

**Congrès international sur la science du Toucher (CIST2004)
Montréal, Québec, Canada,
Samedi le 15 mai, de 14 :00 à 15 :30**

**TITRE de l'atelier :
LE TOUCHER ,
POUR L'APPRENTISSAGE DE LA CONSCIENCE DU CORPS**

Parmi les nombreuses formes et méthodes du toucher, il en est une qui nous voulons distinguer ici, c'est le toucher que nous appellerons «*somato-éducatif* ». Ce toucher permet à la personne d'apprendre la conscience du corps en mouvement dans l'espace. L'intention d'un tel toucher n'est ni de corriger la personne ni d'agir « sur » elle ou sur sa pathologie mais bien d'informer la personne puis de lui suggérer des variations de comportement.

Dans un premier temps, le toucher « *somato-éducatif* » se veut avant tout « **reflet somatique** ». Les mains offrent un miroir pour prendre conscience de ses propres sensations, de son organisation, de son tonus, de sa posture, de ses manières de respirer et de se mouvoir. La personne développe alors le sentiment même de soi (A. Damasio). Ce toucher « reflet » peut faciliter la prise de conscience à la surface de la peau, dans les tissus mous voire au plan du squelette sinon dans l'ensemble systémique du vécu corporel.

Dans un deuxième temps, le toucher « *somato-éducatif* » devient « **conversation somatique** ». Le praticien offre des options de mouvement, il propose des variations de sensations. Mais encore ici, la priorité sera de s'assurer de la présence et de l'écoute attentive de la personne dans l'accueil bienveillant de ces variations de mouvement. Il ne s'agit ni d'agir sur un corps inerte ni de confronter les résistances mais bien de proposer des choix que la personne a le libre loisir de considérer, d'expérimenter, de rejeter ou d'adopter.

Cette approche du toucher «*somato-éducatif* » d'abord « reflet » puis « conversation » prend tout son sens dans le champ même de l'éducation somatique qui regroupe des méthodes qui partagent cet objectif de « *l'apprentissage de la conscience du corps vécu en mouvement dans son environnement* ». Pour n'en nommer que quelques unes mieux connues au Québec :

- la méthode Feldenkrais
- la technique Alexander
- l'antigymnastique
- l'approche globale et la méthode de libération des cuirasses
- l'Eutonie Gerda Alexander
- la gymnastique holistique
- le Body-Mind Centering
- le Laban Movement Analysis

En éducation somatique, par la parole ou par le toucher, il s'agit de favoriser l'éveil du sens kinesthésique et proprioceptif. Les bienfaits thérapeutiques émergent cependant de

l'apprentissage de la prise de conscience plutôt que de la correction ou du traitement d'une pathologie.

L'usage du toucher «*somato-éducatif*» demande de la part du praticien une attitude bien particulière : présence prioritaire à soi, écoute et sensation de l'autre sur toile de fond de présence à soi, neutralité dans l'intention et détachement face aux résultats, par ailleurs connaissance «*expérientielle*» des options anatomiques et des possibilités physiologiques optimales. Nous parlerons alors d'«**empathie somatique**».

Dans cet atelier, les participants pourront :

1) délimiter le champ disciplinaire de l'éducation somatique et son objectif de l'apprentissage de la conscience du corps avec ou sans le toucher comme moyen éducatif

2) faire l'expérience du toucher «*somato-éducatif*» et de ses modalités de «*toucher-reflet*» et de «*toucher-conversation*» et d'«*empathie somatique*» et ce dans les rôles à la fois de praticien ou d'élève.

3) déterminer en quoi le toucher «*somato-éducatif*» pourrait contribuer à enrichir le champ des formes et des intentions du toucher.

Notes biographiques de

Yvan Joly M.A. (Psy).

Psychologue et praticien-formateur en éducation somatique (Méthode Feldenkrais®)

Institut Feldenkrais d'éducation somatique (Montréal, Québec)

107 avenue de Touraine

St-Lambert, Québec, J4S 1H3, Canada

Tél. : 1-450-671-0638

Courriel : yvanjoly@compuserve.com

YVAN JOLY est psychologue, praticien-formateur et directeur pédagogique de programmes de formation pour la Méthode Feldenkrais®. Depuis une vingtaine d'années il a formé des praticiens de cette méthode Feldenkrais au niveau international, et ce dans une quinzaine de pays sur quatre continents. Son expertise dans la pratique et l'enseignement de la conscience corporelle couvre les champs de la santé, du sport, des arts et de l'éducation. Il est détenteur d'une maîtrise en Psychologie de l'Université de Montréal (1973), spécialité en sciences cognitives. Il est certifié en tant que praticien (depuis 1983) et formateur (depuis 1995) par la *Feldenkrais Guild of North America*. M. Joly fut co-fondateur et premier président du Regroupement québécois pour l'éducation somatique. Il est l'un des leaders mondiaux dans l'établissement du champ disciplinaire même de l'éducation somatique. Il a fondé l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique à Montréal en 1992. Il est chargé de cours au Diplôme d'études supérieures en éducation somatique (DESS) au département de danse de l'Université du Québec à Montréal. M. Joly est l'auteur de nombreux articles de fond et de vulgarisation.

International Symposium on the Science of Touch (ISST-2004)
Montreal, Quebec, Canada
Saturday May 15, 2PM to 3:30PM

Title of the workshop: Touching, for Learning Body Awareness

Among the various intentions and methods of touch, we will distinguish here a form that we will call: “*somatic-learning*”. This form of touch allows a person to learn how to be aware of one’s own body movement through space. The intent of such a form of touch is NOT to correct a person, nor to act “on” them or on their pathology. Instead, the intent of “*somatic-learning*” touch is to inform a person about their own doing, and to suggest variations in their behavior.

A first approach to using touch for “somatic learning” we will call: “**somatic-reflection**”. With the contact of his hands, the practitioner reflects, mirrors to the student their own sensations, their own organization, muscle tone, posture, breathing patterns, movement patterns. The person can thus develop a greater feeling of what happens (A. Damasio). This reflective touch can facilitate one’s awareness at the surface of the skin, in the soft tissues, in the skeleton and also in the whole perception of oneself as a systemic unit.

Secondly, “*somatic-learning*” touch becomes a “**somatic conversation**”. The practitioner now offers movement options, variations in sensation. Here again, the priority is to make sure that all the proposals are accompanied by the student’s own attention and presence, giving them a chance to feel what happens and to choose one’s behavior rather than being “done to”. The issue is not to act upon a body but to propose awareness and variations with the acquiescence of the person.

This bi-modal approach to “*somatic-learning*” touch, first through reflection then through conversation is at the heart of the disciplinary field of somatic education. Within somatic education, we find a variety of methods that share a common objective: *learning the process of body awareness through movement in space*. To name just a few of these methods better known in Quebec:

- the Feldenkrais Method
- the Alexander Technique
- “l’anti-gymnastique”
- “l’approche globale et la méthode de libération des cuirasses”
- Gerda Alexander Eutony
- “la gymnastique holistique”
- Body-Mind Centering
- Laban Movement Analysis.

In somatic education, whether guided by words or by touch, the intent is to develop one’s kinesthetic and proprioceptive skills. Therapeutic benefits and performance enhancement emerge in that context of learning rather than through some intervention to correct oneself or to treat a form of pathology.

The use of touch for “*somatic-learning*” requires a very special preparation for the practitioner to be first and foremost present to oneself, so that listening and feeling the other person can be done on a background of neutrality, with detachment from the results but also with a good knowledge in one’s experience of anatomical possibilities and optimal physiological options. We will call state of being and doing: “**somatic empathy**”.

In this workshop, participants will:

1-delineate the disciplinary field of somatic education and it’s objective of learning the process of awareness of the body through movement in space, whether through touch or words.

2-experience both from the giving and receiving end, “*somatic-learning*” touch, and the specific modalities of reflection and conversation as emerging from “somatic empathy”.

3-determine how touch for “*somatic-learning*” can be useful in the context of various forms and intentions of touch.

Biographical note:

Yvan Joly M.A. (Psy.)

Registered Psychologist and Certified Practitioner-Trainer of the Feldenkrais Method

Feldenkrais Institute of Somatic Education (Montreal, Quebec)
107 avenue de Touraine
St-Lambert, Québec, J4S 1H3, Canada

Tél.: 1-450-176-0638

Email: yvanjoly@compuserve.com

YVAN JOLY is a registered Psychologist, Practitioner-Trainer and Educational Director of Feldenkrais Professional Training programs. In the last 20 years, he has trained practitioners of the Feldenkrais Method ® in 15 countries over four continents. He has applied his expertise in body awareness to issues in the domains of health, sports, the Arts and education. Mr. Joly has received his Master in Psychology in 1973, from the Université de Montréal, with a specialty in cognitive science. He is certified by the *Feldenkrais Guild of North America* as practitioner-teacher since 1983 and as trainer since 1995. Mr Joly was the co-founder and first president of the Quebec Regrouping for Somatic Education. He is one of the world leaders in the establishment of the field of somatic education. He founded in 1992, the Feldenkrais Institute of Somatic Education. He is a lecturer at the Dance Department of L’Université du Québec à Montréal in a program called: *Diplôme d’études supérieures en èducation somatique*. Mr. Joly has written many articles, both for the community of somatic educators and for the public.