

UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS

30 ANS D'ÉDUCATION SOMATIQUE : S'ANCER, S'INSPIRER, S'ÉLANCER VERS L'AVENIR

COLLOQUE

LES 29 ET 30 NOVEMBRE 2025

Y des femmes de Montréal

1275, avenue De Lorimier, Montréal



PRÉSENTATION DU COLLOQUE

Fondé en 1995, le Regroupement pour l'éducation somatique (RES) rassemble depuis trois décennies des éducateurs et éducatrices, des associations et des écoles de formation engagés dans la pratique, la recherche et la promotion de l'éducation somatique au Québec.

Porté par des valeurs d'écoute, de plaisir, de solidarité et d'engagement, le RES s'est affirmé au fil des ans comme un lieu d'échanges et de collaboration pour toutes celles et ceux qui croient à l'importance de cette approche éducative unique.



En 2025, nous avons le bonheur de célébrer 30 années d'existence. Cet anniversaire est l'occasion de rendre hommage aux fondateurs et fondatrices qui ont posé les bases de notre regroupement et de reconnaître les nombreuses personnes qui, par leur engagement, ont contribué à l'évolution de notre pratique.

Ce colloque se veut un moment de rencontre et de transmission : revenir à nos racines, s'inspirer des pratiques émergentes, accueillir la diversité des approches et, ensemble, imaginer l'avenir de l'éducation somatique dans un monde où la santé intégrative prend une place de plus en plus importante. À travers conférences, ateliers et espaces d'échange, nous vous invitons à vivre une véritable bouffée d'air frais, où passé, présent et futur se rencontrent pour insuffler un nouvel élan à notre communauté.

INFORMATIONS PRATIQUES

🕒 Dates

**Samedi 29 et dimanche 30 novembre
2025**

📍 Lieu et accès

Y des femmes de Montréal

1275, avenue De Lorimier, Montréal,
H2K 0G1, QC

Situé au coin de Sainte Catherine Est, à
côté du métro Papineau.

👕 Apporter

Des vêtements confortables pour le mouvement : le colloque comprend à la fois des ateliers de mouvement et des conférences assises.

🍽 Repas

De la nourriture sera offerte sur place et est incluse dans le prix d'entrée.

🗣 Langue

Le colloque se déroulera entièrement en français. Une **traduction chuchotée** en anglais sera offerte aux participantes anglophones par Émilie Savoie.

Un coin de la salle sera réservé aux personnes souhaitant bénéficier de cette traduction. Il suffira de le mentionner à votre arrivée, et nous vous mettrons en contact avec Émilie.

PROGRAMMATION

SAMEDI 29 NOVEMBRE

8h30 - 9h00 Accueil des participant·e·s - Café et brioches

9h00 - 9h30 Ouverture et présentation de la journée

9h30 - 10h20 Atelier donné par **Suzanne Charbonneau**

« Respirer plus librement :
ouvrir la cage thoracique et allonger le dos »

Description

Notre niveau de stress et nos émotions, nos habitudes de mouvements et notre posture influencent l'aisance de notre respiration. Il existe des liens fonctionnels directs entre la cage thoracique, le diaphragme et la colonne vertébrale que nous gagnons à redécouvrir et à mieux syntoniser. Cet atelier vous invitera à explorer ces liens à travers des expériences corporelles guidées, afin de retrouver une respiration plus libre et plus consciente.

10h20 - 10h35 - Pause



10h35 - 11h25 Conférence donnée par **Odette Guimond**

« Les fondements théoriques de
l'éducation somatique »

Description

Une clarification sur les fondements théoriques de l'éducation somatique afin de mieux faire connaître ses dimensions novatrices. Ce rendez-vous est essentiel autant pour celles et ceux qui découvrent l'éducation somatique que pour approfondir une réflexion déjà amorcée.

PROGRAMMATION

SAMEDI 29 NOVEMBRE

11h30 - 12h20

Atelier donné par **Louise Lapointe**

« Art-thérapie somatique : entre corps et imaginaire »

Description

Exploration de la manière dont le travail corporel peut soutenir l'imaginaire et la création et réciproquement, comment la création et l'imaginaire peuvent agir sur le corporel. La présentation s'appuiera sur différents exemples tirés de la pratique en Gymnastique Holistique de Louise Lapointe avec sa collègue psychologue et art-thérapeute, Alexandra Duchastel.

12h20 à 13h40 - Pause dîner



13h40 - 14h30

Conférence donnée par **Christine Germain**

« Quand la somatique rencontre la rééducation conventionnelle et/ou alternative »

Description

Cette conférence est un partage d'expériences de collaboration entre la somatique et différents professionnels de la santé. Alors que l'intérêt grandit pour une santé intégrative et globale, notre système de santé, souvent lui-même malade, nous invite à repenser nos façons de collaborer. Comment le champ de l'éducation somatique peut-il y contribuer ?

Christine partage comment le dialogue entre approches favorise la réhabilitation — et ce qui se perd lorsque la collaboration est manquante. Ultimement, s'inspirer les uns les autres entre professionnels inspire aussi le public : vers un avenir où chacun peut continuer d'apprendre et de s'améliorer, retrouver sa santé plus tôt — et de façon durable.

PROGRAMMATION

SAMEDI 29 NOVEMBRE

14h35 - 15h30 Atelier - conférence donné par **Andrée Dumouchel**

« La mer en moi - Histoires d'eau »

Description

Présentation du livre La mer en moi suivie d'un atelier en lien avec son thème, l'expérience somatique en kayak. L'atelier propose une exploration à partir des fluides du cœur et des poumons.

15h30 - 15h45 - Pause



15h45 - 17h15 Panel suivi d'un Q&R
Avec **Louise Lapointe, Odette Guimond, Lucie Tétreault** et **Suzanne Charbonneau**
Animé par **Annick Delabays**

« Regards croisés et évolution de l'éducation somatique »

Description

Ce panel offrira un regard historique et personnel sur l'évolution de l'éducation somatique au Québec. Les panélistes partageront leurs expériences et leurs réflexions sur les débuts de l'éducation somatique ici, sur les premières initiatives et sur les transformations vécues depuis trente ans. La discussion portera aussi sur la diversité des approches présentes aujourd'hui et sur la manière dont les pratiques et la clientèle ont évolué au fil du temps. L'activité se conclura par une période d'échanges avec le public.

17h15 - 18h00 Cérémonie de célébration du 30e

Un moment festif et chaleureux pour célébrer les fondateurs et fondatrices ainsi que la riche lignée du RES. Au programme : discours, témoignages, remise de certificats et apéritif avec bulles non alcoolisées.

PROGRAMMATION

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

8h30 - 9h05

Accueil - Café et brioches
Présentation de la journée

9h05 - 10h00

Atelier donné par **Lucie Tétreault et Céline Laviolette**

« Entre vents et marées, où la Gymnastique Holistique Ehrenfried peut nous amener »

Description

Explorations de mouvements conscients afin de nous permettre d'aller vers la tendance ordonnatrice proposée par Lily Ehrenfried :
« *le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice, qui collabore à remettre instantanément tout « à sa place » dès qu'on lui en donne la moindre possibilité.* » Tirées du livre La Gymnastique Holistique, de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit, p16.

10h00 - 10h15 - Pause



10h15 - 11h05

Atelier donné par **Speranza Spir**

« Corps, Breath & Tendresse »

Description

Cet atelier vous invitera à favoriser la souplesse et l'allongement en collaboration avec le cycle du souffle, afin de libérer l'organisme tout entier et de retrouver une mobilité naturelle menant à votre chorégraphie personnelle et au plaisir de bouger.

PROGRAMMATION

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

11h10 - 12h00

Conférence donnée par **Sylvie Fortin** et
Lucie Beaudry

« La somatique au chevet de personnes hospitalisées en soins intensifs pour les AVC aigus »

Description

Cette conférence présente une recherche sur des interventions alliant somatique et danse auprès de patients ayant subi un accident vasculaire cérébral aigu en unité de soins intensifs. Les interventions ont été menées au chevet de six patients dans les 72 heures suivant leur admission, sur deux mois, à raison de quatre à six séances par semaine, jusqu'au transfert vers un hôpital de réadaptation. Seront présentés les fondements somatiques et disciplinaires guidant le contenu et la pédagogie, ce qui a contribué à l'amélioration des capacités fonctionnelles, ainsi que les relations établies avec les patients, leur famille et l'équipe médicale. La discussion portera sur le potentiel de ce type d'intervention pour compléter les thérapies traditionnelles et les défis de son intégration en milieu clinique.

12h00 à 13h00 - Pause dîner



PROGRAMMATION

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

13h00 - 14h30 Atelier - Conférence donné par **Maryse Perreault**

« L'éducation somatique et le monde animal »

Description

Cet atelier vous invitera à découvrir la méthode Tellington TTouch, développée par Linda Tellington-Jones, praticienne Feldenkrais, dans le but de soutenir les apprentissages chez les chevaux, les animaux de compagnie ainsi que chez tout autre animal possédant un système nerveux. Cette méthode, qui s'inspire fortement de la méthode Feldenkrais, vise l'application de l'éducation somatique dans une forme qui la rend accessible et applicable auprès des animaux par des humains. Fondée sur le mouvement et l'expérience sensori-motrice, elle leur offre une autre façon d'apprendre.

Maryse Perreault, instructrice Tellington TTouch pour animaux de compagnie et praticienne en Intégration somatique, vous présentera les cinq piliers qui définissent les bases de la méthode Tellington TTouch, à travers une présentation, des démonstrations et des exercices pratiques. Ensemble, les participant·es seront invité·es à comprendre cette approche et à percevoir l'impact de l'éducation somatique auprès de leurs animaux de compagnie.

14h30 - 14h45 - Pause



PROGRAMMATION

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

14h45 - 16h15 Table ronde

Avec **Claudie Pfeifer, Andréa Pallotto, Julie Drouin et Christine Germain**

« S'élancer ensemble vers l'avenir pour une Éducation Somatique diversifiée »

Description

Comment l'éducation somatique peut-elle s'ouvrir à de nouveaux horizons ? Cette table ronde réunit quatre regards pour explorer la richesse et les défis de cette pratique vivante. Un échange pour bâtir des ponts entre disciplines, inspirer de nouvelles alliances et faire respirer l'avenir de l'éducation somatique.

Julie Drouin présentera le champ de l'éco-somatique, où le corps et l'environnement s'entremêlent dans une même dynamique du vivant.

Andréa Pallotto partagera son approche face aux traces somatiques des traumatismes, dans le respect des frontières entre éducation et thérapie.

Claudie Pfeifer mettra en lumière la dimension éducative et préventive de l'éducation somatique et son rôle essentiel dans la santé intégrative.

Christine Germain illustrera, à partir de cas concrets, les défis et les richesses de la collaboration interprofessionnelle entre éducateurs somatiques et autres acteurs de la santé

PROGRAMMATION

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

16h15 - 16h50 Discussion collective

« L'avenir du RES : vision, perspectives et chantier »

Description

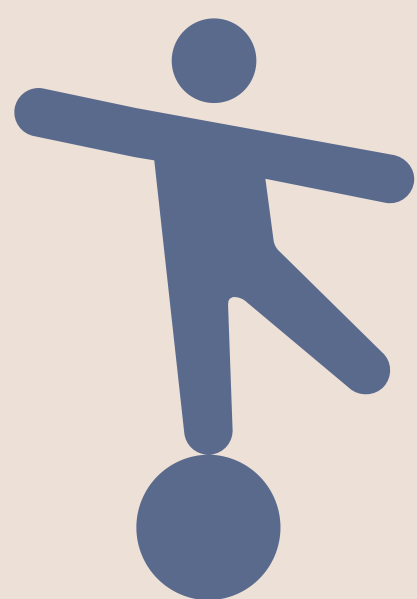
Cette discussion collective invite les membres à réfléchir ensemble à l'avenir du Regroupement pour l'éducation somatique. Elle portera sur les perspectives de développement du RES et sur les différentes avenues où l'éducation somatique peut s'appliquer. Ce moment d'échange permettra d'imaginer de nouvelles opportunités pour le RES, de préciser notre place dans un paysage professionnel en évolution, et d'ouvrir des chantiers porteurs pour l'avenir de l'éducation somatique au Québec.

16h50 - 17h00 Atelier donné par **Andréa Pallotto**

« Exercice somatique de rassemblement (VOO) »

Description

Atelier de clôture du colloque à travers la pratique du VOO, un exercice issu de l'approche somatique Somatic Experiencing®, visant à réguler le système nerveux par la vibration vocale.



Fin du colloque