

PRESENTATION DE LA SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE



1/ Définition,Principes

2/ Concepts clés

3/ Instruments pratiques

La somato-psychopédagogie (SPP) est une méthode d'accompagnement de la personne à travers une médiation corporelle. Cette approche est centrée sur le prendre soin « *to care* », et a une action sur la qualité de vie. La SPP vise à mettre la personne en mouvement dans son corps et sa pensée, selon l'adage de Danis Bois « *Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête* ». Elle permet de changer son rapport aux choses, aux événements et de mettre sa Vie en Mouvement. Le somato-psychopédagogue amène le patient à prendre soin de lui-même et vise l'autonomie de celui-ci. Il prend soin de la personne, et lui apprend à prendre soin d'elle-même. Il n'est pas seulement thérapeute mais aussi pédagogue. Au sein de cette discipline, c'est la pédagogie qui est thérapeutique, à travers les prises de conscience que fait la personne dans son corps. Ainsi, la SPP se situe au carrefour du soin et de l'éducation.

Elle trouve son origine dans les travaux de recherche sur les fascias. « *La fasciathérapie méthode Danis Bois (...) naît dans les années 1980, à une époque où le fascia ne fait pas l'objet d'un intérêt particulier, excepté auprès des ostéopathes qui adhèrent à l'idée de son fondateur, le Dr Still (...). C'est dans ce contexte que D. Bois développe, sur la base de son expérience de kinésithérapeute et d'ostéopathe, ce qui portera au début le nom de « thérapie manuelle originale des fascias et de la pulsologie » pour progressivement devenir « fasciathérapie méthode Danis Bois »* » (Courraud : 2019 p65).

A ce jour, la somato-psychopédagogie bénéficie d'une reconnaissance universitaire, grâce aux travaux de Danis Bois, Professeur à l'Université Alessandro Pessoa de Porto et de son équipe au sein du laboratoire CERAP¹. C'est au début des années 2000 que Danis Bois crée la somato-psychopédagogie, méthode qui permet de restaurer l'équilibre, l'harmonie entre le corps et la pensée. Elle permet de réguler les tensions corps/pensée par l'intermédiaire du fascia, considéré comme un organe à part entière de communication qui permet le lien entre la superficie et la profondeur du corps.

Cette thérapie manuelle de la profondeur permet d'accéder à la globalité de la personne. Elle recrée une certaine relation au corps, une perception qui est éduicable. Et le somato-psychopédagogue a pour rôle d'accompagner la personne dans cette démarche, de l'éduquer à entrer en relation avec elle-même. C'est ainsi que la SPP trouve tout son sens auprès des enfants, mais également des adultes et plus globalement de tout être humain à tout âge. Dans son livre, « *La somato-psychopédagogie* » (2011 :

¹ « Le Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive (CERAP) est un laboratoire autonome affilié au Centre de recherche en Sciences Sociales et du Comportement de l'Université Fernando Pessoa (www.ufp.pt). Centré sur l'étude des pratiques et théories du Sensible, le CERAP s'est donné pour objectif de contribuer à mieux connaître les potentialités humaines en s'appuyant sur les champs de l'éducation et de la psychopédagogie, et en s'intéressant de façon privilégiée aux voies de la perception corporelle comme source d'expérience de la réalité. »

12) Ève Berger nous l'explique simplement :

*« **somato** désigne le corps, parce que cette approche nous apprend à ressentir notre corps plus finement ;*

***somato-psycho** indique que cette méthode sollicite le lien entre le corps et le psychisme ; elle sollicite ce lien dans les deux sens : d'une part, en nous invitant à nourrir notre réflexion d'informations venant du corps ; d'autre part, en nous apprenant à reconnaître et à prendre en compte les effets de la pensée sur le corps ;*

***somato-psychopédagogie**, enfin, désigne le fait qu'il s'agit d'une pédagogie, c'est-à-dire d'une méthode qui nous invite à apprendre.*

La somato-psychopédagogie est donc une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti. »

Selon ma compréhension des choses, la somato-psychopédagogie est la pédagogie de la relation ; de la relation à soi, de la relation aux autres et au monde. La SPP m'apparaît comme une base, un socle humain sur lequel nous pouvons nous appuyer pour apprendre, grandir et évoluer ensemble. Cet apprentissage de nous même, nous permet d'être présents, acteurs dans nos vies et de faire nos choix en conscience, de ne plus subir les conditionnements sociaux, éducatifs et professionnels... de co-crée avec l'univers qui nous entoure et ainsi d'affirmer notre singularité. Je pense qu'Être en relation est l'essence même de l'humanité, c'est ce qui est thérapeutique...

Ainsi, la méthode bénéficie d'un large champ d'action. En effet, toutes les pathologies issues de troubles de la relation à soi telles que les difficultés psychologiques, les douleurs somato-psychiques, la fatigue, le stress, les insomnies... y trouveront un réel intérêt. L'accompagnement en somato-psychopédagogie peut permettre aux gens de dépasser certaines étapes de la vie tels que des deuils, séparations, changements professionnels, et maladies graves (la SPP peut dans ce cas être un soins de support). La SPP peut également permettre aux artistes et sportifs un enrichissement perceptif de leur pratique. Elle a aussi sa place dans le développement personnel et le coaching.

2/ CONCEPTS CLES

La somato-psychopédagogie est un accompagnement qui vise l'autonomie de la personne avec l'idée de vivre cette qualité de présence à soi. Il est possible de noter une certaine congruence avec d'autres approches, mais la spécificité de cette méthode est que le vécu du **mouvement interne** est rapporté par les personnes qui décrivent une animation de la matière. Ce mouvement lent, spontané, naturel et autonome des fascias dure 15 secondes, soit 4 mouvements par minutes (2 allers-retours). Le mouvement perçu permet une autorégulation physique et psychique. Il permet une réversibilité des choses, et agit comme une force de résilience.

Le thérapeute, grâce à son toucher de relation, va permettre à la personne de réunifier son corps et

son esprit, nous parlons alors d'**accordage somato-psychique**. Cet accordage permet de recréer le lien, de réunifier le sentir et le penser : il n'y a plus de clivage entre le corps et l'esprit, la personne retrouve une certaine harmonie corporelle. L'autre concept clé de cette pratique est la **réciprocité actuante**. C'est à dire que les deux corps sont impliqués dans la relation, ce qui permet la circulation des informations « *Actuante et réciprocité parce que, quand le patient et thérapeute sont aussi bien en relation avec leur propre sensible qu'en relation l'un avec l'autre, l'asymétrie patient-thérapeute s'efface au profit d'une communauté de présence.* » (Bois : 2008 p139). Lors d'une séance d'accompagnement manuel, c'est la réciprocité qui fait apparaître les solutions, les informations viennent à nous : c'est le **concept de l'advenir**.

L'**expérience extra-quotidienne**, initiée par le thérapeute, en demandant au patient de porter attention à la lenteur des mains qui se déplacent, au silence, à ses perceptions internes, permet de mettre la personne en résonance avec son potentiel, ceci au travers d'une chaleur, d'une profondeur, d'un sentiment de globalité, de présence à soi et de sentiment d'exister et d'existence². Tous ces concepts sont intégrés au **paradigme du Sensible**, tel que décrit par Danis Bois et Didier Austry dans *Sujet sensible et renouvellement du moi*, (2009 : pp 105-134).

3/ INSTRUMENTS PRATIQUES

La somato-psychopédagogie s'illustre à travers trois outils principaux :

- **La relation d'aide manuelle** : La séance se pratique en cabinet, sur une table de soin. Le praticien, en créant des conditions extra-quotidiennes, invite la personne à se relâcher et la guide verbalement sur les gestes lents qu'il effectue. Il suit le mouvement lent qu'il perçoit dans le corps, et alterne avec des points d'appui. Cet accompagnement permet à la personne de relâcher ses tensions, l'interpelle dans sa présence à elle-même et lui permet de se rapprocher d'elle-même. En alliant un toucher symptomatique et un toucher de relation qui questionnent la demande silencieuse du corps, le praticien peut être entrevu comme un « *psychologue tissulaire* ». La séance d'aide manuelle est un préalable à l'entretien verbal car elle va générer des vécus qui vont permettre un dialogue entre le praticien et le patient. La personne va parler d'un autre lieu d'elle-même, différent de celui dans lequel elle est arrivée et c'est ce qui va permettre la nouveauté et l'apprentissage.
- **La relation d'aide gestuelle** : Également appelée gymnastique sensorielle (GS), elle se pratique en cabinet ou en groupe, assis ou debout. Elle permet, par la lenteur du geste, de développer une qualité perceptive (nous parlons ici d'un enrichissement perceptivo-cognitivo-comportemental) et de restaurer un mouvement physiologique. La relation d'aide gestuelle est

²Spirale processuelle du rapport au sensible (Bois, 2007)

utilisée comme outil de développement des capacités, et ce qui était une limite devient un potentiel. Des mouvements codifiés sont utilisés pour déployer le potentiel de la personne, pour l'amener ensuite vers un mouvement libre. La GS est un outil de ré-accordage de soi avec son geste et permet de se reconnecter avec soi-même.

- **La relation d'aide introspective** : Aussi nommée Méditation Pleine Présence, la relation d'aide introspective est une « *attitude qui consiste à observer sa vie intérieure et ses états de conscience. Elle se pratique en général sous la forme d'une réflexion profonde et méditative tournée vers soi.* » (Berger : 2011, p77). Pratiquée en groupe, elle permet de travailler sur le lien et la dynamique sociale.

Ces trois premiers outils sont des outils expérientiels et permettent à l'individu de faire l'expérience de lui-même. D'autres pratiques viennent compléter et enrichir la méthode :

- **La relation d'aide verbale** est un espace de parole sur le mode de la réciprocité pour comprendre et vérifier qu'il y a une mise en action de l'expérience vécue dans la vie quotidienne. Le praticien accompagne la mise en sens de l'expérience de la personne dans son corps.
- **L'écriture** : le somato-psychopédagogue conseille à la personne d'écrire ses perceptions dans un journal de bord, de nommer ses états, et d'observer ses apprentissages. Le fait d'écrire et de décrire ses expériences permet à la personne de prendre du recul, de voir son évolution et le chemin parcouru.

Ces deux outils complémentaires permettent de donner du sens à l'expérience vécue. Ainsi, la personne peut intégrer ses apprentissages dans sa vie quotidienne et aller vers le meilleur d'elle-même. La finalité étant que la personne n'ai plus besoin de son thérapeute, et retrouve son lieu de confiance : on parle alors d'autonomisation de la personne.

Pour conclure ce travail de présentation, je cite Vincent Martinat (2019, p19) : « *La pédagogie perceptive est une discipline reconnue scientifiquement, créée par le professeur Danis Bois, dont les recherches ont commencé au tout début des années quatre-vingt. Elle est pionnière dans la recherche des interactions entre corps, pensée et perception, au carrefour desquels la personne apprend à apprendre d'elle, depuis l'intimité de son intériorité. Elle apprend à reconnaître les phénomènes qui émergent d'un rapport direct avec son corps, à en extraire le sens, et finalement, à renouveler et enrichir ses points de vue sur elle et le monde.* »

BIBLIOGRAPHIE

Austry D. Bois D., *Sujet sensible et renouvellement du moi*, point d'appui, 2009

Berger E., *La somato-psychopédagogie* », point d'appui, 2011

Bois D., *Le Moi Renouvelé* , point d'appui, 2008

Courraud C., *Fascias le nouvel organe-clé de votre santé*, Leduc.s, 2019

Martinat Vincent, *Pour le meilleur de chacun*, librinova, 2019

Pour aller plus loin :

Les alliés cachés de notre organisme, les fascias ARTE :
<https://www.youtube.com/watch?v=2lKDcNvQ9FQ>

<https://www.cerap.org/>

<https://fepapp.fr/>