

Jalons pour une théorie de l'éducation somatique

© 2006 par Yvan Joly M.A. (Psy.)

formateur et éducateur somatique (Méthode Feldenkrais®)

courriel : yvan@yvanjoly.com

Définition générale

L'éducation somatique est le champ disciplinaire d'un ensemble de méthodes qui ont pour objet commun l'apprentissage de la conscience du corps vécu (le « soma ») en mouvement dans l'environnement.

La visée de l'éducation somatique est de permettre à toute personne, sans égard aux caractéristiques de son état ou de sa santé, athlètes de pointe, artistes divers personnes handicapées ou en réadaptation, de développer son potentiel de mouvement et d'améliorer à la fois la qualité et l'efficacité de ses actions.

L'éducation somatique s'intéresse ainsi à:

- à l'apprentissage (et non à la thérapie qu'elle soit « psycho-thérapie » ou « physio-thérapie »)
- à la conscience (et plus spécifiquement à la prise de conscience)
- au corps vécu (au « soma » et non au corps machine objectivé de l'extérieur)
- au mouvement (au mouvement articulaire et aux sensations proprioceptives et kinesthésiques oui, mais aussi et indirectement par les mouvements de l'attention, des émotions et de la pensée)
- à notre relation à l'espace et à l'environnement (pas seulement à l'expérience restreinte de soi à l'intérieur de la peau mais aussi aux autres espèces, au milieu, aux autres humains).

Les axes de définition de l'ES

L'éducation somatique est :

Somatique :

le corps est abordé en tant que corps vécu, vivant et sensible plutôt que corps objet et machine. Le soma c'est le corps vécu au « je », c'est l'expérience du vivant à la première personne. La conscience du corps prime sur l'étude de la forme du corps ou sur la mécanique du corps objet étudié de l'extérieur à la troisième personne.

Éducative :

« Apprendre à apprendre » est au cœur de la discipline. Apprendre la conscience du corps oui, mais aussi apprendre par la conscience du corps, ce qui est à la base même de l'apprentissage expérientiel. Si une personne vit une limite, il s'agit moins de l'aider à comprendre le pourquoi de ces limites mais plutôt de lui donner l'occasion concrète de développer les habiletés susceptibles de l'amener à faire ce qu'elle veut faire. L'ES accorde peu d'attention à l'analyse, à l'explication, à la causalité, au diagnostic et à la pathologie du comportement. L'essentiel de son intérêt est pour l'apprentissage de et par la conscience du corps vivant et en cela elle constitue sinon un préalable du moins un complément à la pédagogie de tout autre contenu.

Processuelle :

dans la mesure de son intérêt pour le mouvement, pour l'action, pour la conscience, l'ES met en évidence la dynamique plutôt que la structure, la fonction plutôt que la forme, le phénomène plutôt que la chose.

Systemique :

le corps et la personne sont abordés dans leur ensemble, toutes les parties étant reliées entre elles, les parties affectant le tout et s'affectant les unes les autres, toutes les parties se coordonnant ensemble pour l'action et la survie du tout dans l'environnement.

Holistique :

pour une personne en vie, le corps est indissociable de la pensée et la conscience est indissociable du corps. Les émotions, les sensations, les pensées même les plus abstraites sont indissociablement représentées dans le mouvement, dans le

cerveau et dans le corps vécu tout entier. La vie se définit essentiellement par le mouvement. La voie d'accès privilégiée à la personne c'est le mouvement, le mouvement ingrédient essentiel de toute forme de vie et de conscience, le mouvement étant même reconnu maintenant comme une qualité de l'inerte!

Expérientielle :

l'ES offre une pratique, une discipline de la phénoménologie, de l'incorporation, de l'incarnation. Il s'agit de faire des expérimentations sur sa propre expérience, alors que le sujet est à la fois agent et appréciateur de son mouvement. La base même de toute expérience n'est-elle pas le ressenti intime individuel. La source même de l'apprentissage expérientiel n'est-elle pas le ressenti en mouvement.

Sensori-motrice, proprioceptive et kinesthésique :

l'enfant développe un sens de lui-même et de son environnement en prenant conscience dans son corps « vécu » de ses propres mouvements dans l'espace. Cet apprentissage est considéré comme étant la référence de base de la construction du sens de soi et il s'agit d'une référence dynamique qui se développe tout au long de la vie. La construction et la maturation de la personne s'appuient sur cette forme primaire d'apprentissage de l'être humain, l'apprentissage sensori-moteur, kinesthésique et proprioceptif.

Stratégique :

le comportement est le résultat de l'organisation des mouvements. Il s'agit donc de prendre conscience de comment on s'organise pour mieux faire ce que l'on veut. Il est donc moins question de savoir le pourquoi des choses. L'individu découvre plutôt comment il se comporte, comment il se blesse, comment il actualise ou non ses intentions et comment il peut apprendre de nouvelles façons plus harmonieuses et plus efficaces de bouger, de sentir, d'agir et de penser.

Scientifique :

le processus de l'ES s'est inspiré de la science à diverses étapes de son évolution, et selon ses méthodes. De façon générale, le champ disciplinaire se valide de plus en plus dans les dernières découvertes en sciences cognitives et en neuro-science concernant la plasticité du système nerveux, le développement des synapses tout au long de la vie, les capacités du corps à s'autoréguler et la conscience et l'incorporation.

Clinique et intuitive :

les pionniers de l'ES d'une vingtaine de méthodes en sont venus à élaborer leurs méthodes en parallèle en s'appuyant sur leur expérience personnelle –pour ne pas dire souvent leurs « problèmes » personnels-, sur leur intuition -au sens d'une connaissance pré-verbale inductive plus que déductive- et sur le cumul de leur expérience clinique. –dans le contact avec leurs élèves et protégés. Le bagage historique de l'ES a donc plus à voir avec une tradition orale et clinique qu'avec la recherche scientifique et la formation académique.

Écologique :

l'individu n'est pas isolé dans son monde corporel subjectif ou replié sur lui-même, sur son nombril et sur l'intérieur de sa peau. L'expérience vécue est considérée comme le résultat du développement de l'individu mais essentiellement dans la relation à l'environnement physique, biologique et humain, en continuité avec les autres espèces et avec la planète.

Participative :

la participation active de la personne est sollicitée, pour l'amélioration de la santé et pour l'efficacité et la qualité de l'action et ce, par un apprentissage d'écoute et de respect des sensations et des signaux donnés par le corps propre.

Potentialisante:

la personne se prend en charge, se responsabilise en acquérant une compétence personnelle en gestion de soi et en développant des habiletés concrètes qui lui permettent d'avoir du pouvoir sur sa situation de santé et de bien-être et sur l'actualisation de son potentiel vital dans l'action.