



## ÉDUCATION SOMATIQUE ET SANTÉ : JALONS THÉORIQUES

© 2004

Par Yvan Joly M.A. (Psy.), éducateur somatique

Et Claire Gillain, rédactrice

La visée de l'éducation somatique est de permettre à toute personne, sans égard à ses limites d'état ou de santé de découvrir sinon de récupérer le maximum de son potentiel et ce, en portant attention simplement et concrètement à l'usage qu'elle fait de son propre corps dans les mouvements de la vie quotidienne.

### L'ÉDUCATION SOMATIQUE EST :

#### *Systemique*

le corps et la personne sont abordés dans leur ensemble, toutes les parties étant reliées entre elles, et toutes les parties affectant le tout et les autres parties.

#### *Somatique*

le corps est reconnu en tant que corps vécu, vivant et sensible plutôt que corps objet et machine.

#### *Holistique*

le corps n'est pas séparé de l'esprit, de la conscience de soi et de son histoire.

#### *Sensori-motrice*

la rééducation s'appuie sur la première forme d'apprentissage de l'être humain, l'apprentissage sensori-moteur où tout enfant développe un sens de lui-même et connaît son environnement en prenant conscience dans son corps de ses propres mouvements dans l'espace.

#### *Éducative et stratégique*

l'individu découvre comment il se comporte, aussi comment il se blesse et comment il peut apprendre de nouvelles façons plus harmonieuses de bouger, et même de penser.

#### *Scientifique et clinique*

le processus correspondant à la fois aux dernières découvertes scientifiques concernant la plasticité du cerveau et les capacités du corps à s'autoréguler et à une longue tradition clinique d'une vingtaine de méthodes d'origine européenne et nord-américaine.

### *Écologique*

l'individu n'est pas isolé dans son monde subjectif ou replié sur lui-même car l'expérience vécue est considérée comme le résultat de la relation à son environnement physique, biologique, social, professionnel et interpersonnel.

### *Participative*

on sollicite la participation active de la personne à sa santé, et ce, par un apprentissage d'écoute et de respect des sensations et des signaux donnés par le corps.

### *Potentialisante*

La personne se prend en charge, acquiert des connaissances de base, une compétence personnelle et des outils concrets qui lui permettent d'avoir du pouvoir sur sa situation de santé et de bien-être.

Face aux difficultés suscitées par un rythme de vie accéléré, face aux problèmes d'adaptation de l'humain confronté au développement de la technologie, face au défi de s'ajuster au rythme de la machine qui supprime souvent celui de l'individu, l'éducation somatique présente un répertoire étendu de solutions peu coûteuses et durables. Sans être elle-même une thérapie l'éducation somatique présente d'importants bénéfices thérapeutiques. Elle peut contribuer avantageusement à la gestion du stress, du burn-out, des lésions attribuables aux mouvements répétitifs, et à la solution sinon à la prévention de divers problèmes de santé physique ou mentale. Quand l'individu peut et veut participer à son mieux-être, l'éducation somatique peut être mise à contribution. Le champ d'application apparaît vaste.