

## **À PROPOS DU FORUM 1996 - SANTÉ - PRÉVENTION - ÉDUCATION ET DE LA PLACE DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE AU QUÉBEC**

**Exposé présenté par Odette Guimond lors du Forum 1996 du Regroupement pour l'éducation somatique et gardé dans les archives du RES**

Les éducateurs somatiques, tout qualifiés qu'ils soient, ont besoin de travail. Leurs compétences sont méconnues, même dans les domaines de la santé, de la prévention et de l'éducation. Ils consultent actuellement des experts pour apprendre à bâtir leur plan d'affaires, à gérer leur marketing. Ces derniers les renvoient à eux-mêmes, à leur passion, à leur capacité de se prendre en main. Ces experts sont-ils devenus les éducateurs somatiques dont nous ayons besoin ?

Nous disons être responsables de notre santé, de notre survie, de notre qualité de vie. Nous sommes aussi responsables de notre offre face à la demande. Nous tentons de vendre une «hi- tech» de la conscience à notre système de santé en plein bouleversement, et à notre société en perte de confiance envers les services traditionnels autant qu'elle craint les charlatans. Par ailleurs, les services de santé sont à la recherche d'experts dans les domaines de la prévention et de l'éducation et ils nous ignorent. Par ignorance pure ou à cause des bouleversements que pourrait générer le fait de nous reconnaître?

Dans quelle mesure les uns et les autres sont-ils prêts à être, comme nous, renvoyés à eux-mêmes et à s'ouvrir à l'inconnu? Nous devons dans un premier temps les sécuriser et les motiver à apprendre, de la même manière que nous avons appris à nous sécuriser et à nous motiver à apprendre. Comment faire? Comment avons-nous fait?

Ces considérations soulèvent les problématiques fondamentales de la communication de ce que nous faisons et de l'éducation à ce que nous faisons. Des problématiques que nous devrions être capables d'aborder de manière créatrice. Cela implique une remise en question du langage qui tente de définir ce que nous faisons et ce que nous ne faisons pas. Cet exercice, nous devons le faire collectivement, et dans la particularité de chacune de nos méthodes.

À l'heure actuelle, pour sortir "de la garde-robe" et aller à la rencontre des gens, définir le champ commun de ce que nous avons à apporter est primordial. À partir de là, pourrions-nous être plus clairs et circonspects dans l'analyse et la capacité de verbalisation de nos différences? Celles-ci constituent une part importante de ce que nous pouvons offrir comme expertise à ceux qui risquent de s'intéresser à ce que nous avons découvert. Comment témoigner par ailleurs de ce qui a modifié si profondément chacune de nos vies, décrire en même temps nos objectifs communs et nos pédagogies spécifiques?

Le rêve du "livre à écrire", qui est apparu à la suite de notre première année de travail, est toujours pertinent et nous sommes sur le chemin qui y mène. Nommer nos différences sera alors mis au service d'une définition la plus large possible de notre fonction sociale. Mais en attendant, comment faire la promotion de chacune de nos méthodes, si ce n'est de chacune de nos personnes?

Le désir de mettre de l'avant la méthode que nous préférons est un signe de santé, le signe du fondement de notre identité comme praticien, comme praticienne, le signe de notre engagement personnel dans le domaine. Un signe de santé encore plus grand se manifeste ici dans la capacité de contruire une communauté et de réaliser ensemble ce dont nous rêvons. Un détachement face à nos préférences est alors nécessaire pour inclure les autres méthodes dans cette perspective élargie.

Un même détachement est-il nécessaire pour adapter notre langage à la réalité des gens auxquels nous nous adressons? Notre manière d'identifier notre travail, de le publiciser, implique des valeurs et un langage peu à la mode en ce moment: les mots "conscience", "apprentissage", "mouvement senti"... Être ou ne pas être à la mode? Quel langage utiliser pour rejoindre les gens?

## LANGAGE ET MARKETING

Les mots «santé», «prévention» et «éducation» sont des notions reçues. Il est difficile de communiquer un nouveau paradigme à travers eux, de leur donner un autre sens que leur sens habituel. Si nous ne sommes pas attentifs, nous participerons à créer le piège qui fait que nous tournons en rond. Peut-être est-ce ce que nous faisons déjà?

Les concepts de "globalité de la personne", de "totalité", de "l'unicité du corps-esprit" relèvent maintenant de la banalité dans le discours commun. Les gens auxquels nous nous adressons ont déjà leur petite idée la-dessus. Une petite idée qui n'est pas née, le plus souvent, de l'expérimentation de nos méthodes, mais de la banalisation commerciale des concepts. La qualité de ce que nous apportons est dans l'efficacité de la mise en action de nos méthodes respectives. Le renouvellement profond des concepts doit se faire à longue échéance.

La gestion du langage est un grand piège à cons. Ceux qui s'en servent pour faire de l'argent le savent. Les poètes sont leurs ennemis, et en général ils sont pauvres. À nous de choisir de quel côté nous nous situons quand nous voulons utiliser le langage à des fins de marketing. Nous devons entrer en contact avec le monde pour apporter de nouvelles propositions. Mais ces nouvelles propositions doivent bouleverser le monde comme elles nous ont bouleversés. Nous devons demeurer conscients de ce paradoxe!

## SANTÉ

Nous souhaitons vendre/ proposer une définition de la santé qui ne soit pas médicale. Actuellement, la définition de la santé est centrée sur la maladie (un problème à résoudre), sur le symptôme (elle est une absence de symptôme), sur un diagnostic (une interprétation de cause à effet), sur un traitement (une solution au problème) et surtout sur un intervenant-enquêteur-policier-thérapeute. La limite de cette définition: pouvoir savamment nommer le «bobo» sans être capable d'intervenir.

Feldenkrais disait: «quand on est en santé, on n'est pas malade». Et le Dr. Eirenfried: «si je ne peux pas les soigner, je vais les aider à ne pas être malades.» La santé n'est pas un état statique: la vie est faite de transitions, de rebondissements. Feldenkrais parlait de capacité à se remettre rapidement de ses traumatismes.

Les fondateurs de nos méthodes ont utilisé les contraintes reliées à leurs handicaps comme des éléments de créativité. Est-ce là la «hi- tech» de «la conscience» qui fait qu'on l'associe à la spiritualité? Nous nous préoccuons du bien-être des gens et de leur apprentissage. F.M. Alexander

disait: «quand on sait ce qu'on ne veut pas faire, on peut faire ce qu'on veut.» Et Feldenkrais: «quand on sait ce qu'on fait, on peut faire ce qu'on veut». Quelles autres définitions de la santé le Forum nous a-t-il apportées?

La santé, c'est la beauté, la jeunesse éternelle, c'est rester en forme. C'est le rendement maximum, sans détérioration. C'est aller de l'avant, aller vers autrui, c'est être responsable.

La santé, c'est la capacité de réaliser ses rêves avoués et inavoués, celle de traduire ses intentions en actions. C'est par exemple être encore capable d'amour, d'affection, d'auto-éducation à un âge avancé. C'est la capacité d'adaptation, de création de nouvelles alternatives, de nouvelles habitudes. L'adaptation au moment présent, c'est le début d'une attitude saine. La santé, c'est la capacité de prendre des risques, de se remettre, de rebondir. C'est la qualité, l'intelligence, la sensibilité, la curiosité.

La santé, c'est la responsabilité, la «respons-ability»: l'habileté à répondre de ce qu'on fait. C'est le seul moyen pour se corriger. C'est aussi le désir de découvrir le monde, parce que c'est celui-ci qui organise l'être.

La santé, c'est l'être à son maximum, c'est le meilleur usage que l'on peut faire de soi. La santé, c'est l'équilibre, l'épuration des parasites, c'est mieux sentir pour mieux s'utiliser, c'est le bien-être. À la limite, la santé, c'est l'autoguérison.

Comment définir des «symptômes» de santé? Serait-ce là la «hi-tech» de la prévention?

## **PRÉVENTION**

Encore un mot en fonction du monde médical et relié à celui des assurances: prévenir les maladies, les accidents, les catastrophes provenant de l'extérieur. La prévention s'appuie sur et souligne donc le manque de conscience. Elle met la vie au rang des catastrophes naturelles.

L'utilisation de ce mot paraît la mieux adaptée au monde d'aujourd'hui: une «conscience» qui apparaît sur le coup de la peur reliée aux conséquences de ses actes et qui implique une déresponsabilisation. En ce sens, c'est peut-être le compromis de langage le plus vendeur. De nos jours, «prévenir le suicide», c'est sérieux, c'est vendeur. Apprendre à vivre, à apprécier la vie, à construire sa vie ne l'est pas: c'est de l'ordre de la «croissance personnelle». C'est dire à quel point nous vivons dans un monde profondément malade et pour lequel le mot «santé» est vide de sens.

Peut-être pourrions mettre en lumière les catastrophes que nous pouvons prévenir et nous présenter comme une «assurance tous risques»? Déjà il est courant de parler de «s'entretenir», comme on entretient un objet. D'entretenir sa santé, ses relations. Comme pour un plan d'affaires, nous pourrions demander combien le client est prêt à investir pour «sauver sa vie»? Combien il est prêt à investir de lui-même non pas pour lui-même, mais disons pour «rester jeune», sinon pour rester actif? Peut-être serait-ce déjà là proposer un changement de valeur considérable, dans une société où l'intelligence se définit le plus souvent par l'habileté à tirer profit d'autrui, à investir et à s'investir le moins possible parce que c'est «trop coûteux»?

Tout ce qui s'affiche mauvais pour la santé s'achète très bien. Comment peut-on vendre aussi bien ce qui est bon pour la santé? Nous ne sommes pas les premiers à nous poser la question! Comment vendre «l'autoguérison» et l'auto-régulation? Comment arriver à créer de nouveaux mythes en ce sens? Les nouveaux mythes se créent par inversion des valeurs. Comment inverser les notions de

plaisir et de curiosité pour les orienter vers des habitudes «saines» qui «entretiennent» la santé et dont on puisse sentir immédiatement (dès la fin de la leçon) un effet bénéfique? Et si on ne veut pas voir se reproduire le problème, comment promouvoir le mieux sentir pour mieux s'utiliser?

## ÉDUCATION

Version positive de la prévention, l'éducation est en général peu associée à la notion de plaisir. Contrairement à l'apprentissage autonome de la vie, l'éducation suppose un professeur, un intervenant qui sait ou qui devrait savoir. Le plaisir de l'apprentissage repose sur la curiosité, la nécessité intérieure de se nourrir et de s'adapter et sur la gratification personnelle que la réalisation de son potentiel génère. Il va sans dire que notre système d'éducation en général n'arrive pas à faire la promotion de l'apprentissage. On lui demande des notes, des diplômes, des assurances de compétence et de performance, si ce n'est l'assurance de fournir un emploi et la rémunération qui devrait lui être associé, faute desquels l'apprentissage apparaît inutile.

Feldenkrais souhaitait être "le dernier professeur" de ses élèves. Mais qui souhaite véritablement apprendre ce que c'est que l'autonomie? On n'a jamais autant parlé d'autonomie. Et on n'a jamais eu une société aussi dépendante des services qui lui sont dus, aussi victime des imprévus, aussi en attente des solutions-miracles et de l'état-providence.

L'éducation consiste au mieux à produire un effort pour correspondre à un modèle rassurant venu de l'extérieur, celui du professeur. Ce que nous proposons, comme éducateurs somatiques, c'est d'accompagner l'apprentissage, de servir de guides, de conseillers par rapport à cet apprentissage qui vienne de l'intérieur et dont l'élève se sente le premier responsable et le principal inventeur. Nous tentons, de manières différentes, à travers nos différentes méthodes, de créer un climat de confort et de sécurité, pour que ce processus puisse se vivre, et que le modèle rassurant pour l'élève puisse se construire de l'intérieur.

Par rapport à cette nécessité du confort et de la sécurité dans l'apprentissage, la différence de nos pédagogies est notre richesse, car ce qui est sécurisant pour l'un est traumatisant pour l'autre. Ce qui crée sécurité, confort et plaisir pour les uns crée de l'angoisse, du malaise ou de l'ennui pour les autres.

La nécessité d'arriver à mieux nommer nos différences ne doit pas nous renvoyer au piège que nous avons su éviter jusqu'à maintenant. À savoir celui de chercher à définir laquelle de nos pédagogies est la meilleure. Ce piège nous renvoie directement au fond de la "garde-robe". Nous avons une assez grande expérience les uns des autres maintenant, assez de conscience et parfois d'humour pour reconnaître que nous avons choisi de pratiquer la méthode qui convient le mieux à notre santé, à notre bien-être et à nos modes cognitifs.. Et pour constater du même coup la richesse d'adaptation dont nous sommes capables par rapport à différentes clientèles et par rapport à différentes demandes. Nous en sommes tous à redéfinir la relation oubliée dans notre société entre "sentir" et "agir".

Prenons pour acquis que, si nos méthodes ont survécu jusqu'à maintenant dans notre société, c'est qu'elles sont fonctionnelles et qu'elles y ont toutes une place. Je partage avec plusieurs d'entre nous la peur de privilégier une forme, un style, comme étant le meilleur. Cela sert peut-être à se conforter soi-même, mais cela témoigne d'un manque de maturité et d'une grande fragilité, d'une incapacité à communiquer, à échanger et à grandir. Toutes nos méthodes n'auraient-elles pas un hoquet cognitif si on affirmait qu'il n'y a qu'une façon de bien faire les choses?

Par bonheur, les objectifs de “correction” et de “direction” sont présents dans toutes nos pédagogies. Les “comment” diffèrent et témoignent de la richesse d’adaptation, de la santé de notre domaine. Et nous ne sommes pas trop pour penser ensemble comment vendre ce qui est encore si difficilement vendable! Comment repenser et redonner l’image de l’éducation comme “auto-correction” et comme fonctionnement maximal qui dépend de soi? “La santé sans professeur?” “Sans conscience, pas de jouissance?”

Nous le savons, cela demande une immense humilité que d’être éducateur somatique et une immense confiance dans nos élèves, un immense détachement. Nous avons devant nous de grandes questions à explorer. Comment répondre à un élève qui dit ne pas être disponible pour venir à sa leçon parce qu’il est trop “stressé”? Comment un élève peut-il se rendre compte par lui-même de ce qu’il a appris? Comment savons-nous ce que nous avons appris vraiment et que nous prétendons enseigner? Comment apprendrons-nous à nous faire connaître, à nous reconnaître entre nous et à nous faire reconnaître par le public et par nos institutions?

À suivre...

Odette Guimond, Ph D, comédienne  
professeure certifiée de la Méthode Feldenkrais <sup>MD</sup>