

L'ÉDUCATION SOMATIQUE

un atout majeur

POUR PRÉSERVER, AMÉLIORER OU RETROUVER LA SANTÉ

Supervision	Odette Guimond
Rédaction	Vandana Claire Gillain
Personnes ressources	Claire Boulé-Lalonde
	Suzanne Charbonneau
	Simon Ghiberti
	Lise Sirois

Édition: RES regroupement pour l'éducation somatique

«Peut-être pourrait-on employer son intelligence à apprendre à vivre sans se créer à soi-même de continuelles entraves» (1)

Ce propos d'une des pionnières de l'éducation somatique, le Dr. Lily Erhenfried, fondatrice de la Gymnastique Holistique MD, exprime le dilemme journalier auquel nous sommes confrontés tout au long de notre vie. Ces mots illustrent bien les difficultés physiques de Mathias Alexander et de Moshe Feldenkrais lorsqu'ils entreprirent chacun de leur côté leurs recherches qui aboutirent à la création de la Méthode Alexander et la Méthode Feldenkrais MD. Ces difficultés mettaient en danger la carrière d'acteur de Mathias Alexander qui perdait la voix sur scène et limitaient grandement les activités de Moshe Feldenkrais puisqu'une blessure au genou le menaçait de ne plus pouvoir marcher. N'obtenant pas de résultats satisfaisants par des méthodes de soins traditionnels, ils décidèrent de résoudre eux-mêmes leur problème.

C'est également par une approche de prise de conscience du corps en mouvement que Marie Lise Labonté, fondatrice de l'Approche Globale du Corps, a réussi à résoudre de nombreux problèmes causés par l'arthrite rhumatoïde. Poursuivant sa démarche, elle enseigne maintenant la Méthode de libération des cuirasses.

Depuis ses débuts et tout au cours de son évolution, l'éducation somatique est donc intimement liée non seulement au soulagement de la douleur mais aussi à la capacité de pouvoir exprimer son plein potentiel. Moshe Feldenkrais considérait que les facteurs les plus importants pour rester jeune étaient: «La capacité de travailler, la capacité de créer, celle d'inventer et le fait de n'avoir peur de rien» (2).

Mais qui peut, dans ce siècle où l'efficacité est pourtant une des valeurs majeures, se vanter d'utiliser ses capacités d'une façon optimale? Qui peut se vanter d'évoluer et d'agir en constante harmonie avec soi-même et son environnement?

Nos habitudes : leurs conséquences

Selon le biologiste G.E. Coghill «l'utilisation habituelle d'un mécanisme réflexe incorrect quand on est assis, debout, ou que l'on marche, introduit un conflit dans le

système nerveux, ... ce conflit est à l'origine de la fatigue et de la tension nerveuse qui causent de nombreuses maladies.» (3)

Et pourtant, dès nos jeunes années, sur les bancs de l'école nous acquérons, à notre insu, dans notre corps des habitudes qui sont pour notre organisme sources de tensions et de blocages dont nous subissons, tôt ou tard, les conséquences néfastes. Il est facile de percevoir les efforts inutiles fournis par un écolier qui se penche sur son cahier, qui courbe le dos et qui se crispe sur son crayon pour écrire. Ces efforts inutiles, ce gaspillage d'énergie qui entraînent une fatigue non nécessaire se retrouvent sans que nous en soyons conscients dans la majorité de nos gestes quotidiens.

En effet, dès l'âge adulte nous utilisons en majorité des mécanismes réflexes psychophysiologiques acquis antérieurement et qui ne correspondent plus à la demande du moment présent, si nous n'apprenons pas à prendre conscience de ces mécanismes devenus automatiques et à les déjouer.

Mais pourquoi n'en sommes-nous pas plus conscients?

Dans notre société en pleine évolution technologique nous vivons tous à un rythme accéléré, accaparés par un emploi du temps surchargé et des stimuli extérieurs en nombres incalculables. Il nous reste donc fort peu de temps pour nous arrêter et prendre conscience de ce que nous vivons réellement, de ce qui se passe en nous, et de la façon dont nous nous comportons. Nous agissons la plupart du temps sur le pilote automatique, peu conscients de nos gestes et de leurs répercussions sur notre bien-être général.

Il nous arrive, cependant, de remarquer chez les autres certaines habitudes, soit une tendance à trop avancer la tête, soit à se tenir le torse projeté vers l'avant, ou encore à garder les épaules raides et levées. Il nous arrive même d'en rire. Mais qu'en est-il de nous-mêmes! Prenons-nous le temps de percevoir comment nous bougeons et jusqu'à quel point nous accomplissons des efforts inutiles dans tous les petits gestes de la vie quotidienne, par exemple, pour atteindre un livre sur une étagère, pour répondre au téléphone ou tout simplement pour nous tenir debout à l'arrêt d'autobus? Nous ne réalisons pas que ces tendances se manifestent non seulement dans les moments de stress mais qu'elles sont aussi devenues notre comportement habituel, que le nuisible nous est devenu familier. Pourquoi?

Le corps humain possède en lui-même une capacité extraordinaire de réorganisation interne qui s'accomplit par un jeu subtil de compensations entre les diverses composantes de son fonctionnement. Si ces compensations restent pour la plupart du temps en dehors du champ de notre conscience, elles n'en demandent pas moins une surcharge de travail à certaines parties de notre corps. Par conséquent, l'impact de ces diverses habitudes, en apparence inoffensives, ne nous apparaîtra comme inconfortable qu'au moment où une douleur se déclenchera, c'est-à-dire des mois ou des années plus tard au moment où l'organisme ne pourra plus résoudre seul ce déséquilibre.

L'apport de l'éducation somatique

L'éducation somatique a pour but une réorganisation neuro-musculaire qui permettra au participant de se mouvoir, d'agir avec aisance, efficacité et sans se blesser.

Une telle transformation ne peut cependant avoir lieu sans «réorganiser ou reprogrammer des fonctions sensori-motrices du système nerveux afin qu'elles puissent fonctionner à leur meilleur» (4). Mais, pour atteindre une transformation durable du comportement et de l'image de soi, cette reprogrammation requiert une intervention qui agira à la fois sur la prise de conscience du vécu corporel du participant et au niveau du fonctionnement de son système nerveux.

C'est pourquoi, en éducation somatique, par la suggestion de diverses séquences de mouvements, les participants sont amenés non seulement à prendre conscience de leurs tensions et de leurs blocages actuels mais aussi à découvrir des façons nouvelles et inusitées de bouger.

Dans cet apprentissage, l'accent ne porte pas sur le geste lui-même mais sur la transformation en profondeur qui en résultera. Ce qui importe, c'est que «le corps et l'esprit travaillent ensemble d'une façon plus étroite pour atteindre leur plein potentiel» (5). Cette harmonie favorisera chez le participant un bien-être général, une aisance et une vitalité accrues, une fatigue moindre, et une plus grande efficacité.

La reconnaissance de divers spécialistes du domaine de la santé

De plus en plus de spécialistes du domaine de la santé sont conscients des possibilités de rééducation neuro-musculaire offertes par l'éducation somatique. Voici comment certains d'entre eux expriment leur appréciation (6):

- Alexander, Howard L. Rosner, MD, Directeur du département de gestion de la douleur au Centre Médical Cornell de l'Hopital de NewYork a non seulement trouvé la technique bénéfique pour lui-même mais il réfère depuis quelques années certains de ses clients à ce nouvel apprentissage.

- Le Dr. John Austin s'exprime en ces termes: «Les leçons....m'ont appris à m'asseoir dans une position lombo-sacrée et la douleur chronique du bas du dos fut progressivement guérie. La technique est une véritable éducation. Comparée à la chirurgie (par exemple pour la douleur du bas du dos ou l'obstruction chronique des poumons) un cours de formation ne coûte pas cher»

- «Non seulement ai-je constaté les bénéfiques thérapeutiques de ce travail sur différents problèmes que présentaient mes patients, mais il m'a aidé à venir à bout des mes propres tensions musculaires négatives. Je continue à jouir d'une liberté de mouvements dans mon propre corps qui, je crois, fait de moi un thérapeute plus efficace». Howard W. Makofsy, MS OCS, Mastic Beach, NY.

Pourquoi ces spécialistes du domaine de la santé ont-ils recours à l'éducation somatique pour résoudre leurs propres problèmes ou ceux de leurs clients?

L'éducation somatique possède l'avantage de travailler à la fois sur plusieurs plans. Elle repose sur «une compréhension approfondie de plusieurs principes

fondamentaux: l'organisation du corps en mouvement dans le champ de la gravité; le fonctionnement auto-régulé du système nerveux; l'intégrité indissociable de la personne au plan sensoriel, émotif et intellectuel; la primauté de l'image du corps dans le contrôle du comportement» (7). Elle se distingue des autres méthodes de rééducation en ce sens qu'elle ne vise pas un traitement médical. Les éducateurs ne sont pas formés pour établir un diagnostic ou un geste médical mais pour devenir des spécialistes dans une approche basée sur le mouvement et la reconnaissance des sensations que ces mouvements suscitent.

Cet apprentissage vise la réharmonisation de l'être tout entier et non pas un travail uniquement sur une partie du corps. Pour permettre à l'organisme d'acquérir de nouveaux apprentissages, l'éducation somatique se fonde sur une vision globale du corps et sur l'interdépendance de toutes ses composantes. Tout en respectant et en accordant l'attention nécessaire à une difficulté particulière, cette méthode ne s'attache pas uniquement au malaise présenté mais recherche surtout le développement de nouveaux patrons neuro-moteurs qui favoriseront la naissance de nouveaux schémas de comportement déjouant ainsi les blocages actuels. Par exemple, dans le cas d'une blessure localisée, le travail sera de découvrir la source de cette difficulté et non pas de travailler seulement au point de la douleur. On pourra par contre renforcer la région périphérique. Il se peut également que la source de la douleur soit fort éloignée de l'endroit où elle se manifeste. Un réajustement ou repositionnement à cet endroit suscitera une réorganisation au niveau de plusieurs composantes du corps, réorganisation susceptible d'éliminer ou de limiter la douleur.

L'acquisition, au cours de cet apprentissage, de nouveaux patrons neuro-moteurs est fondée à la fois sur la capacité étonnante du cerveau à se réorganiser et sur les prises de conscience du participant de ce qui se passe en lui au cours des diverses séquences de mouvement. Ces deux éléments favorisent une redécouverte de l'image du corps, et de ses innombrables possibilités de mouvements. Un tel résultat ne peut être obtenu par des méthodes dont le travail est axé principalement sur les points de douleur et qui ne requièrent pas ou peu de participation active de la personne. En éducation somatique, les résultats obtenus ne dépendent pas uniquement de la méthode ou de l'éducateur mais aussi du désir du participant à dépasser sa situation actuelle. Cet engagement est fortement renforcé par le lien que les participants peuvent rapidement établir entre les apprentissages faits en cours de session et leurs applications dans la vie quotidienne.

Les applications de l'éducation somatique dans le monde de la santé sont vastes. Ses bienfaits sont de plus en plus reconnus non seulement par divers groupes de la population qui requièrent ses services mais aussi par de nombreux spécialistes de la santé, témoins des avantages et des résultats de cette méthode auprès de leurs patients. « Mon expérience me porte à croire » dit Jill Sanders, DO, de New York « que la technique Alexander (une des méthodes d'éducation somatique) devrait faire partie de tous les programmes d'éducation en santé préventive. » (8) En effet, les bienfaits de cet apprentissage sont évidents non seulement pour la préservation de la santé mais aussi pour gérer la douleur et le stress causés par une difficulté d'adaptation, ou par un handicap inné ou acquis. L'éducation somatique est, dans de nombreux cas, une aide inestimable pour accroître l'étendue, la diversité des mouvements et des actions possibles et par le fait même retrouver une certaine joie

de vivre et le respect de soi-même. Elle est pour tous, sans aucun doute, un outil de bien-être immense qui rejoint les besoins non seulement des personnes en grande difficulté mais aussi de tous ceux et celles qui désirent participer à la vie aussi pleinement que possible et conserver leur vitalité même à l'âge d'or.

L'éducation somatique est donc une approche appelée à prendre de plus en plus d'expansion tant auprès de la population en général qu'à l'intérieur du domaine de la santé. Les services offerts se situent à la fois sur le plan de la prévention et de l'éducation. Son apport spécifique et unique d'une prise de conscience du vécu corporel par le mouvement dont les répercussions touchent non seulement l'aspect physiologique de l'être mais aussi toute sa dynamique psychologique lui donne une place prioritaire dans une recherche de soins visant à donner à chacun la possibilité de vivre son plein potentiel. Dans cette optique, la collaboration entre les éducateurs somatiques et d'autres spécialistes du domaine de la santé est une tendance qui ne peut que s'accroître. Elle est cruciale pour que tout individu puisse bénéficier d'une qualité de vie élevée tout en se prenant en charge.

(1) Dr. EHRENFRIED, Lily. De l'éducation du corps et de l'esprit, Éditions Montaigne, Paris 1956, réédition Aubier, Paris 1988, p. 36.

(2) LARRONDE, Suzanne. « Lessons in living from a septuagenarian », une description de la Méthode Feldenkrais, Modern Maturity, avril-mai 1982 p. 62.

(3) COGHILL, G.E.. «Préface du livre de Mathias Alexander», La conscience universelle

(4) HOUAREAU, Marie-José. «La Méthode Feldenkrais», tiré de Psychologie, octobre 1978, p 61.

(5) LARRONDE, Suzanne. «Lessons in living from a septuagenarian», tiré de Psychologie, avril-mai 1982, p. 62.

(6) «La Technique Alexander, une utilisation en réhabilitation médicale» The North American Society of Teachers of the Alexander Technique, p. 5, 6.

(7) GUIMOND, Odette. «La Méthode Feldenkrais MD d'éducation somatique, comme approche alternative des problèmes périnéaux», communication présentée le 27 septembre 1998 au Congrès international sur le périnée, p. 5.

(8) BOLES, Alain. «Une expérience de Gymnastique Holistique en psychiatrie», Les Échos, un journal de l'Association des Élèves du DR. Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique, No. 11, octobre 1995, p. 7.

TROIS AXES DE TRAVAIL

Les mouvements suggérés par les éducateurs au cours des sessions d'éducation somatique sont le fruit de nombreuses années d'étude. Même s'ils peuvent parfois paraître simples et anodins, ils sont cependant choisis en fonction d'un but bien particulier. Ils visent, entre autres, une prise de conscience qui permettra de

«restaurer l'équilibre postural, de dégager le souffle respiratoire, et de réguler la tonicité musculaire» (9). Étant donné l'interdépendance qui existe entre les diverses fonctions corporelles, une amélioration d'une de ces fonctions entraînera une amélioration générale. De plus, l'élimination d'une tendance spécifique nuisible provoquera une transformation ou une disparition des symptômes qui lui sont reliés.

Pour reconstruire ou installer cette harmonie interne, le participant devra prendre conscience des résistances, des habitudes qu'il s'est créées au fil du temps pour se protéger et fonctionner en accord avec l'environnement. Il devra donc délaissier certaines de ses habitudes et en adopter de nouvelles plus fonctionnelles. On ne peut donc séparer la réharmonisation physiologique d'une transformation globale. On pourrait appeler cette transformation, une réharmonisation somatique.

Selon les méthodes, les mouvements, les suggestions des éducateurs, les interventions directes par le toucher des mains afin de susciter ce nouvel équilibre pourront varier et être plus ou moins dirigés, l'objectif poursuivi étant cependant le même.

De façon générale, les mouvements suggérés par les éducateurs viseront un rééquilibre au niveau de trois axes principaux dont dépend toute l'harmonie du corps. Il s'agit de l'équilibre postural, de la libre respiration et de la juste tonicité musculaire.

L'équilibre postural ou notre lutte contre la gravité!

«Précurseur de l'action, la posture doit être considérée comme fondamentale». (10)

Toute notre vie, sans nous en rendre compte, nous luttons contre la gravité. En effet, notre seule assise sur cette terre se limite au contact de nos deux pieds avec le sol. C'est une assise précaire qui nous force à rechercher inconsciemment d'instant en instant un nouvel équilibre puisque nous sommes toujours en mouvement. Pour pallier cette difficulté, nous avons tendance à nous raidir, raccourcissant ainsi nos muscles et limitant notre mobilité. C'est sans doute cette lutte inconsciente pour trouver notre équilibre naturel qui provoque notre admiration devant les prouesses d'un danseur ou d'un équilibriste.

Lorsque notre corps retrouve une posture qui lui est naturelle, le stress sur les articulations diminue et nous pouvons bouger de façon optimale. Une telle posture soutient et nourrit un sentiment intérieur de solidité et de confiance en soi. Par contre, une «mauvaise posture entraîne un manque de flexibilité, des ligaments étirés, une diminution de l'endurance musculaire, une surcharge sur certaines articulations, et une sous-utilisation de certains muscles». (11) Les compensations, si légères soient-elles, suscitées par des postures nuisibles entraînent des malaises qui se manifestent au début par de simples courbatures, puis par une fatigue de plus en plus grande qui peut se transformer en une difficulté chronique. Ces compensations, sources de conflits sur le plan physiologique, sont le reflet de notre incapacité de faire face à la vie, d'en jouir pleinement, de réaliser nos rêves, d'entrer en relation avec le monde extérieur de façon satisfaisante et surtout avec nous-mêmes.

L'apprentissage en éducation somatique a donc pour but de nous permettre «de retrouver dans nos gestes les plus quotidiens, la position «juste», celle que notre corps exécutera sans contractions musculaires inutiles», celle qui nous apportera une mobilité fonctionnelle optimale. Fort heureusement pour nous, le sens naturel «de l'équilibre n'est pas vraiment perdu, mais seulement atrophié». (12) Au cours de cette rééducation, il ne s'agit pas d'atteindre une posture dite «correcte» et imposée par un effort de volonté mais bien plus de la découvrir au coeur même d'un laisser-faire où le corps pourra retrouver son équilibre. Dans ce moment de détente, les muscles s'allongent, permettant une auto-régulation de l'organisme. Les divers organes reprennent leur espace, leur fonctionnement s'améliore, le corps travaille en harmonie et l'équilibre général se rétablit. Lorsque les diverses parties «de notre être fonctionnent harmonieusement, qu'elles sont bien alignées, nous sommes moins effrayés, moins soucieux, moins vulnérables». (13) Les participants disent se sentir plus légers, être emplis de vitalité, et bénéficier d'un meilleur sommeil. Ils remarquent que leur attitude devant la vie est plus positive. De telles transformations les incitent à poursuivre cette recherche dans la vie quotidienne.

La respiration

Nous avons tous fait l'expérience de l'effet de la peur ou tout simplement de la surprise sur notre rythme respiratoire. Nous connaissons également les bienfaits d'une respiration profonde pour obtenir un état de détente. Mais connaissons-nous vraiment nos habitudes respiratoires?

Quoique la respiration soit un élément vital pour notre organisme, cette fonction est si naturelle que la plupart du temps nous n'y pensons pas. Et pourtant, pour la majorité d'entre nous, nous n'utilisons qu'une faible partie de nos capacités respiratoires, limitant ainsi non seulement le fonctionnement des divers organes de notre corps mais aussi notre capacité d'adaptation aux diverses circonstances de la vie. Nous limitons ainsi notre pouvoir régénérateur et nous vivons en nous contentant d'une sensation générale de bien-être minimale, en déplorant notre manque de vigueur et de vitalité, ou encore en nous en accommodant .

Il est cependant possible d'apprendre à libérer la cage thoracique des tensions et des blocages que nous lui imposons et de retrouver notre capacité respiratoire naturelle. Mais attention, il ne s'agit pas d'apprendre des consignes qui vous montreront comment respirer. Tout comme pour la posture ou la tonicité musculaire, le participant sera amené à découvrir ses habitudes respiratoires c'est-à-dire à apprendre à écouter son rythme respiratoire, à observer ses blocages et à découvrir jusqu'à quel point il a réduit sa capacité respiratoire par une crispation, une sous-utilisation de sa musculature. Une étude faite auprès de participants d'une des méthodes d'éducation somatique démontre un lien de corrélation étroit entre cet apprentissage et un accroissement de la force musculaire favorisant de meilleures habitudes respiratoires. (14) L'étude démontre en effet:

1. une élongation des muscles du torse
2. une force et une endurance accrue des muscles de la paroi abdominale
3. une diminution des tensions au repos des muscles de la cage thoracique
4. une meilleure coordination des muscles respiratoires

Au fur et à mesure que la cage thoracique se libère, le poumon jusqu'ici replié sur lui-même, se déplie et la respiration s'effectue librement. LE CORPS RESPIRE ENFIN SANS ENTRAVES, nourrissant toutes les cellules du corps et donnant au participant un sentiment de détente et d'harmonie.

La tonicité musculaire

Les compensations musculaires nécessaires au maintien d'une posture qui n'est pas en harmonie avec notre structure de base provoquent un dérèglement au niveau de la tonicité musculaire. Si certains groupes de muscles présentent une tonicité dite normale tant à l'effort qu'au repos, d'autres restent continuellement crispés. Par contre, d'autres muscles peu employés présentent un taux de tonicité en dessous de la normale.

Au cours des mouvements exécutés, le participant deviendra de plus en plus habile à détecter les muscles qui fournissent un effort inutile et ne reprennent pas une tonicité normale au repos. Il réalisera comment il gaspille ses forces et pourquoi il est toujours fatigué même après s'être reposé. Un apprentissage à la détente s'avère donc ici nécessaire. Cette détente profonde apporte une meilleure circulation sanguine, élimine toute trace de fatigue physique et psychique. Cette recherche de détente ne représente cependant qu'une partie du travail nécessaire pour équilibrer la tonicité musculaire. En effet, certains muscles étant peu employés il s'agira plutôt de les «réveiller» et de les tonifier. L'objectif est d'atteindre un équilibre entre les différentes forces afin que chaque groupe de muscles puisse accomplir son travail avec le minimum d'effort. «La vraie tonicité vient de l'intérieur; on ne peut la cultiver superficiellement en isolant un muscle de son environnement, de l'ensemble. La vraie tonicité découle de l'harmonie entre un muscle et son antagoniste, son enveloppe fasciale, et son environnement: organes internes, vaisseaux, artères et lymphes.» (15) C'est pourquoi une gymnastique dont les exercices travaillent uniquement en surface ne peut apporter une tonification durable. Dès que l'on arrête ce travail les muscles s'affaissent; ils deviennent mous.

Par leurs prises de conscience, les participants pourront réaliser qu'ils ont à leur disposition une somme d'énergie beaucoup plus grande qu'ils ne le croyaient. Ils apprendront également à ne pas la gaspiller et comment la régénérer tout au long de leurs activités quotidiennes.

(9) CASINI, C. «Dans les lombalgies, la Gymnastique Holistique, Méthode du Dr. Lily Ehrenfried», article paru dans le journal Profession Kiné Plus en 1997.

(10) ALEXANDER, Mathias. La Constante Universelle, Center Line Press, Calif. U.S.A. 1986.

(11) THIBODEAU, Carole. «Bien se tenir oui...mais comment» d'après une entrevue avec Louise Lapointe, paru dans La Presse.

(12) Dr. EHRENFRIED, Lily. De l'éducation du corps et de l'esprit, Éditions Montaigne, Paris 1956, p. 42.

(13) JOLY, Yvan. «Des psychothérapies corporelles vers le Feldenkrais», un bulletin des applications de la Méthode FeldenkraisMD, No 4 p.5.

(14)AUSTIN, John, Pearl AUSUBEL, «Enhanced Respiratory Muscular Function in Normal Adults after Proprioceptive Musculoskeletal education without exercises», The Alexander Technique, Published Research, North American Society of Teachers of the Alexander Technique. p 488.
1997, p 488

(15) LABONTÉ, Marie-Lise. L'Antigymnastique, une nouvelle approche du corps» Québec/Amérique, 1990, p. 35.

PRÉVENTION ET ÉDUCATION

L'éducation somatique s'adresse à tous. En facilitant la découverte des habitudes qui nuisent à notre plein épanouissement, en nous aidant à être conscients des limites que nous nous imposons, et en suscitant l'apprentissage de nouvelles façons de bouger et même de penser et d'agir, il est évident que l'éducation somatique joue un rôle de prévention majeur. Elle joue ce rôle non seulement auprès des personnes dites «bien portantes» et qui désirent rester en forme le plus longtemps possible mais aussi auprès des personnes qui sont confrontées à des difficultés d'adaptations passagères ou de longue durée. En effet, une transformations des habitudes posturales et mentales permet de diminuer, d'éliminer ou de mieux gérer la douleur et les inconforts reliés à ces situations. L'éducation somatique accroît ainsi la qualité de vie d'un grand nombre de personnes souffrant d'un handicap acquis ou inné ou de maladies graves. Cet apprentissage prévient aussi l'usure hâtive de certains muscles du corps et la détérioration de plus en plus grande de certaines fonctions déjà diminuées. Elle prévient ainsi de nombreuses complications.

I/ Les personnes dites « en bonne santé»

Conscients de certaines postures et attitudes néfastes et de leurs conséquences, un bon nombre de personnes dites «en bonne santé», c'est-à-dire ne souffrant pas de malaises particuliers, s'intéressent à l'éducation somatique et s'engagent dans cette apprentissage. Ces personnes «sages», hommes ou femmes de tout âge et de toute profession, ont à coeur de préserver leur fonctionnement actuel et d'utiliser toutes leurs facultés de façon optimale. Elles désirent rester jeunes et alertes physiquement, psychologiquement et intellectuellement aussi longtemps que possible. Elles veulent découvrir et mettre à profit dans leur vie des façons d'être qui leur permettront de s'adapter facilement et avec efficacité aux différentes étapes de la vie. Ces personnes ont la conviction de pouvoir transformer leur vie en changeant leurs habitudes posturales et mentales, en devenant plus conscientes et plus responsables.

II/ Les personnes confrontées à des problèmes d'adaptation

Tout au long de notre vie, qu'il s'agisse de l'exercice de notre travail, de l'exercice d'un sport préféré, ou tout simplement de l'évolution naturelle de la vie et de ses différentes phases, nous sommes confrontés à de multiples adaptations. Porter un enfant, la ménopause, l'andropause et le vieillissement sont toutes des étapes naturelles de la vie qui demandent des ajustements à l'organisme tout entier. Pensons simplement aux efforts d'adaptation que doit fournir l'organisme d'une femme enceinte tout au long de la grossesse, pensons à l'influence du fœtus qui prend de plus en plus de place et comprime tous les organes, sans oublier le déséquilibre suscité par ce ventre qui pointe vers l'avant. Mentionnons aussi à titre d'exemple, les différentes difficultés dues au tassement des vertèbres chez les personnes âgées: difficultés de digestion, de respiration, perte d'équilibre etc, sources fréquentes de découragement et d'isolement. Citons aussi les manifestations qui accompagnent la ménopause: bouffées de chaleur, perte de vitalité générale, atrophie de la sphère génitale, maux de tête, insomnie. Quoique naturels, ces phénomènes perturbent le bien-être quotidien et influencent notre capacité de vivre pleinement. C'est ici qu'un apprentissage en éducation somatique peut faire toute la différence!

C'est pourquoi, se retrouveront au sein d'un même cours d'éducation somatique un amateur de tennis qui désire améliorer son geste, son endurance, une femme enceinte qui désire profiter au maximum de cette étape privilégiée et en minimiser les inconforts, une personne âgée dont l'équilibre est diminué et qui veut reprendre confiance en elle ou encore un individu désirant connaître comment il fonctionne et développer ses capacités d'adaptation à la vie. En fait, chacun vient apprendre comment bouger, se tenir, marcher, évoluer avec aisance et efficacité en dehors des habitudes nuisibles qu'il s'est créées.

Conclusion: l'éducation somatique est donc un outil des plus appréciables pour préserver la santé, faire face aux différentes phases de la vie, et gérer le stress inhérent à la vie! En apprenant à sentir ce qui se passe en lui, guidé par les suggestions de l'éducateur, le participant apprend petit à petit à laisser le corps agir sans le forcer. Il découvre des nouvelles possibilités de bouger, de se tenir, qui seront plus confortables et lui donneront plus de solidité intérieure et extérieure. Les sensations de fatigue et d'anxiété seront remplacées par un surcroît d'énergie, un sommeil plus profond, «une augmentation de la vigilance, une plus grande joie de vivre, et une plus grande résistance face aux pressions extérieures.» (16)

L'intervention de l'éducateur tiendra compte en premier lieu de la situation personnelle particulière de chacun. Puis, «l'ordre s'étant fait, le soulagement acquis, nous continuerons à travailler visant des objectifs plus larges de bien-être, en encourageant la personne à découvrir des choses d'elle... Des connaissances venues du senti seront peu à peu intégrées par la personne et deviendront l'assise d'une attitude responsable envers elle-même et sa santé» (17).

- Gérer son stress

Le stress peut se définir comme une réaction du corps face à une demande de l'environnement et une tentative de préserver ou de ramener un équilibre interne. L'éducation somatique comprend de nombreux éléments réducteurs de stress. En effet,

1. l'éducation somatique permet une expérience d'exploration de séquences de mouvements dont les effets engendrent une détente, des étirements spontanés, et une restructuration globale du corps.

2. Son apprentissage requiert une attention à soi-même tout au cours des mouvements exécutés et une présence aux sensations ressenties dans le moment présent. Un tel engagement donne aux participants non seulement l'occasion de découvrir en dehors de tout jugement leurs points de tensions, l'évolution de leurs sensations, mais aussi de vivre entièrement dans le présent, détachés de toutes leurs préoccupations journalières.

3. Les mouvements font appel à toutes les parties du corps et à un lâcher prise au plan physique. Les répercussions sur le plan psychique sont souvent évidentes et facilitent le lâcher prise de la personne face à sa difficulté personnelle. Les prises de conscience sur «le champ» ouvriront la porte à de nouvelles compréhensions et interprétations de la situation actuelle en dehors des jugements et stéréotypes passés.

4. Tel que mentionné plus haut, l'élongation des muscles, le travail sur le tonus musculaire, la détente générale, le repositionnement au niveau du squelette et la découverte de nouvelles façons de bouger auront pour effet de diminuer, de contrôler et même en certains cas d'éliminer la douleur ou d'autres symptômes.

5. La répétition des mouvements plusieurs fois au cours d'une même session ou des sessions subséquentes consolidera les apprentissages et la capacité des participants à faire des liens entre les tensions physiques et les tensions psychiques.

6. La prise en charge de soi développée au cours des sessions, facteur décisif dans la gestion du stress, aidera le participant à devenir conscient de ses besoins et à mettre en place des habitudes propices à un meilleur équilibre dans la vie quotidienne: heures de sommeil, loisirs...

«La méthode eut un très bon effet physique sur moi. Mon cou va beaucoup mieux, et mon corps a réellement changé de forme - mes épaules et ma poitrine sont plus larges, mon ventre plus plat. Cela m'a aussi changée émotionnellement. Lorsque j'ai abandonné certaines habitudes musculaires pour en prendre d'autres, je me suis souvenue, à certains moments, d'une quantité de choses qui m'avaient gênée dans le passé... Je suis beaucoup plus détendue maintenant - la semaine dernière une collègue a été toute surprise de me voir parler calmement à une enfant qui s'était mal conduit. Autrefois, j'aurais probablement crié après lui. Mais je m'aperçois que ces choses-là me font sourire et que maintenant je les fais sans effort». (18)

Le témoignage de cette personne illustre bien le but de l'éducation somatique qui est de rétablir une harmonie générale tant au niveau physiologique que mental afin que la personne puisse se servir dans sa vie quotidienne de son plein potentiel et faire face à chaque moment d'une manière à la fois légère, précise, créative et efficace.

- Gérer la douleur

Spécialiste en réhabilitation médicale et en gestion de la douleur, au Community General Hospital, à Harris , NY, Barry M. Scheinfeld, MD recommande cet apprentissage aux personnes affligées de maux de dos et de cou qui ont suivi des traitements par la chaleur, les ultrasons et les massages sans toutefois trouver de soulagement. Il ajoute: «Ça fonctionne vraiment bien. Rien ne peut donner des résultats à chacun mais en tant que spécialiste de la thérapie physique et du

biofeedback, je connais la valeur de cette technique. Je la recommande chaudement.» (19)

En effet, la prise de conscience de nos habitudes posturales est cruciale pour résoudre ce problème. De plus, le travail d'alignement de la tête, du cou, des épaules et du bassin provoque une meilleure répartition de l'effort entre les diverses parties du corps, une élongation des muscles et de la colonne vertébrale suscitant ainsi une diminution des pressions ou tensions inutiles et un meilleur équilibre des forces en jeu. La conscience nouvelle du corps et les mouvements exécutés en cours de sessions pourront être utilisés en cours de journée afin d'éviter une rechute ou simplement de continuer à affermir une nouvelle façon de bouger sans se blesser. «Récemment au cours d'une promenade, j'ai ressenti une douleur dans le dos. En étant vigilant, en détendant la poitrine, le cou et la respiration et en faisant un léger ajustement dans la longueur de ma foulée, j'ai pu marcher de façon confortable». (20) Ces quelques mots expriment bien comment il est possible d'utiliser dans la vie quotidienne ces nouveaux apprentissages. Comme le note si bien Bernard Lake, médecin, membre de la Fédération australienne de la médecine sportive: «il suffit souvent de réajustements mineurs au niveau spatial dans l'ensemble du comportement pour obtenir un soulagement de la douleur ou accroître la mobilité (ou les deux).» (21)

- Vivre sa grossesse d'une nouvelle façon

Ravie des effets bénéfiques ressentis tout cours de sa grossesse, une mère de famille s'émerveille: «Moi qui avais souffert pendant mes premières grossesses de gros problèmes de colonne vertébrale, je n'ai ressenti aucune douleur pendant neuf mois! Aujourd'hui malgré mes journées bien chargées avec mes trois filles, je ne manquerais pour rien au monde ma séance hebdomadaire : c'est mon petit moment à moi, et quand j'en sors je suis sur un petit nuage!» (22)

Il est évident qu'au cours de la grossesse, l'organisme ne cesse de travailler pour maintenir son équilibre psychophysiologique. Les nombreux désagréments de cette période peuvent être avantageusement diminués ou contrôlés par une prise de conscience des réponses du corps et des habitudes nuisibles qui ne font qu'accroître ces inconforts. La découverte d'autres possibilités donnent à la femme enceinte une ouverture nouvelle pour vivre ce moment privilégié avec beaucoup plus de plaisir. Des séquences de mouvement détendant entre autres la région du périnée, un travail sur la statique, donneront un maximum de place au bébé et un maximum de confort à la mère. La future mère apprendra également que prendre soin d'elle, c'est aussi prendre soin de l'enfant qu'elle porte.

- Vieillir en confiance:

«Trop souvent les gens ressentent leurs maux, leurs douleurs, et leurs limitations mais on ne leur a pas enseigné qu'ils sont encore capables de ressentir des différences dans leurs manières de bouger, et qu'ils ont le pouvoir de changer ces mouvements afin d'être plus à l'aise ou de dépasser leurs limites.» (23)

En effet, beaucoup de personnes âgées se trouvent démunies et sans outils autres que des médicaments, une canne et même une chaise roulante pour faire face au processus de vieillissement. Cette situation influence leur état psychologique tout

autant que physiologique. Par contre, en retrouvant une solidité et un meilleur équilibre sur le plan physique, ces personnes redécouvrent également une plus grande assurance intérieure et une meilleure qualité de vie. Elles ont moins peur d'aller seules faire leurs courses ou simplement d'aller prendre une marche. Leur penchant à se laisser aller au découragement est remplacé par une nouvelle conscience de soi et un désir de la découverte.

Selon les problèmes présentés, l'éducateur pourra suggérer des mouvements différents afin d'améliorer la posture, la circulation du sang ou la respiration... Ces mouvements visent à rendre les personnes plus conscientes et à leur donner des outils qu'elles pourront utiliser dans la vie quotidienne. Certaines méthodes suggèrent aux participants des exercices très spécifiques qu'ils pourront reproduire à la maison. Citons, par exemple, des mouvements particuliers de pompage et de massage dans le but de réactiver la circulation et de ramener la chaleur dans les extrémités. «Maintenant, je fais beaucoup plus attention à moi» dit Lisa. « Je m'arrête, j'analyse, et je fais un ajustement. Je regarde où sont mes hanches, et mes pieds et où ils s'en vont... En tant que personne de l'âge d'or, je peux vous dire combien il est merveilleux d'avoir une démarche stable accompagnée d'un petit claquement du talon.» (24)

III/ Les personnes souffrant de problèmes musculo-squelettiques, neurologiques et psychologiques

L'éducation somatique étant avant tout un processus d'apprentissage dont le but est d'aider chacun à vivre de façon optimale, de nombreuses personnes présentant des difficultés musculo-squelettiques, neurologiques ou psychologiques en apprécient aussi les bienfaits.

Quelles que soient la maladie ou la difficulté et ses conséquences, chacun pourra en cours d'apprentissage reconnaître comment il utilise, limite ou heurte son corps, développer sa perception des diverses parties de lui-même, retrouver des sensations dans des régions de lui-même qui, pour diverses raisons physiques ou psychologiques, ne font pas (ou plus) partie de son image corporelle. En plus de favoriser l'intégration de nouvelles habitudes susceptibles, selon les cas, d'éliminer la douleur ou de la diminuer, cet apprentissage permet de découvrir ou de redécouvrir le plaisir du ressenti, c'est-à-dire le plaisir d'être en contact avec un corps «qui parle». Chacun avance à son rythme, sans heurt, vers son potentiel optimal. Ce processus augmente progressivement la confiance et la qualité de vie de chacun. Dans de nombreux cas, si la situation reste cependant difficile, elle sera, du moins, vécue d'une autre façon.

L'éducation somatique a ainsi permis à de nombreuses personnes «d'augmenter suffisamment l'envergure de leurs mouvements, de réduire la douleur, d'augmenter la coordination de la respiration, d'améliorer de façon générale leur force et leur mobilité fonctionnelles.» (25) Ces personnes souffraient entre autres des pathologies suivantes ou avaient été diagnostiquées comme telles:

- maladie de Lyme, syndrome de fatigue chronique, Lupus, fibromyalgie
- blessures traumatiques: blessures orthopédiques liées à l'automobile, aux sports, au travail

- dysfonctions du dos, du cou et de la hanche: spasmes, hernie discale, postalminectomie, sténose, sciatique, scoliose, dos rond, maladie de Scheuermann, ostéoporose, ostéoarthrite, arthrite rhumatoïde, syndrome du cou et du dos.
- blessures répétitives dues au stress dont souffrent les travailleurs industriels, le personnel de bureau, les musiciens, danseurs, chanteurs et les personnes pratiquant l'aérobic et l'entraînement pour atteindre une plus grande résistance
- dysfonctions neurologiques: maladie de Parkinson, dystonie, sclérose en plaques, attaque cardiaque
- dysfonction respiratoire: asthme, respiration paradoxale, respiration superficielle
- désordres posturaux/de l'équilibre: maladie de Parkinson, vertige, traumatisme cérébral, tumeur au cerveau, dysfonction cérébelleuse.

Depuis quelques années, l'éducation somatique est utilisée à Toronto au Kryspin Pain Clinic et à l'Hopital Général d'Ottawa, pour aider les individus souffrant de maux de dos ou au cou, pour des personnes atteintes de divers traumatismes neurologiques, de paralysie cérébrale, de la sclérose en plaques, d'arthrite et de séquelles dues à un ACV (26).

Tout comme pour les personnes en bonne santé, les éducateurs proposeront des séquences de mouvement qui dégageront la posture, qui favoriseront un meilleur équilibre, une meilleure tonicité musculaire et une respiration plus ample. Tout en tenant compte des difficultés particulières, ces mouvements visent à accroître la capacité de bouger de chacun, à diminuer et à contrôler la douleur.

Les problèmes musculo-squelettiques: arthrite, arthrose inflammatoire, arthrite rhumatoïde, fibromyalgie et problèmes dûs à un travail répétitifs

Un meilleur alignement, une meilleure harmonisation du jeu entre les forces de gravité et d'anti-gravité favorisent un meilleur équilibre du corps et une répartition plus égale du travail entre ses diverses composantes. Il en résulte une augmentation de la force, une diminution de la pression et par conséquent moins d'usure. Le toucher des mains «par des massages doux, des pincés, des roulés, des étirés de la peau peut soulager l'hypersensibilité des tissus et réactiver la circulation de zones sensibles.» Une élongation des muscles permet aussi de décompacter les endroits crispés et douloureux. Les tissus «soulagés de leur hypersensibilité et restaurés contribueront au mieux-être physique et psychologique de la personne...Le corps sera à nouveau enclin à bouger, le cercle vicieux douleur-inertie se rompt et amène progressivement la personne dans de nouvelles possibilités de mouvements qu'elle ne croyait plus pouvoir faire.» (27) Il s'agit ensuite d'installer à demeure cette nouvelle façon de faire, c'est-à-dire de bouger en détente.

Confrontées de façon constante à la douleur aiguë, ces personnes ont tendance à se contracter au point de diminuer leurs capacités respiratoires. Grâce à une prise de conscience de ce réflexe, conjointement à un travail de réorganisation neuro-musculaire, la cage thoracique reprendra de l'amplitude et de la force. Les poumons pourront alors reprendre leur place, leur fonction procurant ainsi à tout l'organisme un apport d'oxygène suffisant. Lorsque le corps entier se détend, les muscles se relâchent et la douleur diminue. Gérer la douleur est, dans bien des cas, le pas le

plus important vers une nouvelle motivation à se prendre en main et à entrevoir des changements possibles.

Marie-Lise Labonté, fondatrice de l'Approche Globale du Corps, soulignent avec éloquence comment l'éducation somatique a grandement contribué au rétablissement de sa santé alors qu'elle souffrait depuis plusieurs années d'arthrite rhumatoïde:

«... Puis, je me suis rendue compte que la médecine ne pouvait plus rien pour moi. Je me suis sentie désemparée...C'est à cette époque que j'ai lu le livre de Thérèse Bertherat ...intitulé: «Le corps a ses raisons... » j'ai mis en pratique certains exercices proposés par Thérèse Bertheratau fur et à mesure que je progressais je me sentais plus décontractée. Mon corps et mon esprit vivaient un relâchement de la douleur....je dormais mieux, j'espérais pouvoir régler complètement mon problème. Je remarquais aussi des changements dans mon attitude; j'avais envie de rire et de m'amuser.... J'ai finalement réussi à éliminer complètement la douleur physique insupportable qui me harcelait et je pouvais même marcher et courir!» (28).

Les problèmes neurologiques:

- un cas de poliomyélite

Arthur Nierenberg, un homme de soixante ans, qui avait contracté la polio à l'âge de 2 ans 1/2 se rendit compte que ses muscles s'étaient affaiblis, entraînant une détérioration de son fonctionnement. On diagnostiqua un arthrite au cou. Dès la première session, l'éducateur a remarqué «qu'il utilisait mal son cou et ses épaules pour s'asseoir et se lever de son fauteuil roulant et pour effectuer de nombreuses autres activités quotidiennes. Arthur n'utilisait aucun des muscles du dos et du bassin pour faire quoique ce soit!»

Il a donc «attiré son attention sur la relation existant entre la tête, le cou, les épaules, le dos et le bassin et sur le fait qu'il y avait des muscles parfaitement utilisables dans ces régions.

Arthur décrit ainsi son apprentissage: «J'ai appris à me déplacer de mon lit à mon fauteuil roulant avec facilité et avec grâce et à faire toutes les autres choses que j'ai à faire dans la vie plus confortablement. Cela me donne beaucoup de pouvoir et me permet quelquefois de gérer certaines choses avec un petit sourire...» (29)

Pour Arthur, comme pour beaucoup de personnes dont une partie du corps est immobilisée depuis de longues années, l'image corporelle se trouve diminuée. Ne sentant plus ces parties du corps, ces personnes en perdent peu à peu l'image même si certains muscles pourraient encore servir et être rééduqués. De plus, pour compenser la perte de certains membres, ou l'incapacité de les utiliser pleinement un autre membre fournit un effort compensatoire qui aboutit souvent à une usure précoce. L'éducation somatique peut ici jouer un rôle extrêmement important qui permet de retrouver l'usage de certains muscles et d'éviter des difficultés supplémentaires causées par un effort compensatoire exagéré.

- la sclérose en plaques:

Depuis 1997, en Californie du Sud, le «Chapitre de l'Association pour la sclérose en plaques» a mis sur pied un programme d'apprentissage en éducation somatique. «Tous les problèmes fonctionnels sont pris en considération. Les étudiants apprennent des façons simples et élégantes de monter les escaliers, d'entrer et de sortir d'une auto, de garder leur équilibre en marchant. Les étudiants découvrent à leur grande surprise qu'ils peuvent se sentir à l'aise couchés au sol. Auparavant se relever était leur pire ennemi mais ils savent maintenant qu'en cas de chute ils pourront se relever avec facilité et dignité.» (30) Ces personnes apprennent aussi à évaluer leurs capacités et à se reposer avant d'être exténuées car elles ont tendance à brûler leur énergie et à se surmener sans toujours s'en rendre compte. Grâce à l'éducation somatique, «Holly S. qui souffrait depuis 33 ans d'une maladie qui attaquait le système nerveux et provoquait une incoordination extrême de ses membres a réalisé qu'elle pouvait relâcher ses muscles, créer de nouvelles façons de bouger, et permettre ainsi à son système nerveux de retrouver son équilibre.» (31) Elle apprécie cet apprentissage pour son respect de la personne, parce qu'il n'implique pas l'usage de médicaments et pour son application directe dans les petits gestes de la vie quotidienne. Elle apprécie particulièrement de pouvoir marcher à nouveau et de se détacher de l'habitude qu'elle avait de se servir de sa chaise roulante.

- la paralysie cérébrale, le Parkinson

Plusieurs éducateurs offrent leurs services aux enfants ou aux adultes handicapés moteurs cérébraux afin qu'ils puissent développer au maximum leur façon de bouger, d'accomplir tel ou tel geste, cherchant ainsi à étendre leur répertoire de mouvements et d'activités. Le but est de les rendre aussi indépendants que possible, de leur donner confiance et d'accroître leur estime d'eux-mêmes, en plus d'enrayer certaines douleurs dues aux pressions ou contractions musculaires.

Lors des sessions, en plus de suggérer diverses séquences de mouvements, les éducateurs utilisent souvent le toucher des mains et selon les cas des balles en mousse et des bâtonnets. Mentionnons à titre d'exemple, le cas «d'un garçon dont le diagnostic de paralysie cérébrale avait été posé à l'âge de trois et qui depuis avait reçu divers traitements traditionnels. A l'âge de six ans, il est incapable de s'asseoir seul, de ramper, ou de se coucher sur le dos les genoux pliés. Il ne présente aucune motivation l'incitant à bouger de lui-même... Après une année d'apprentissage en éducation somatique, le directeur de l'école affirme: il n'a plus besoin d'aide particulière, il s'assoit librement et change de position sans aide... Il a appris à détendre différentes parties de son corps selon sa volonté. Il fait de l'arithmétique... Il peint et il en retire beaucoup plus de plaisir... Pour la première fois, il montre son désir de bouger.» En développant de nouvelles façons de bouger, l'enfant acquiert également une plus grande confiance et une estime de lui-même qu'il ne connaissait pas. Sa mère remarque «qu'il a changé, non seulement sur le plan physique mais aussi dans tout son être.» (32)

Pour arriver à un tel résultat, la relation de confiance entre l'adulte et l'enfant est ici primordiale. Avec certains enfants cette relation ne peut se faire verbalement, mais comme l'exprime Moshe Feldenkrais lors d'un travail auprès d'un enfant souffrant d'une infirmité motrice cérébrale, l'enfant «n'est pas attentif à mes paroles mais au langage interne, aux messages entre les muscles et le cerveau.» (33)

L'acquiescement du corps au changement est là pour témoigner de la relation qui s'est établie entre l'enfant et Moshe Feldenkrais.

- les problèmes cardiaques:

Les personnes souffrant de problèmes cardiaques n'ont pas besoin d'approches compétitives ou agressives. L'éducation somatique qui travaille au niveau de l'éveil d'une prise de conscience du vécu corporel et le fait en douceur est donc une méthode tout à fait appropriée pour aider ces personnes à reprendre confiance en leur corps, à développer de nouveaux patrons neuro-moteurs et petit à petit à reprendre certaines activités qu'ils avaient été obligés de délaissier. Un éducateur faisant partie d'une équipe de professionnels à la fine pointe des programmes de traitement pour les personnes atteintes de maladies cardiaques illustre les bienfaits de l'éducation somatique comme suit: «Vince s'est joint à cet apprentissage en 1994.... Sa mobilité était rigide et maladroit en particulier dans la région de la poitrine et de la colonne vertébrale à cette hauteur. Invité à faire quelques mouvements alors qu'il restait assis sur une chaise, et à imaginer qu'il se trouvait au plancher...., Vince se sentit plus léger à la fin de la session. Il remarqua qu'il ressentait moins de douleur en marchant.» (34) Deux semaines après avoir subi une opération à cœur ouvert, Vince pouvait s'étendre au sol et participer à la session avec le reste de la classe.

Après des personnes souffrant de problèmes cardiaques, l'éducation somatique vise tout particulièrement à libérer le mental, donc à une plus grande détente générale dont les effets se feront sentir à bien des niveaux et en particulier sur la tension artérielle. Ce travail de détente vise aussi à libérer la cage thoracique de ses tensions et par le fait même à redonner au cœur plus d'espace. Moins comprimé, le cœur peut alors fonctionner plus aisément. Une plus grande conscience et une utilisation plus adéquate de l'assise des pieds favorisent non seulement un meilleur retour de la circulation mais aussi un meilleur équilibre et par conséquent un sentiment de confiance et de solidité accru.

- les problèmes psychologiques:

Les personnes souffrant de difficultés psychologiques ont à divers degrés perdu le contact avec leur corps et leurs sensations. Au cours des sessions, elles réapprennent à sentir leur corps, à se réapproprier son image. Cet effet bénéfique de l'éducation somatique lors de problèmes psychologiques mineurs devient un élément capital dans le cas des psychotiques qui ont perdu ce contact avec la réalité des choses. En effet, « ce travail... par des mouvements simples aura un effet restructurant dont la répercussion peut-être constatée sur l'ensemble du corps, si souvent vécu comme morcelé.» (35)

De plus, l'ambiance chaleureuse et sans jugement créée au sein des sessions en font un milieu idéal pour commencer ou recommencer à se donner la permission d'être soi-même et de prendre soin de soi. De plus, pour les personnes dépressives et/ou angoissées les mouvements suggérés qui suscitent une respiration plus ample ont un effet direct sur leur angoisse. Selon leurs capacités, ces personnes apprennent petit à petit à laisser couler la vie en elles et à en être conscientes. Cette conscience de la vie intérieure leur permettra de mieux s'adapter au monde

environnant et d'être en mesure de mieux répondre aux situations auxquelles elles sont confrontées.

(16) TINBERGEN, Nikolaas. «Etiology and StressDisease», The Nobel Foundation, Copyright 1974, source:Science; 185:20-27, 1974.

(17) SIROIS, Lise. «Prévention active ou cultiver sa santé par l'éducation somatique», Conférence Atelier présenté par l'AQPPMF, le 8 décembre 2000 à Montréal, p. 4 et 5.

(18)«La Méthode Alexander , pour mieux se mouvoir» p.3,

(19) SCHEINFELD, Barry M.MD. «La technique Alexander, une utilisation en réhabilitation médicale», The North American Society of Teachers of the Alexander Technique, copyright 1997.

(20) « Do more by Doing less», Sense Ability, A Quarterly Newsletter of Applications of the Feldenkrais Method®, No 8 p. 2.

(21) LAKE, Bernard. «Acute Back Pain, Treatment by the Application of Feldenkrais Principles»
Australian Family physician, Vol 14, No 11, November 1985.

(22) AUGER, Catherine. «Enceinte, La Gymnastique holistique», Enfant Magazine, Janvier 1999.

(23)«Figuring it out», Sense Ability, A Quarterly Newsletter of the Feldenkrais Method®, No 8, été 1998, p.1.

(24) «La différence qui provoque une différence», Sens Habilité, un bulletin des applications de la Méthode FeldenkraisMD , no 8, été 1998, p.4.

(25) «La Technique Alexander, une utilisation en réhabilitation médicale» The North American Association of the Alexander Technique Teachers, 1997, p.3.

(26) SOUTHIÈRE, Angèle. «La gymnastique holistique et les personnes fibromyalgiques», Les Echos, un bulletin de l'Association des élèves du Dr. Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique, mai 2000, No 20, p. 14 et 15.

(27) ROSS, Marvin. «Feldenkrais Method relieves pain by changing patient's mental self-image»,
The Medical Post, June 7, 1998.

(28)LABONTÉ, Marie-Lise. S'auto-guérir...c'est possible, Collection Santé, Éditions Québec/Amérique,1986. p?

(29) «Un petit sourire», Sens Habilité, Un bulletin des applications de la Méthode FeldenkraisMD,, été 1998, volume 1, No 2.

(30) «Classes for people with Multiple Sclerosis», Sens Ability, A Quarterly Newsletter of Applications of the Feldenkrais Method®, issue No 10, February 1999, p.2.

(31) «Regaining Balance», Sense/Ability, A Quarterly Newsletter of the Feldenkrais Method®, issue No.10, February 1999, p.2.

(32)«Feldenkrais for Children with Cerebral Palsy», A Quarterly Newsletter of the Feldenkrais Method®, issue No 10, February 1999, p.3.

(33) ROSENFELD, Albert. «Le Miracle de Moshe Feldenkrais», tiré du bulletin de l'Association des praticiens Feldenkrais de France et de Belgique, p.10, article publié pour la première fois en anglais dans Smithsonian Magazine en janvier 1981.

(34) «Healing the Heart: The Feldenkrais Part», Sense/Ability, A Quarterly Newsletter of the Feldenkrais®, issue No. 10, February 1999, p, 4.

(35) SANDERS, Jill. «La technique Alexander, une utilisation en réhabilitation médicale», The North American Society of the Teachers of the Alexander Technique, copyright 1997, p. 6.

Cet article a été écrit et édité par les membres du Regroupement pour l'éducation somatique RES, avec leur aimable autorisation:

RES, regroupement pour l'éducation somatique
5288, Coolbrook, Montréal, Québec, H3X 2L1
téléphone 001-514-4856476
e-mail res@cam.org