitude, la personne reprendra les mêmes gestes et façons de se comporter qui lui sont familiers quoique néfastes. Pourquoi ?

3- La thérapie psychologique, les groupes de croissance et de gérance de stress, les séances de relaxation : pour faire face au stress, au burn-out, à la dépression ou à une fatigue chronique de nombreuses personnes ont recours à ces différentes approches. Malgré tout, l'intégration, en milieu de travail, des bienfaits apportés par ces séances reste difficile à faire. Pourquoi ?

Si le travailleur a acquis pour accomplir sa tâche des connaissances académiques, techniques et/ ou scientifiques, il se retrouve par contre seul et démuné devant la nécessité de corriger ou de renverser un déséquilibre interne dont les blessures, le stress ou la fatigue chronique ne sont que les manifestations extérieures. En outre, devant le développement du système social et de santé qui se dirige vers une certaine privatisation, il devient essentiel pour chacun de développer sa capacité d'auto-responsabilité soit apprendre à être conscient de ce que l'on veut faire et de comment le faire.

L'éducation somatique offre cette possibilité de se prendre en charge grâce à une prise de conscience de ce qui se passe en nous pendant que nous agissons. Elle permet ainsi de développer une habileté à découvrir et à maintenir des façons d'être et de faire qui correspondent mieux à ce que nous sommes tout en tenant compte de l'environnement. Il ne s'agit plus de s'abandonner aux mains de quelqu'un d'autre, mais de développer en soi des capacités de se rééduquer et de modifier au fur et à mesure les attitudes qui nous nuisent. L'éducation somatique devient ainsi un outil de bien-être qui peut servir quotidiennement à créer et à maintenir une manière de vivre harmonieuse et efficace, à reprendre sa vie en mains tout en tenant compte de l'environnement.

Les qualités inhérentes à l'éducation somatique :

L'éducation somatique n'est pas un acte thérapeutique, mais un processus qui soutient une prévention ou une rééducation. Elle s'adresse donc à une clientèle de tout âge et de toute profession. Son processus de prise de conscience et de rééducation étant une manifestation interne et unique à chacun, tout ce qu'elle requiert de la part du participant est une ouverture à accepter et à ressentir des sensations et des émotions. Elle n'exige pas de connaissances académiques particulières. Guidé par l'éducateur, chacun apprend à son rythme et selon ses capacités.

Puisqu'il s'agit de l'étude de nos réactions pendant l'action, encore une fois, l'éducation somatique peut s'appliquer à des besoins très diversifiés. Comme nous l'avons déjà décrit plus haut, alors que certains viennent chercher un moyen de maintenir un bien-être présent, d'autres recherchent ses bienfaits poussés par la nécessité de trouver une solution à une difficulté spécifique. Il peut s'agir d'un mal de dos ponctuel, de blessures musculo-squelettiques, de séquelles laissées par un ACV ou encore d'une maladie telle la fibromyalgie ou un burn-out causé par le stress. De plus, cette méthode est appréciée tout autant par les artistes que les compétiteurs sportifs, chacun venant apprendre à raffiner la conscience et la précision de ses mouvements sans oublier l'impact sur ses capacités créatrices et sa confiance en soi.

Cependant, en plus de répondre aux besoins d'une clientèle très variée, cette approche possède également l'avantage de se pratiquer dans des lieux aussi différents qu'une entreprise, un hôpital, une maison de personnes âgées, une école ou encore un bureau privé. Grâce à son adaptabilité et sa versatilité, elle s'intègre facilement dans tout organisme dont les activités complexes engendrent des besoins reliés au stress, aux mouvements répétitifs, au retour au travail, etc.

Les séances se donnent généralement en groupe ou en séances individuelles. L'éducateur peut aussi adapter son format de travail pour des besoins précis et par exemple enseigner directement face au poste de travail. La durée des séances peut également varier afin de mieux respecter soit les besoins des participants ou encore de faciliter l'intégration de cet apprentissage à l'intérieur de l'organisme où elles sont données : par exemple en industrie.

Puisque l'outil principal dans cette méthode est le participant lui-même, le matériel de support est à la fois simple et minime. Mais ne nous méprenons pas. Si la simplicité du matériel requis la rend économique, elle n'en est pas moins rentable puisqu'en peu de temps une personne peut s'ouvrir à une conscience nouvelle qu'elle pourra développer par la suite et utiliser dans

les diverses circonstances de sa vie. Il s'agit donc d'un investissement de longue durée permettant de prévenir, gérer une crise, ou simplement maintenir un état de bien-être actuel et ceci sans impliquer forcément une perte de travail.

L'éducation somatique est donc une approche de prévention, de rééducation et de développement de l'être appelée à participer de plus en plus à la qualité de vie de chaque citoyen et à permettre à la collectivité tout entière de prendre en charge les changements présents et futurs apportés par cette évolution technologique qui ne cesse de se manifester.

(23) « Preventing Mouse Bite », in Work Health Safety, 1999, p.28-29