

## L'INTÉGRATION DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE COMME OUTIL DE RESSOURCEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

© Denyse Hayoun – 2004

L'éducation somatique et l'enseignement-apprentissage du français langue seconde sont deux activités au cœur de ma vie. Le thème de mon projet est né du besoin de construire le pont entre mon vécu en éducation somatique et mon vécu hors studio, aux niveaux personnel et professionnel. L'éducation somatique a toujours été source d'enrichissement, de bien ou de mieux-être, un havre privilégié. Par contre le manque de ressources perso-professionnelles devant les vicissitudes, lors de la maladie grave et du décès d'une personne très chère par exemple, est devenu manifeste. Ce clivage constitue à la fois le déclencheur et le fil directeur de cette démarche.

### **Denyse Hayoun**

D.E.A. (Phonétique);  
M.A. (Lettres modernes);  
D.E.S.S. (Éducation somatique).

J'enseigne la langue française aux allophones aux niveaux universitaire et collégial.  
Je m'intéresse à tout ce qui a trait au développement de l'enseignement/apprentissage ainsi qu'à l'intégration de l'éducation somatique comme outil de ressourcement et de *créativité* aux plans personnels et professionnels.

### **Thèmes privilégiés pour la recherche-action :**

le *pont perso-professionnel*, l'éducation somatique pour le chant choral, pour la danse et dans le domaine de la santé.

**Pour me contacter :**  
denyhay@hotmail.com

## Exégèse

Voilà trente ans, je découvrais l'éducation somatique (ES) à travers l'eutonnie dans le cadre d'études musicales à l'université d'Aix-en-Provence, en France. Depuis, j'ai en alternance pratiqué l'ES, la danse, le yoga, le tai-chi et bien des approches diversifiées en mouvement. Dans les années 90, à l'Institut Pédagogique des Sciences de l'Éducation de l'Ontario (OISE), j'ai participé à l'exploration de l'intégration de l'approche narrative et de l'Expérience du Mouvement. En 1997, suite aux compressions budgétaires, je perdais mon emploi et décidai de m'en venir à Montréal. J'ai dû m'adapter à ma nouvelle 'vi-ll-e'. En 2001, merveilleuse surprise: un Diplôme d'Études Supérieures Spécialisées en ES s'ouvre à l'UQÀM. J'embarque avec enthousiasme car cela représente l'aboutissement d'une vision, celle de voir un jour l'ES reconnue comme discipline à part entière en milieu universitaire. Entre temps une autre épreuve de vie s'est déroulée, la maladie, puis le décès d'une personne extrêmement chère, ma jeune soeur.

Entre les joies et les tourments, bon an mal an, la fatigue se fait de plus en plus grande en milieu de travail. Dans le cadre du DESS, j'écris plusieurs travaux sur les diverses approches somatiques et les liens avec l'enseignement-apprentissage (EA) du FLS mais le malaise persiste et la question émerge pour ce projet final: comment transposer ce bien-être total et inconditionnel que je vis en ES en salle de classe? Par la question-même, une évidence m'apparaît : j'ai conservé ces deux 'mondes' en parallèle et mon défi, pour répondre à mon besoin urgent, va consister à les intégrer vraiment, à construire le pont que j'appelle *perso-professionnel* allant vers la fusion des deux.

## Problématique et intention

Comment l'ES peut-elle aider l'enseignante de FLS à préserver son authenticité et son énergie en salle de classe? Pour procéder à l'exploration de ma problématique, je me mets en 'mode-recherche' et déjà, miracle... qui va de soi, cela change tout: par l'arrêt et la prise de conscience, je me libère et perçois mieux. Je constate l'harmonisation du 'mode-automatique' avec le 'mode-somatique' et j'entre ainsi tout naturellement en

‘mode-créatif’. Je viens de définir un de mes marqueurs somatiques qui pourra m’aider à répondre à mes besoins et à mes questions: le niveau de conscience. Mon intuition renforce mon intention de re-connaître d’autres marqueurs somatiques, quant à la qualité de la perception, de l’environnement, de la présence, d’écoute ou d’interaction par exemple, afin de construire le ‘pont perso-professionnel’.

La phase de Projet d’Intégration du DESS d’ES m’a amenée à retracer mon cheminement entre 2001 et 2003. Durant cette période, la question de recherche s’est précisée : Comment l’ES peut-elle aider une enseignante de FLS et comment son intégration peut-elle être un outil de ressourcement perso-professionnel? L’intention est de faire des liens, des ponts entre ES, problèmes de classe et gestion des épreuves de vie.

### **Cadre de la recherche et concepts**

Le cadre théorique de ma recherche s’est construit autour des concepts et principes pédagogiques de l’éducation somatique étudiés. Pour définir mes outils et marqueurs somatiques en enseignement-apprentissage, je m’appuie sur les concepts liés aux niveaux de conscience et aux marqueurs somatiques de Damasio qui “résultent de l’histoire individuelle et des interactions entre soi et l’environnement”<sup>1</sup>. Pour lui, les décisions sont affectées par des marqueurs somatiques liés aux émotions, aux souvenirs, aux histoires de vie, à l’incorporation des apprentissages, en d’autres termes à la mémoire et à la sagesse somatiques. Damasio distingue aussi des niveaux de conscience avec la conscience-noyau, fondement du soi qui donne la possibilité de se regarder agir et « la conscience étendue dans laquelle se rajoutent la mémoire du passé et l’anticipation du futur.»<sup>2</sup> C’est le lien étroit entre l’histoire de vie et les marqueurs somatiques et niveaux de conscience qui m’interpelle et sonne juste pour ma recherche.

---

<sup>1</sup> Damasio, Antonio, « *Rencontre avec Damasio, les émotions, source de la conscience* », propos recueillis par G.Chapelle, Sciences Humaines, No. 119, 2001, p.46

<sup>2</sup> Damasio, Ibid. p. 47

Par ailleurs, dans le domaine de l'éducation, la revue *Cahiers pédagogiques*, dans son numéro de mars 2003, "*Souffrances de profs*", s'intéresse aux problèmes des enseignant-es et aux liens entre les scénarios personnels et le fonctionnement professionnel. Pour retrouver le « bonheur d'enseigner », Richard Étienne y prône de « refaire le chemin du faire, de l'autopoïèse. » Anne Jorro réalise qu' « il est temps d'incarner, même grandement temps de singulariser l'agir professionnel. »<sup>3</sup> On y reconnaît l'enseignement comme un métier créatif, voire poétique, qui met aussi en jeu des savoir-devenir et des savoirs d'accompagnement. Ce numéro met le doigt sur la crise identitaire du monde enseignant. Pour Sylvie Floc'hlay, entre en jeu la nécessité d'ouvrir un 'espace de soulagement' de la souffrance de ne pas se reconnaître, de la solitude, de l'impuissance, de la violence, de « la tension entre la logique comptable et la logique de projet. »<sup>4</sup> Cette même revue avait publié en novembre 1990 un cahier intitulé *Apprendre par Corps* où l'on peut lire à propos de la différenciation pédagogique: « Sachant que chacun apprend d'une manière singulière, et que l'essentiel pour l'avenir c'est le développement des capacités d'apprentissage, en même temps que celui de la personne dans sa globalité, nous sommes invités à prendre davantage en compte les dimensions corporelles et affectives dans la formation. »<sup>5</sup> Batsheva Koren, en 1994, avait tenté de démontrer que le 'Movement Experience' pouvait aider les enseignant-es en situation d'épuisement professionnel et préconisait que cela fasse partie de la formation et du développement professionnel des maîtres : « Gaining self-awareness through reflecting on body experience can improve and augment the educational experience and enhance teacher's development at both preservice and inservice levels. »<sup>6</sup> Charlotte Beaudoin dans sa thèse (1996), se penche sur les transferts d'apprentissage de l'ES au quotidien et Myriam Saad, dans son mémoire de maîtrise (2002), sur les rapports entre éducation somatique et identité.

---

<sup>3</sup> *Cahiers Pédagogiques*, « Souffrances de profs », mars 2003, p. 68

<sup>4</sup> Floc'hlay, Sylvie, « En formation continue », *Cahiers Pédagogiques*, No. 412, Mars 2003, p.28

<sup>5</sup> André, Jacques, « Apprendre par corps, Corps apprentissages et formation », *Cahiers Pédagogiques*, No. 288, p.8

<sup>6</sup> Koren Bat-Sheva, *A Concept of "Body Knowledge" and an Evolving Model of "Movement Experience": Implication and Application for Curriculum And Teacher Education*, in *The American Dance Movement Therapy Journal*, Spring Summer, 1994, p.26

Toutes ces lectures confirment l'idée que l'approche préconisée en éducation actuellement passe par une formation globale, une éducation somatique donc, des enseignant-es pour se déprogrammer du paradigme dualiste et résoudre les tensions entre le vouloir et l'agir. Et c'est exactement pour ce faire que je propose l'éducation somatique en enseignement-apprentissage avec ses pratiques pour 'faire autrement', pour s'auto-réguler, reconnaître ses tendances, ses appuis, son potentiel, pour rester authentique et en mouvement.

### Choix méthodologique

Mon cheminement pour ce projet part de l'expérientiel pour aller vers le théorique. J'ai effectué une recherche sur mon vécu et non celui des étudiant-es uniquement, comme à l'accoutumée. C'est là mon changement de paradigme au départ.

Le vécu d'intégration est ainsi devenu central et avec lui les concepts d'auto-régulation, de conscience de la tenségrité et de reconnaissance.

Dans cette approche qualitative auto-ethnographique, j'adopte le cadre de ce qui est communément appelé 'Teacher Research' qui considère d'une part, qu' « enseigner ne consiste pas seulement à appliquer une méthode...(et) implique une adaptation aux situations de classe (réflexion dans l'action) »; d'autre part, que « la personne qui enseigne est l'experte de sa classe...(et que,)... par une réflexion sur la réflexion dans l'action, la personne s'arrête, s'observe et comprend mieux ses propres actions (action réflexive dans l'action et sur l'action).<sup>7</sup> »

Sur cette trame, j'utilise l'approche narrative (Narrative Inquiry) à la manière de Connelly et Clandinin qui proposent, dans *Narrative and Education* (1995) "a view of education in terms of cultivations, awakenings and transformations"<sup>8</sup>. Cette optique part

---

<sup>7</sup> Fortin, Sylvie, Polycopiés du cours DAN 7970, UQÀM, 2003

<sup>8</sup> Connelly, M., Clandinin, J., "Narrative and Education", *Teachers and Teaching: theory and practice*, Vol.1, No.1, Journals Oxford Ltd,1995, p.73

de l'incorporation des notions indissociables d'enseignement et d'apprentissage, d'éducation et de vie. Dans mon cas, je pratique une auto-observation rétrospective, un tissage de recherches sur fil narratif.

### **Cueillette et analyse des données : Deux exemples d'intégration**

Pour bâtir mon pont perso-professionnel, je pars donc de pratiques réflexives antérieures et de mes journaux de bord. Les premières dans le cadre du DESS et les derniers écrits au fil des contrats de travail et des événements de vie.

C'est le thème de la *re-con-naissance* qui prédomine. Il était au cœur de mon premier travail dans le cours de Body-Mind Centering (2001) où j'avais employé ce terme parce qu'il englobe les notions de reconnaissance de soi et d'autrui, de re-naissance au travers des expériences; et de connaissances accrues grâce à ces découvertes. Pour moi, l'ES est un outil qui répond au besoin de se reconnaître, avec ses tendances, la qualité du mouvement et tout le potentiel des possibilités. Pour ce faire, l'ES accorde une importance majeure à la notion d'être témoin de son expérience et de sa relation avec l'environnement, avec la situation du moment : avec qui l'on est, les bagages et le potentiel de devenir étant les jalons de départ. L'ES est ainsi centrée sur le « processus d'apprentissage du corps capable de se ressentir et de s'organiser, de raffiner le sens kinesthésique et proprioceptif pour agir avec une efficacité, une expression, un plaisir accrus, et une douleur et des limites moindres <sup>9</sup>», écrit Yvan Joly.

#### **Première illustration**

Tout cela résonne dans un texte laissé en partage par ma sœur Édyth. En 2002, elle a découvert l'expérience de l'éducation somatique à travers l'approche Feldenkrais. Elle a pu suivre suffisamment de leçons, durant son année et demie de vie où tout a basculé, pour pouvoir en exprimer l'essentiel dans les quelques lignes que je retranscris ici:

---

<sup>9</sup> Joly, Yvan, « L'Éducation Somatique : Au-delà du Discours Des Méthodes », version revue et augmentée en janvier 2003, première publication en 1993, *Bulletin de l'Association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, No. 14, hiver 1993.

« *Feldenkrais*

*Au début je l'écrivais phonétiquement Feldencrise (à l'anglaise) crise me plaisait bien j'y étais en plein. Toujours très réticente à toute 'technique' nouvelle apeurée de 'révélations' ou de 'déceptions'? Il fallait bien pourtant me balancer - et bien o u i je le fis avec mes tuyauteries et nous tinmes le coup c'est tellement doux sans heurts décomposé et enveloppé. Le micro mouvement dans toute son amplitude englobe l'ensemble de l'être évidemment son corps mais encore mieux sa cervelle et c'est là l'entrée en Feldenkrais et c'est là en passant par les lignes directrices l'arrondi d'un genou ou d'un crâne en comptant ses côtes et nos vertèbres en aérant partout d'un souffle envahisseur le moindre espace en n'appuyant plus en ne forçant pas se poser, se délier libérer entraîner l'énergie et sourire – et chanter.»*

### **Deuxième illustration en quatre temps**

De mon côté, entre 2001 – année du début du DESS et année de la découverte du cancer et de la condamnation d'Édyth, ma soeur – et 2003 – année du décès d'Édyth et du projet d'intégration en éducation somatique, tout basculait pour moi aussi, dans une période de désintégration, dérégulation, le changement de mon histoire.

J'étais en recherche de coordination, d'auto-régulation, de tonicité; en recherche de clefs pour un accompagnement authentique, pour être un appui et trouver des appuis et des outils de ressourcement.

#### **Le défi d'intégration : un défi du rapport à soi et au monde.**

La notion d'intégration met en jeu la capacité d'effectuer des transferts d'une part et, d'autre part, de réunifier ce qui est segmenté. Fluctuations personnelles et professionnelles sont imbriquées les unes dans les autres, comme l'écrit Bonnie Bainbrige Cohen (2001):

*« C'est à travers nos sens que nous recevons des informations de notre environnement intérieur (nous-même) et notre environnement extérieur (les autres et le monde). Comment nous filtrons, modifions, distordons, acceptons, rejetons et utilisons ces informations, fait partie de l'action de percevoir... Apprendre est le processus par lequel nous varions nos réponses aux informations à partir du contexte de chaque situation... »*

*En explorant le processus de perception, nous pouvons élargir le choix de nos réactions à nous-même et au monde dans lequel nous vivons. »<sup>10</sup>*

Durant la formation en Technique Alexander (TA), mes défis étaient de l'ordre d'intégrer sans vouloir toujours corriger quelque chose; donc de faire confiance; d'être guidée et de guider en restant à l'écoute de moi-même et de mes directions. Défis de ne pas agir, ne pas corriger, de ne rien faire. Les outils de TA sont de l'ordre de la déprogrammation, dans les pratiques du principe d'inhibition et la faculté de 'volition', c'est-à-dire de vouloir résister à la tentation de l'habitude, pour se déconditionner (M.Alexander, 1932). Explorer en ce sens a résulté à mettre l'accent sur la qualité d'écoute et la mise en valeur de ce qui va bien plutôt que des tensions. Mon défi a été de rester consciente de cela, de ne pas fuir mes réalités, d'explorer en salle de classe aussi, et donc de changer mes habitudes. L'effet fut libérateur : considérer l'enseignement comme un mouvement relationnel demande de rester centré-e sur soi. Par la suite, je repère deux autres temps d'intégration : une intégration posturale et une intégration narrative, deux temps complémentaires et essentiels pour cette recherche.

### De l'intégration systémique, posturale et relationnelle à l'intégration narrative

Le cours de Somarythmes est une plaque tournante : la synthèse se produit. J'écris dans mon journal pour ce cours :

*À la fin de cette formation en Somarythmes, je suis comme l'arbre et ses feuillages vibrant ou remuant au vent de mille et une façons, directions, bruissements. Dans le studio, en jouant avec la plasticité de mon enveloppe et celle de mon environnement, je me sentais comme une entité organique, une plante aquatique. Mon soma se souvient, a appris, et les métaphores sont là pour décrire l'indescriptible vécu. Je suis un-e être humain-e, intégrée dans le paysage - comme maintenant avec les arbres et la chatte qui passe - à sentir la pression, du bout de mes doigts connectés à mes organes, sur le cahier et le stylo pour les tenir et y imprimer mon vécu, ma narration, par le biais de l'intégration somatique. Intégrité, tenségrité, tous les systèmes en présences sont éveillés. Je suis pleinement là, à prendre et à donner, dans l'échange de pressions, d'énergie; dans une écoute et une observation plus sensibles, plus vastes. Mon champ de 'compré(hen)sion' s'est agrandi et déplace des espaces positifs et négatifs en continuum. J'ai la souple stabilité d'un arbre et ma propre musique dans les mouvements de ma voix écrite et des mots qui se forment. Je suis tout à fait contente,*

---

<sup>10</sup>Bainbridge-Cohen, Bonnie, citée par Cathie Caraker, dans *Nouvelles de Danse*, été 2001, 46/47, p.90

*détendue et tonique. Ma posture est belle, c'est-à-dire, je la perçois comme étant harmonieuse. Dans la malléabilité de mon être et de l'entourage, je m'inscris.*

### L'intégration systémique/structurale et la tenségrité

La découverte et l'exploration de la tenségrité permettent une prise de conscience de plus en plus fine de l'espace intérieur où les systèmes se combinent. En physique, c'est le principe utilisé dans la construction des ponts et autres structures complexes qui nous entourent.

*"Tensegrity accounts for the ability of the body to absorb impacts without being damaged. Mechanical energy flows away from a site of impact through the tensegrous living matrix. The more flexible and balanced the network (the better the tensional integrity), the more readily it absorbs shocks and converts them to information rather than damage."<sup>11</sup>*

Cela offre un autre moyen pour comprendre les tensions qui nous habitent, en intégrant le travail des organes qui gèrent les lois de l'attraction et de l'effort. Il en découle une économie d'effort, de la confiance ainsi qu'une meilleure posture. "By working with the basic reflexes and developmental patterns to awaken these initial, more primitive responses to gravity, we tap into a primary source of support for more effortless suspension", écrit Erica Berland.<sup>12</sup>

« Mechanically, physiologically and psychologically, the human body is compelled for a state of equilibrium. »<sup>13</sup> Les lois naturelles de la gravité et du mouvement guident notre gestion de la posture dans le temps et l'espace, dans le moindre effort possible. L'ES invite à «travailler sur le substrat profond qu'est l'organisation tonico-gravitaire » (Fortin, 1996). La prise de conscience de la tenségrité affine la conscience des liens entre sa propre structure et celle des autres, de sa place dans le 'paysage', et de combien le mouvement de l'un-e influence le reste.

---

<sup>11</sup>Oshmar, James, (2003), *Energy Medicine and Human Performance*, Butterworth-Heinemann, Elsevier Science (USA), p.62

<sup>12</sup> Berland, Erika, "Compression/Suspension Therapy for Dancers", *Currents*, Winter/spring, 2003, p. 31

<sup>13</sup> Todd, Mabel E., "Fonction and form in human dynamics", *The Thinking Body, a study of the balancing forces of dynamic man*, 1968, Republication, Brooklyn, New-York: Dance Horizon Princeton Book Co, 1937, p.2

### Reconnaître des niveaux de conscience

Sentir son unité est au cœur de la recherche en Somarythmes et dans toutes les approches d'éducation somatique. On peut y parvenir, comme on l'a vu, en écoute attentive, en jouant avec la force d'attraction et les niveaux de conscience. "These delicate, accurate and intricate regulations are made in the substrata, below the "threshold of consciousness". Through such adjustment, man preserves his unity and copes with his world."<sup>14</sup>

*Dans ma recherche, prendre sa place, en fin de compte, c'est être bien 'chez soi' et utiliser tout son potentiel. Entrer en contact avec les aspects versatiles et élusifs du fonctionnement somatique, génère une sensation d'ouverture et d'épanouissement et m'apporte des outils d'auto-régulation et des facteurs de plaisir.*

*L'utilisation des sons vocaliques /a-e-i-o-u/ fait aussi partie de la pratique. Recontacter la la musicalité intérieure est source de détente, d'ancrage et de mieux-être. Avec le pompage sur ballon, c'est une piste pour explorer la compression, la texture des mouvements et leur esthétique. Jouer à faire autrement entre compression, suspension, condensation; avec les rythmes et avec les diverses possibilités d'établir des connections. Sentir la différence entre compression et affaissement. Comprendre de façon expérientielle la condensation m'amène à changer ma posture pour me sentir à la fois plus ancrée et plus légère. D'autre part, travailler l'élasticité et les transitions entre flexion et extension a renforcé mon sens du contrôle et de mon intégrité. Et comme tout cela m'a été utile en classe!*

### **Applications**

Pour conclure ma recherche, j'identifie des marqueurs somatiques à travers les niveaux de perception et de conscience et des procédés d'auto-régulation. Je repère des moments où le perso-professionnel est stressé, dans la peur, l'impuissance, les obligations, la peine, la colère

Je constate que toutes mes intentions et principes ne servent à rien si l'action ne suit pas et que le perfectionnisme dans la planification des cours n'est pas la solution car les situations de classe sont imprévisibles. Par contre le cheminement de transition

---

<sup>14</sup> Ibid. p.22

apparaît. La voix écrite devient parcours et je retrace le chemin des difficultés aux marqueurs somatiques et aux outils d'ES. J'adopte à cet effet un autre mode d'écriture, qui retranscrit cet échange, ce va et vient, cette vague propre à l'ouverture et à la présence somatiques.

\*

DifficultésIntégrationOutils d'ES

Le schème ancestral de la peur  
et du manque de confiance,  
les conditions de travail difficiles  
sont habituels.

Le tout s'équilibre  
en mode somatique,

C'est-à-dire perceptif,

et permet de garder ou  
de retrouver vacuité d'esprit,  
prise de distance et  
liberté de mouvement.

Lorsque je me sens en réaction,  
perdue, ou dans le déni de l'inéluctable  
sentence,

pour dépasser l'écoeurement,  
pour accepter la mort  
et me re-con-naître,

je largue, et une simple pulsation  
cellulaire suffit pour renouer  
avec l'autre côté de la médaille.

Situation de classe stressante :  
je me raidis et j'ai tendance  
à ne plus regarder, ne plus écouter;  
j'en fais plus et plus, sans m'arrêter...  
j'exerce un contrôle absolu...  
je ne suis plus là, n'ai en réalité aucun contrôle...  
je me suis perdue...n'ai plus de kinesphère ...  
suis en déséquilibre...

Mais la capacité de moduler est là,  
La conscience espace-temps-effort aussi.  
Cela permet de réguler,  
de rebondir

et de lionne blessée,

je deviens

étoile de mer et prof.

à l'écoute de moi-même et de l'autre.

Dans l'espace intérieur,  
par l'aération, la respiration,  
l'éveil tactile, la variation du tonus,

se re-trouvent flexibilité et élasticité

comme sur le ballon;  
mon soma-contenant-contenu  
dans l'air ambiant.  
mon ancrage.

Me remettre au neutre et tourner la page  
pour me poser la question : et après?

Accepter les limites;  
Reconnaître ce qui m'appartient  
de ce qui est à l'autre.

En mode recherche,  
en créativité.  
En confiance,

sur mes appuis :  
écoute, conscience élargie;  
conscience du tonus, de la vague  
d'air, de la colonne vertébrale,  
de la répartition du poids;  
sons, soupirs, étirements, pompage,  
prolongements...

Laisser la place à  
l'expressivité,  
à l'intuition, à l'authentique.

Dans le toucher et le contact,  
dans le dessin,  
le modelage,  
le mouvement  
l'écriture,  
la poésie,  
le partage.

En défi d'intégration  
Trouver la paix.

\*

Enfin, pour établir le parallèle entre le vécu en éducation somatique et le vécu en classe de FLS, je propose des indices dans les outils d'accompagnement que j'insère ici. Ils m'ont servi de support d'observation dans un état altéré par le deuil, deux mois après les funérailles de ma sœur. J'ai utilisé ces outils d'accompagnement durant la session intensive au Cégep. (Voir en annexe les trois grilles : Auto-Observation; Trans-Faire; Marqueurs de Satisfaction; et les deux tableaux : Trans-Formation; Harmonisation).

### Perspectives de recherche

Apprendre, c'est changer, c'est faire et refaire du sens. "A self changes when it changes its consciousness about itself"..."Every being, every organization, is an identity in motion, creating itself in the world and creating its world simultaneously"<sup>15</sup>. Nous sommes des êtres en devenir. Augmenter la conscience de soi permet de choisir ce que l'on devient. L'ES permet d'explorer de nouveaux liens, de nouvelles perspectives, sensations, informations. C'est la peur qui fige le mouvement, déséquilibre le système et la relation et génère l'inefficacité<sup>16</sup>.

L'ES m'a aidée à traverser les moments difficiles tels la maladie d'une personne chère, le deuil, la perte d'emploi, les bouleversements perso-professionnels. En fait, cette pratique m'a aidée à ne pas me perdre et à me re-con-naître, à me re-construire en renforçant ma confiance en mes acquis et en mes capacités d'adaptation aux changements incessants. Si notre société fonctionnait d'après les fondements de l'éducation somatique, tout serait différent! La pratique de l'ES reste donc un privilège précieux, source de renouvellement, de bien ou mieux-être et de savoir. 'Ça-voir' au sens de (mieux) se voir, voir le monde et agir; « découvrir la géographie du paysage intérieur. » (Fortin, 2002)

---

<sup>15</sup>Wheatley, J.M., Kellner-Rogers M., *a simpler way*, Berrett-Koelher Publishers, San Francisco, 1996. p.100

<sup>16</sup> idem p.102

La prochaine étape pour continuer cette recherche serait d'offrir à des collègues 'fatigué-es' des séances d'ES à des fins de vérification et de comparaison, pour affiner les outils.

### Émergence du *mouvement narratif*

En fin de compte, il m'apparaît clairement que le pont que j'ai construit pour continuer à me construire 'perso-professionnellement' m'a permis d'arriver à ce que je nomme le '*mouvement narratif*'. Re-trouver ma voi(x)e et ma 'créativité' par le biais de l'ES s'est fait par la recherche personnelle mais aussi par le partage. L'expérience du mouvement et de ma tenségrité sensori-motrice, le fait d'être en 'mode-recherche', l'échange au niveau verbal du vécu et du senti avec les autres participant-es-chercheur-es et les enseignant-es, la pratique réflexive et narrative, orale et écrite, tous ces ingrédients sont devenus complémentaires. C'est ce pont entre l'intégration posturale, systémique et l'intégration narrative qui a émergé et qui pourrait faire l'objet de recherches plus approfondies.

## Conclusion

J'ai exploré cette problématique avec l'intention premièrement d'atténuer des difficultés, d'identifier des marqueurs somatiques et de montrer l'ES comme instrument d'harmonisation et comme outil de ressourcement professionnel pour les enseignant-es. L'ES m'a procuré des outils personnalisés, singuliers de gestion du soma. C'est bien la singularité de l'ES que de permettre à l'individu de construire de façon autonome, avec ses propres ressources, en éveillant sa conscience somatique, ses propres outils d'auto-régulation et de ressourcement utilisables dans son quotidien.

Les leçons d'ES qu'Édyth a pu suivre représentent à mon sens le seul 'traitement' qui ne lui ait rien enlevé de ses ressources ou de sa qualité de vie, au contraire. Nos systèmes d'éducation et de santé sont encore loin de la reconnaissance et donc de l'intégration des approches somatiques, toutefois l'ouverture commence ici-même, dans ce programme, avec toutes les personnes impliquées dans la construction du savoir collectif autour de cette discipline transdisciplinaire en émergence qu'est l'éducation somatique.

## ANNEXES

### Grille d'observation

Pour pratiquer l'auto-observation, continuer à créer des liens et à extraire les marqueurs somatiques, les paramètres d'observation proposés par Madame N. Gomez me paraissant très pertinents, j'ai composé la grille d'observation suivante :

Fonctionnement végétatif	Qualité de la mobilité	Fonctionnement affectif et mental

Paramètres et définitions proposés par Madame Ninoska Gomez à l'UQÀM, (cours 750-I-60, automne 2003).

**Fonctionnement végétatif** : la facilité à dormir, se reposer et à se détendre; la qualité de la respiration, de la circulation, de la digestion, de l'élimination; le niveau d'énergie et d'activation; les douleurs et le bien-être général.

**La qualité de la mobilité**: posture, coordination, rythme flexibilité, force, endurance, versatilité.

**Le fonctionnement affectif et mental** : attitudes, états affectifs, manières de percevoir, pensées, images, rêves.

Cette grille peut être utilisée par tout le monde et représente un outil très efficace, à mon sens, pour faire un suivi sur soi, si besoin est.

### Trans-Faire et Plan de cours

Matériel-temps	Objectifs	Activités	Devoirs
Intérêt	Exploration	Partage	Suivi
Temps/ matériel	Intérêt	Cré-Activités	Suivi
Suivi	Intention	Attention/Cré-Action	Suivi

#### Quatre exemples de variations et transformations des intitulés de plans de cours

**COURS :**

**DATE :**

<b>Remarqué :</b>	<b>Besoins</b>	<b>Moyens</b>
<b>Moi :</b>		
<b>Étudiant-es :</b>		

**Les constantes de bilan après chaque cours**

**MARQUEURS de SATISFACTION****Date :****Cours :**

degré de plaisir	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré d'énergie	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré d'ouverture	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré de sentiment de confiance	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré de clarté	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré de bonne humeur	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré de satisfaction	1 - 2 - 3 - 4 - 5
degré de mieux-être	1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Marqueurs de QUALITÉ et/ou d'AMÉLIORATION ressentie à propos de certains paramètres tels que:**

la qualité relationnelle	1 - 2 - 3 - 4 - 5
l'acuité sensori-motrice (l'écoute)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
la manière de parler	1 - 2 - 3 - 4 - 5
la gestuelle	1 - 2 - 3 - 4 - 5
le maintien	1 - 2 - 3 - 4 - 5
la créativité	1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Remarques :**

### Tableau : TRANS-FORMATION

Des marqueurs somatiques aux outils somatiques pour un impact perso-professionnel

Marqueurs Somatiques	Outils d'Education somatique	Impact perso-professionnel
Ancrage, intégration structurale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventaire, sensibilité tactile (sol, ballons, bambous, balles, autres objets)</li> <li>-Densité, Tenségrité</li> <li>-Céder-pousser-atteindre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-renforcement global</li> <li>-sens de la présence</li> <li>-contact</li> </ul>
Re(con)naissance de soi et informations sur soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>-en 'mode perceptif' et en 'mode recherche'</li> <li>-modelage, dessin</li> <li>-schèmes développementaux</li> <li>-visualisation</li> <li>-narration</li> <li>-expressivité</li> <li>-échanges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ouverture</li> <li>-écoute</li> <li>-clarté</li> <li>-confiance</li> <li>-flexibilité</li> <li>-intuition</li> <li>-créativité</li> </ul>
Passages : respiration, liens, fluides, tonus, libération	<ul style="list-style-type: none"> <li>-travail vocal et musique intérieure</li> <li>-respiration, continuum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-auto-régulation</li> <li>-modulations</li> <li>-assurance dans la voi(e)x.</li> </ul>
Mouvement somatique et mouvement narratif	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pratiques réflexives</li> <li>-dialogue et écoute somatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intégration</li> <li>-dévoilement</li> <li>-authenticité</li> <li>-ressourcement</li> <li>-créa(c)tivités, risques</li> </ul>

**Tableau : HARMONISATION  
de l'ES et de l'EA par des marqueurs somatiques**

En termes d'outil d'harmonisation et de l'impact de l'ES sur mon activité d'enseignement, j'ai tenté de rendre compte dans le tableau qui suit des liens qui apparaissent entre l'un et l'autre à travers mes pratiques réflexives.

<b>Marqueurs somatiques</b>	<b>Exemples Education Somatique</b>	<b>Harmonisation Enseignement / Apprentissage</b>
-Appuis, soutiens	intérieurs/extérieurs BMC, TA, CONT., Somarythmes, Eutonie	-type de contrôle, ouverture
-Attention	éveil perceptif PR BMC p.8, CONT.p.3, Somarythmes, Eutonie	-type d'écoute, de présence, de relation
-Niveau de conscience	faire autrement/tendances PR BMC p.2, CONT.p.1-4, TA p.3-5, Somarythmes, Eutonie	-gestes d'enseignante
-Tonus, tensions	auto-régulation Eutonie, Somarythmes, CONT.p.6	-gestion du stress, renforcement
-'Open/narrow focus'	intentions, directions, choix TA p.1,2, Somarythmes, Eutonie	-plan de leçon
-Plaisir	liberté, créativité CONT. p.5,7, TA p.6-8, BMC p.4-8, Somarythmes, Eutonie	-'créativité', innovation AE/EA expérientiel

Références, abréviations: Pratiques réflexives (PR) en Body Mind Centering (BMC), Technique Alexander (TA), Continuum (CONT)

## BIBLIOGRAPHIE

Fortin, Sylvie, Polycopiés et Recueil du cours DAN 7970, *Projet d'intégration*, Département de danse, COOP UQÀM, Montréal, été 2003.

Recueil du cours *Fondements théoriques de l'éducation somatique*, Odette Guimond, Yvan Joly, Département de danse, COOP UQÀM, Montréal, 2001.

Alexander, F. Matthias, *L'Usage de Soi*, (1932), traduction française ed. Contredanse, Bruxelles, 1996.

Alexander, Gerda, *Le Corps retrouvé par l'Eutonie*, Tchou, 1977

Bainbridge-Cohen, Bonnie, citée par Cathie Caraker, dans *Nouvelles de Danse*, été 2001, 46/47.

Berland, Erika, "Compression/Suspension Therapy for Dancers", *Currents*, Winter/spring, 2003,

Berthoz, Alain, « Au commencement était l'action », *La Recherche. L'actualité des sciences. Les frontières de la conscience*, No 366, France, juillet-août 2003, p.74-78.

*Cahiers Pédagogiques*, *Apprendre par corps*, No.288, novembre 1990.

*Cahiers Pédagogiques*, *Souffrance de profs*, No. 412, mars 2003.

Connelly, F., Michael, Clandinin, D., Jean, *Narrative and Education, Teachers and Teaching: theory and practice*, Vol.1, No. 1, Journals Oxford Ltd, 1995

Damasio, Antonio, *Rencontre avec Damasio, Les émotions, source de la conscience*, propos recueillis par Gaétane Chapelle, dans *Sciences Humaines*, No. 119, 2001

Deslauriers, Kérisit, Pires, *La Recherche Qualitative, Enjeux Épistémologiques et Méthodologiques*, Gaëtan Morin, 1997, pp. 85-111.

Floch'hlay, Sylvie, « En Formation Continue », *Cahiers Pédagogiques*, No 412, mars 2003, p.28-30.

Fortin, Sylvie, « L'Éducation Somatique : Nouvel Ingrédient de la Formation Pratique en Danse », *Nouvelles de Danse*, été 1996

Fraleigh, Sandra, "Freedom, Gravity and Grace - Part I", *Somatics*, 7 (2)

Gomez, Ninoska, "Playing and Modulating Somarythms... and Beyond", *Currents*, Winter/Spring 2003, p.13-19.

Jacques, Alain, *Matthias Alexander : une pédagogie bien ordonnée qui commence par soi-même*, (Paris, juin 1981) dans Recueil du cours DAN 785A, UQÀM, hiver 2002

Joly, Yvan, « L'Éducation Somatique : Au-Delà Du Discours Des Méthodes », version revue et augmentée en janvier 2003, première publication en 1993, *Bulletin de l'Association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, No. 14, hiver 1993.

Jorro, Anne, « Professionnaliser le métier d'enseignant », *Cahiers Pédagogiques*, No 412, mars 2003.

Kleinman, Seymour, "Moving into awareness", *Somatics*, spring/summer 1990, p.4-7.

Kleinman, Seymour, "Somatics in Higher Education: The Movement Arts", *Somatics*, Summer 1986.

Koren Bat-Sheva, "A Concept of "Body Knowledge" and an Evolving Model of "Movement Experience": Implication and Application for Curriculum And Teacher Education", *The American Dance Movement Therapy Journal*, Spring Summer, !994

Luce Des Aulniers, « Le Deuil », *Frontières*, Université du Québec à Montréal, Vol.2, No 3, Hiver 1990.

Oshmar, James, (2003), *Energy Medecine and Human Performance*, Butterworth-Heinemann, Elsievier Science (USA).

Perruchat, Pierre, *Apprendre, ça ne se commande pas!*, dans La Recherche. L'actualité des sciences. Les frontières de la conscience, No 366, France, juillet-août 2003, pp.47-50.

Rogers, Pat, *Changing Women or Changing Mathematics? A Mathematician's Story*, dans Orbit, Ontario Magazine for Schools, Published by OISE/UT, Vol. 28, No. 1, pp.30-33.

Saad, Myriam, *Le processus somatique comme tremplin identitaire : récit autoethnographique*, mémoire de maîtrise, UQÀM, décembre 2002.

Seifert, Michel, *Eutonie et Arts du Spectacle*, INSAS, Bruxelles, Belgique, 1982

Todd, Mabel E., *The Thinking Body*, Dance Horizon Princeton Book Co, 1937.

Wheatley, J.M., Kellner-Rogers M. *A simpler way*, Berrett-Koelher Publishers, San Francisco, 1996.