



« DU CORPS INTIME AU CORPS SOCIAL » : PRATIQUES SOMATIQUES ET PENSÉE CRITIQUE

DIALOGUE AVEC SYLVIE FORTIN

*Par Héloïse Husquinet,
chargée de recherches en Education permanente*



Unknown, « Poster for Anna Halprin's "Circle the Earth " », *Anna Halprin Digital Archive*, <https://annahalprindigitalarchive.omeka.net/items/show/281>

Les pratiques d'éducation somatique, à travers l'apprentissage du corps en mouvement dans l'espace, peuvent contribuer à modifier l'« objectification » de soi sous-jacente aux discours dominants sur le corps (des femmes en particulier) et constituer une forme de résistance aux « technologies de la domination ». Les recherches de Sylvie Fortin valorisent l'apport de l'éducation somatique dans un processus d'*empowerment* et offrent de nombreux points d'appui pour questionner et enrichir les pratiques d'éducation permanente.

Préambule. Éducation somatique et résistance aux discours sociaux

Le fait d'être présent à son corps, de le percevoir et de l'habiter est un facteur essentiel du processus de subjectivation (ou *empowerment*), c'est-à-dire du processus qui rend possible la capacité d'agir, de se positionner et de faire des choix selon son libre arbitre et non en fonction d'une norme ou d'une idéologie extérieure. Les recherches de Sylvie Fortin¹ valorisent l'apport de l'éducation somatique dans ce processus. Prise en compte du corps, humilité, déconstruction des relations de pouvoir au cœur même du processus d'apprentissage, vision holistique et non-dualiste du savoir : son travail offre de nombreux points d'appui pour questionner et enrichir les pratiques d'éducation permanente.

Conscience du corps et subjectivation

L'éducation somatique (du grec *soma*, le corps) reprend une variété de pratiques de conscience du corps (comme le Feldenkrais, l'Alexander et le Body-Mind centering) se donnant pour objet l'apprentissage du corps en mouvement dans l'espace².

La méthode Feldenkrais, notamment, contribue au processus de subjectivation en valorisant le corps/sujet plutôt que le corps/objet. En invitant, par exemple, une personne « à déterminer la position optimale pour exécuter un mouvement en s'appuyant sur son ressenti plutôt que sur des standards esthétiques arbitraires »³. Différents exercices basés sur la perception du corps en

¹ Sylvie Fortin est professeure au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal, spécialiste de l'éducation somatique et praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais. Voir notamment : <https://danse.uqam.ca/corps-professoral/professeurs/professeur/fortin.sylvie/>. La rédaction de cette analyse a été rendue possible grâce à l'entretien que Sylvie Fortin nous a accordé à Montréal en octobre 2018 et à la lecture de ses nombreux travaux sur le sujet.

² Et partageant une double-visée : « repenser et remettre en pratique (autrement) les rapports entre le corps et l'esprit » et « tenter une articulation nouvelle entre savoirs positifs et savoirs d'expériences ». DAMIAN J., *Intériorité/Sensations/Consciences : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering*, Thèse de doctorat en Sociologie présentée sous la direction de GAUDET F. et DESPRET F., École doctorale des sciences de l'homme, du politique et du territoire de Grenoble, Grenoble, 2014, p. 27. Voir notamment : GINOT I., « Introduction : Penser avec Feldenkrais », in GINOT I.(dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais. Politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Paris, L'Entretemps, 2014, p. 10-11 ; Anne Cazemajou, « Pratiques somatiques », 2005 – fiche du CN D en accès libre, en ligne, <http://thot.cnd.fr/article.php?idfiche=/content/theme/1147706631031.xml> ; <http://education-somatique.ca>

³ FORTIN S., VANASSE C., *Convoquer des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire à l'expérience du corps senti, avec la méthode Feldenkrais d'éducation somatique*, Rapport de recherche partenariat entre Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec) et l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Mars 2011, p.4.

mouvement (et la conscience de la respiration⁴) permettent aux participant.e.s de prendre conscience de leurs habitudes corporelles. « L'apprentissage consiste à éveiller les zones d'anesthésie sensorielle et à élargir les types de sensation possible ». Moshe Feldenkrais, fondateur de la méthode, considère le mouvement humain comme le fondement des pensées, des émotions et des sensations de la personne. Le mouvement est non seulement « un révélateur de la personne, mais il s'avère un lieu d'intervention concret pour le changement quel qu'il soit ». C'est en reconnaissant leurs habitudes de comportement, leurs propres manières de faire et de percevoir que les individus pourront « assumer leur liberté et devenir pleinement créateurs »⁵.

Le corps/objet au coeur des discours sociaux dominants

La manière dont les individus, les femmes en particuliers, perçoivent leur corps - donc elles-mêmes - est façonnée par les discours sociaux dominants et en particulier les discours sur la responsabilité individuelle, l'image corporelle et la performance⁶.

« Les discours sociaux sont appropriés d'une multitude de façons : par les valeurs familiales, les référentiels médiatiques, les sources d'information disponibles, les pratiques corporelles, etc. Ils constituent un ensemble organisé de comportements, de valeurs et de connaissances. Les discours intégrés par une personne sont le résultat de sa trajectoire individuelle au sein d'un système social qui donne accès à une plus ou moins grande variété de discours. Les liens qu'une personne entretient avec les différents discours sociaux, dominants ou alternatifs, lui procurent donc la perspective à partir de laquelle elle interprète événements et situations. L'adhésion, parfois inconsciente à certains discours, n'en constitue pas moins une grille de lecture et une manière d'être au monde »⁷.

⁴ Conscience du mouvement et conscience de la respiration vont de paire, dans l'approche holistique de « conscientisation » de soi et d'*empowerment* défendue par les pratiques somatiques : « L'éducateur somatique adhère à l'idée qu'une fonction sensori-motrice entravée affecte l'ensemble de la personne. Réciproquement, toute amélioration d'une fonction améliorera éventuellement l'entièreté de la personne. Par exemple, face à une personne présentant une respiration déficiente, le professeur pourra donc proposer diverses activités de mouvements pour que la personne chemine vers un mouvement diaphragmatique ample et pleinement fonctionnel, puisqu'il sait qu'un diaphragme apaisé est accompagné de cognitions moins anxiogènes. (...) Ressentir sa solidité osseuse, ressentir une expansion de sa respiration, sentir son regard s'ouvrir, pour ne citer que ces quelques exemples, sont la manifestation physique d'une confiance en soi ou, inversement pourrions-nous dire, la confiance en soi est la manifestation psychologique d'une solidité osseuse, d'une expansion de sa respiration ou d'un regard ouvert » CHOUINARD D., FORTIN S., « La gymnastique holistique par les femmes souffrant de dépression et de troubles du comportement alimentaire », in *Revista científica/FAP*, Curitiba, n°13, Juillet/dec 2015, p. 35, p. 44.

⁵ FORTIN S., *Op. cit.*, p. 119.

⁶ FORTIN S., VANASSE C., *Op. cit.*, p. 13.

⁷ *Idem*, p.4

Reprenant la terminologie employée par Michel Foucault, on peut considérer que les *discours sociaux* qui font la promotion de certains usages du corps agissent comme des *régimes de vérité* spécifiant ce qui peut être dit et fait dans des moments et lieux particuliers, maintenant par-là des relations de pouvoir⁸.

En effet, « les femmes sont portées à intérioriser la perspective de l'observateur comme premier regard sur leur soi physique. Elles ont intériorisé un corps/objet véhiculé largement par les médias et le discours social dominant. Cette perspective aurait pour effet, entre autres, de diminuer la conscience des signaux internes du corps » pouvant mener à différents types de troubles (dont les troubles alimentaires, étudiés par Sylvie Fortin)⁹. Les pratiques d'éducation somatique peuvent contribuer à modifier l'« objectification » de soi sous-jacente aux discours dominants sur le corps (des femmes en particulier) et constituer une forme de résistance aux « technologies de la domination » : la capacité retrouvée de sentir augmente le seuil de conscience de l'individu, capable dès lors de percevoir son propre corps et la manière dont ce corps est *éprouvé* (impacté) *par son environnement*. Une participante à un atelier de Feldenkrais témoigne :

« Ce n'est pas mon corps de femme qui est le problème : c'est la haine envers les femmes. Faire des activités comme le Feldenkrais m'aide à me défaire de cette haine que malgré moi, j'ai adoptée. Nous vivons toutes dans un monde d'hommes. Même si je ne vis pas avec un conjoint qui me bat, qui me menace, je me sens menacée. De combien de façons j'essaie de m'effacer? Combien de fois je me tais, j'avale, je refoule, je mange, je vomis, je m'enferme dans ma maison et n'ose pas sortir de peur d'offusquer? »¹⁰.

La pensée de Foucault entre en convergence avec le féminisme « parce que tous deux développent l'idée que nous sommes construits dans et par des rapports de force qui créent les mécanismes objectivants de la normalisation des corps »¹¹. On peut penser, notamment, aux normes esthétiques, à l'idée fantasmée du corps idéal, souvent loin du corps vécu, aux « bonnes » manières de « se tenir ». Mais aussi à l'exigence de performance des corps (toujours plus forts, plus efficaces, plus rapides) et à la place qui leur est assignée selon les lieux et les genres : dans l'espace public, sur le lieu de travail, à la maison, les corps sont sans cesse délimités et modulés par des normes extérieures et souvent totalement intériorisées. Ces normes entraînent une déconnexion sensorielle qui constitue une forme d'exercice du pouvoir parce qu'elle coupe les individus de

⁸ FORTIN S., RAIL G., « Incorporations différenciées au carrefour des discours de la danse et de la santé », in *Le Corps dansant*, Octobre 2009, n°7, p. 65.

⁹ FORTIN S., VANASSE C., *Op. cit.*, p. 3

¹⁰ FORTIN S., VANASSE C., *Op. cit.*, p. 23.

¹¹ *Idem*, p.4.

leur « autorité interne », c'est à dire de de leur capacité à faire confiance à leur propres perceptions. Les corps sont rendus « dociles » par une série de procédés qui contribuent à les discipliner sans qu'ils en soient conscients. Cette « disciplinarisation » des corps entretient le culte de l'activité, de la productivité et d'une rentabilité toujours accrue en imprimant les rouages des valeurs marchandes néolibérales au coeur des chairs. Dans le même temps, elle permet d'alimenter la force de travail à laquelle puise ce système.

Cette normalisation s'appuie notamment sur une construction culturelle et sociale de la santé qui fait porter aux individus la responsabilité de leur santé. On peut parler d'un véritable discours « santéiste », « qui attribue l'état de santé à des facteurs individuels en diminuant l'importance de déterminants socio-économiques telles la faiblesse du revenu, la précarité de l'emploi et les difficiles conditions de travail »¹². Ce discours de responsabilisation individuelle entretient culpabilité et silence vis-à-vis des blessures et douleurs, et contribue à freiner les actions collectives de mobilisation autour du corps et de la santé¹³. Mais, comme le souligne Sylvie Fortin, l'interface entre intérieur et extérieur, entre soi et l'autre, entre choix individuel et implication collective est complexe. Agir sur cette interface, en tant qu'éducatrice somatique, demande une intervention fine et progressive, attentive au contexte systémique et aux caractéristiques individuelles ainsi qu'à la manière subtile dont ces deux dimensions sont imbriquées.

¹² FORTIN S. , RAIL G., *Op. cit.*, p. 68.

¹³ Sur ce sujet, voir notamment : HERLA R., « Thérapie féministe et politisation de la santé », in *Publications du CVFE*, Décembre 2018, En ligne, http://www.cvfe.be/sites/default/files/doc/ep-2018-10-therapie_feministe_et_politisation_de_la_sante-rh.pdf ; FORTIN S. (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Presses de l'Université du Québec, Québec, 2008 ; DES RIVIÈRES-PIGEON C., FORTIN S., « Présentation », in *Recherches féministes*, n°23 (2010), « Inégalités sociales de santé », p. 1-6.

Entretien avec Sylvie Fortin. Renouer avec l'« autorité somatique » : un apprentissage critique et non normatif

« Ce qui est véritablement en jeu dans les pratiques corporelles de type somatique, pour emprunter la terminologie de Foucault, c'est la possibilité de « transformation de soi », reprise par le philosophe et éducateur somatique Shusterman (2000) par l'expression « auto-façonnement créateur ». Pour ces deux théoriciens, le soi n'est pas quelque chose à être découvert mais quelque chose qui doit être créé. Ceci est différent d'une conception de l'empowerment de la personne qui passe par la révélation de sa « vérité », autrement dit une conception essentialiste de la personne qui suppose de retrouver un soi originel par diverses démarches de découverte de soi. Nous adhérons à la conception foucauldienne en précisant que le caractère inachevé du corps nous apparaît un projet sans fin qui présente le danger d'une imposition d'un corps légitime par les discours sociaux dominants (...) L'éducation somatique comme projet de soi ouvre donc sur des problématiques sociétales fondamentales »¹⁴.

Sylvie Fortin, pouvez-vous résumer brièvement en quoi consistent vos recherches et en quoi elles concernent l'empowerment des femmes ?

Je m'intéresse à la danse et à l'éducation somatique pour rendre service et améliorer le mieux-être de différents groupes de femmes. J'ai fait des recherches-actions, c'est-à-dire des recherches participatives, des recherches-terrain, avec des groupes de femmes pour répondre à des besoins qu'elles identifient.

Parfois c'est moi qui les sollicite, parfois ce sont elles. La problématique de l'*empowerment* est présente dans tous ces projets mais je ne les annonce pas comme des projets d'*empowerment* parce que ce n'est pas le mot que les femmes utilisent. Les mots sont importants, quand on fait de la recherche-terrain. Par exemple, pour les femmes qui souffrent de fibromyalgie, c'est important de dire que la fibromyalgie est une maladie et qu'elles sont malades. Dans ma façon de travailler, je considère qu'on est toujours en processus : en enseignement, en apprentissage, en transformation. Donc je n'utilise jamais le mot malade. Mais j'ai utilisé avec ces femmes-là le mot maladie parce que c'est un travail collaboratif et que pour elles, sur le champ politique, c'est important que ce soit vu comme une maladie. L'*empowerment*, que ce soit pour les gens qui souffrent de troubles alimentaires ou dans ce projet lié à la fibromyalgie, se situe toujours en filigrane.

Je travaille en ce moment avec des femmes qui ont connu l'itinérance et souvent la toxicomanie, dans le but de contribuer à leur rétablissement. Cette recherche fait partie d'un projet multidisciplinaire dans lequel on a choisi le terme

¹⁴ FORTIN S., VANASSE C., *Op. cit.*, p. 24.

« rétablissement », qui est un concept très vague, proche de la qualité de vie, du mieux-être, de l'*empowerment*. Les différents organismes avec lesquels je travaille ont voulu faire une recherche sur le rétablissement mais celle-ci ne vise pas une critique sociale des conditions de vie de ces personnes. Or, moi je sais que c'est toujours en filigrane. L'*empowerment* est un fil conducteur de tout mon travail.

Que signifie le concept d' « autorité somatique » ? Comment cette autorité somatique peut-elle contribuer à libérer les corps des normes véhiculées par la société et à favoriser une conscience critique ?

L'autorité somatique, c'est de faire confiance à ses perceptions. Il n'y a que nous dans notre corps, il n'y a que nous pour sentir notre corps. Comment mesurer la douleur des femmes vivant avec la fibromyalgie ou la détresse des femmes itinérantes ? C'est subjectif. D'ailleurs, les médecins n'ont pas de mesure comme celle qu'on utiliserait pour mesurer les globules blancs et les globules rouges.

On a tendance à minimiser la valeur de notre estimation subjective parce que dans la société, notre construction de la santé, c'est à dire notre perception de la santé, provient souvent d'un discours dominant, d'une idéologie dominante qui attribue moins de valeur à notre parole qu'à celle qui est véhiculée par ce discours. Par discours, j'entends discours à la Foucault, c'est à dire les gestes, les images, les objets, les médias, tout ce qui concourt à une représentation de quelque chose. Comme le discours dominant sur la féminité, par exemple, je vous parle présentement assise avec les jambes croisées, mais est-ce que c'est vraiment parce que je me sens mieux les jambes croisées ? Non, c'est parce que j'ai vu des femmes les jambes croisées toute ma vie et qu'à la télévision elles s'assoient majoritairement comme ça.

L'autorité somatique c'est le fait de pouvoir faire confiance à son ressenti, ses perceptions...mais il y a des femmes qui n'y ont même pas accès. Elles n'ont pas eu la possibilité d'investiguer ce côté-là d'elles-mêmes. Le simple fait de se coucher par terre dans un endroit sécuritaire, comme on le fait souvent en éducation somatique pour percevoir les nuances de son mouvement et de sa respiration, ce n'est pas donné à tout le monde, or pour commencer à ressentir les nuances de soi-même, un environnement minimalement sécuritaire est nécessaire. Souvent, pour les femmes avec qui je travaille cela signifie...tu vas dans la salle des toilettes, tu fermes la porte et là tu respirez un peu parce que tu es seule et que tu ne risques pas de te prendre un coup de poing dans le visage.

Accéder à son autorité somatique n'est pas facile. On pourrait penser que c'est facile de sentir sa respiration, de respirer par le bas du ventre, parce qu'on n'a

pas besoin de payer cher pour faire cela, mais ce n'est pas donné à tout le monde d'avoir l'environnement physique et culturel nécessaire pour se donner ce type d'expérience.

Quand tu commences à te sentir, à te percevoir, tu te perçois immanquablement dans un certain contexte plus large. En éducation somatique, je parle de perception du corps en mouvement, mais une perception est toujours accompagnée par une pensée et une émotion. Ça vient toujours ensemble. Lorsque tu commences à intégrer tout ça dans ta vie quotidienne, tu te transformes...tu chemines souvent dans la direction d'un *empowerment* individuel et collectif.

Mais si le discours dominant est toujours en compétition avec ce que tu sens, éprouves et penses ; si le discours dominant prend toute la place et désavoue en quelque sorte tes perceptions, cela nécessite de s'engager dans un processus d'éducation somatique pour que tu ressenties les choses tellement fort à l'intérieur de toi que ce ressenti devienne indiscutable. « Oui c'est mon autorité somatique, oui j'ai mal, oui c'est ça que je ressens, oui c'est ça que je pense, oui c'est ma parole, et ma parole peut co-exister à côté d'autres paroles ». La sociologue Pirko Markula soutient que toutes les pratiques corporelles peuvent être potentiellement émancipatrices ou oppressives. Elle explique que de nouvelles expériences corporelles sont nécessaires mais insuffisantes au développement d'une pratique du soi qui puisse résister aux discours dominants. Pour qu'une pratique apporte de l'*empowerment*, elle précise que la présence d'une pensée réflexive et critique est indispensable¹⁵. Voilà un défi de l'éducation somatique : sortir d'un méliorisme naïf pour resituer la complexité affective, sociale et politique qui est engagée dans l'apprentissage somatique individuel.

Comment procédez-vous pour aborder cette dimension éthique et critique dans vos ateliers ?

Lorsqu'on travaille avec des femmes qui sont déjà dans le chemin de l'*empowerment* c'est plus facile d'amener cette dimension éthique et sociale. Mais quand on travaille avec des femmes vraiment abimées, des femmes de la rue, il faut trouver les mots, les exemples. Il faut créer les ponts pour qu'elles fassent le lien elles-mêmes et comprennent qu'elles ne sont ni responsables, ni coupables de leurs conditions de vie mais en même temps que ce n'est pas juste « la faute des autres ». Il y a vraiment une interface fine entre les possibilités des individus et les contraintes sociales qui pèsent sur eux. On peut être dans un état de victime, dans un état de reproche, mais comment peut-on travailler à l'interface du micro et du macro ? Comprendre avec elles que nous pouvons

¹⁵ Voir notamment : MARKULA P., « Tuning Into Oneself : Foucault's Technology of the Self and Mindful Fitness », in *Sociology of Sport Journal* 21 (2004), p. 302-321.

contribuer à la solution, que nous pouvons faire quelque chose, de petites choses, tout en sachant que ça fait partie d'une grosse toile d'araignée. M'investir avec des femmes en situation de fragilité m'apparaît définitivement comme un projet de l'ordre du micro-politique. Débusquer des micro-politiques du corps dans les pratiques d'éducation somatique, comme lieu d'agentivité des femmes, en évitant de « décollectiviser » le travail à faire pour une meilleure justice sociale, est pour moi un beau défi. Avec les groupes de femmes avec qui j'ai travaillé, autant celles qui ont connu l'itinérance, que celles qui souffrent de fibromyalgie ou de troubles alimentaires, je ne passe pas par le cognitif. Je passe par le corps parce que la prise de conscience du corps t'amène à transformer plusieurs aspects de ta vie. Mais cela peut prendre du temps. Une femme peut être capable de bien respirer dans un cours d'éducation somatique, mais qu'en est-il quand elle retourne à la maison près de son mari violent ?

Quelle est la place du langage dans ce processus lié au mouvement ?

Je passe par le mouvement mais on a toujours un petit moment de parole et souvent la discussion vient d'elles. Quand il y a une brèche, une ouverture, je rentre dedans, mais je rentre avec parcimonie car en éducation somatique, le mouvement corporel est la voie d'entrée privilégiée pour guider la personne vers un changement quel qu'il soit. Supposons qu'on commence un cours de danse ou d'éducation somatique par une prise de conscience de sa respiration, une femme va dire : « moi, ma seule façon de respirer c'est de fumer, je fume encore un paquet et demi par jour ». Ce sont elles qui m'emmènent à aborder des sujets qui les intéressent. Nous allons alors discuter de ce que nous savons, ressentons, aimerions par rapport à la respiration.

Vous amenez le langage par touches, au moment où la porte s'ouvre, une porte ouverte par les femmes elles-mêmes...

Oui, d'abord on amène les personnes dans le monde sensoriel. Quand on est dans notre monde sensoriel, c'est parfois presque un monde presque sans mots. La conduite verbale pour amener les gens dans leur monde sensoriel doit être faite avec une très grande finesse pour justement convoquer toutes les dimensions de la personne pour convoquer la possibilité d'une dimension critique, d'une dimension spirituelle, d'une dimension sociale. Parfois, j'utilise une phrase poétique que je laisse tomber : « la beauté contient de la tristesse, comme un hamac contient le corps ». On est dans le corps, et à partir de là, la personne commence à aller vers d'autres dimensions. Ou bien, en explorant la respiration, je vais dire « c'est certain que quand on se met à respirer, on respire les fleurs puis parfois le caca ». J'utilise des images, je ré-utilise les mots qu'elles utilisent, j'utilise les événements de l'actualité. Il y a quelques années, une série d'ateliers avec des femmes qui souffrent de troubles alimentaires, a

coïncidé avec le lancement de la *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*¹⁶. Nous en avons discuté brièvement, nous avons fait des liens avec les ateliers. Quand tu travailles sur le terrain, tu dois travailler avec les capacités, les objectifs des participant.e.s.

Les activités d'Éducation permanente visent à encourager un regard critique sur des phénomènes de société mais le risque est toujours présent d'imposer inconsciemment et paradoxalement une lecture figée du monde aux participant.e.s. Rencontrez-vous le même problème dans vos ateliers d'éducation somatique ?

J'ai davantage une posture d'accompagnant que de professeur. Est-ce qu'on peut enseigner le rétablissement ou bien on peut guider le rétablissement ? Est-ce qu'on peut enseigner à quelqu'un à sentir son corps ? On peut lui donner des outils...

Souvent, les danseu.seu.r.s et les éducat.rice/eur.s somatiques pensent qu'en un claquement de doigt, elles/ils vont parvenir à transmettre, à enseigner, à accompagner les personnes qui vivent en situation de marginalité ou de fragilité. Mais les compétences acquises dans un certain contexte ne se transfèrent pas automatiquement à un autre contexte, ça prend du temps. Malgré des années d'expérience dans un certain contexte, quand on s'adresse à une clientèle « avec une problématique sociale » on a souvent besoin de revoir nos savoirs, nos façons de faire et d'être. Il faut réapprendre en s'immergeant dans le milieu en question. Parler avec les personnes elles-mêmes avant le début des ateliers, parler aussi avec les personnes du milieu en question. En tant que spécialiste du mouvement, il faut se demander « tu vas enseigner le mouvement avec quel objectif, en tenant compte des caractéristiques de quelles personnes, en respectant quelles valeurs de l'organisme social ou communauté culturelle avec lequel tu travailles ? » Ceci dit, avant le début des ateliers avec les femmes souffrant de troubles alimentaires, il nous avait été recommandé d'éviter le contact tactile avec ces femmes car plusieurs avaient subi des abus sexuels. Cependant, une compétence de l'éducateur somatique est justement la maîtrise de différents types de toucher pour aider la perception corporelle. Après avoir demandé la permission aux participantes, nous avons ajouté cette modalité à nos échanges. Toutes ont dit apprécier grandement. Évidemment, l'organisme associatif avec lequel nous travaillions a été mis au courant de ce changement car la transparence est primordiale.

Une fois les ateliers commencés, tu mets en place une multiplicité de sources de rétroaction pour tenter de tenir compte de l'ensemble des expériences des

¹⁶ Voir notamment : https://www.mcc.gouv.qc.ca/index.php?id=2328&tx_ttnews%5Btt_news%5D=5702&cHash=1

personnes. Nous avons déjà parlé du temps de verbalisation plus ou moins long. Mon expérience m'a montré à quel point une prise de parole limitée au contexte de fin d'atelier était réductrice de la gamme de sentiments vécus par les participant.e.s. Favoriser chez les participant.e.s une multiplicité de paroles nous amène, comme éducatrice/eur, professeur.e, intervenant.e, facilitatrice/eur ou accompagnatrice/eur (selon le vocable utilisé), à élargir le regard réflexif et critique que nous posons sur nos propres actions pédagogiques. Vous parliez d'une lecture figée du monde aux participant.e.s, il faut être ouvert aux possibilités de lectures figées du monde des un.e.s et des autres.

Si les participant.e.s ne sont pas capables d'aller vers l'émotion tout de suite, on ne va pas y aller. Mais en même temps, le geste d'ouvrir les bras peut venir d'emblée avec une dimension émotive. Pas besoin de parler d'accueillir l'autre, d'ouvrir son cœur, etc. Ouvrir les bras, peu importe à 45 ou 75 degrés, peut convoquer d'autres dimensions. Je passe par le mouvement d'abord mais, en tant qu'éducatrice somatique, je sais que tout est relié et je les accompagne dans ce processus de faire des liens.

Je viens du monde universitaire et il faut vraiment que je fasse attention à ne pas venir avec un esprit colonisateur, avec mes grands savoirs, ma tour d'ivoire. Je suis très sensible à l'importance de partir des besoins et préoccupations des personnes. Après ça, très doucement, on chemine, ça fait son chemin comme une graine plantée, une goutte d'eau qui fait grandir. Certaines participant.e.s aux ateliers ne sont pas là pour se faire éduquer, elles sont là pour se ressentir et cheminer. Plusieurs éducateurs ou éducatrices somatiques sont initialement intéressé.e.s par l'expérience phénoménologique au service du mieux-être individuel, mais ils/elles élargissent de plus en plus leurs interventions à des préoccupations sociales, car les inscriptions corporelles de l'oppression peuvent être abordées par un travail d'acuité sensorielle.

« Être éduqué » ou suivre son propre cheminement : ces deux notions sont-elles nécessairement contradictoires ?

Non, mais la frontière est très fine. Lorsqu'on a une formation d'éducatrice/eur somatique, on devient plus fin, on apprend nous aussi à naviguer sur cette frontière-là. Ce qui est à mon sens un beau paradoxe, c'est que pour comprendre l'autre, pour comprendre l'autorité somatique de l'autre, chacun.e de nous doit s'en remettre à son propre ressenti. Mais en même temps, l'autre est différent, ce qui fait qu'il faut se détacher de sa propre autorité somatique pour inviter l'autre à cultiver la sienne. Il faut que j'invite cette personne à trouver son propre chemin d'abord. Il faut que je commence à amener des informations et des suggestions de façon beaucoup plus grossière, puis que j'affine. Il faut avant tout que je lui donne les conditions, les outils. Avec les

années, en tant qu'éducateur/trice somatique, on devient un instrument avec plus de finesse pour détecter des signaux. On perçoit avec quel dosage aborder le monde sensoriel de l'autre, et quand aller sur le terrain politique, culturel, social.

Pour les femmes qui sont vraiment abimées, cela prend du temps. Il faut être capable de voir les manifestations d'*empowerment* avec un microscope. Et on est dans une société de rapidité, de productivité ; en tant qu'éducatrice somatique, j'entre dans un processus plus lent, avec plus de détails et il me faut percevoir des changements microscopiques chez les gens aussi.

Comment procédez-vous pour évaluer les résultats de ces ateliers, qui se situent justement au niveau « micro »?

Les procédures d'évaluation sont souvent trop rapides. Je pourrais dire qu'il faut privilégier l'autoévaluation, mais en même temps, les femmes qui participent aux ateliers ne sont pas toujours capables d'emblée de faire de l'autoévaluation. Elles sont tellement abimées qu'elles peuvent être dans un attachement au projet qui a un effet de désempowerment, parce qu'elles s'attachent à ce projet-là au lieu de s'attacher à leur propre processus personnel. C'est ce que j'ai appris de ma recherche : tout à coup, on leur offre quelque chose et elles voient ça comme une panacée, tout à coup la méthode qu'on leur offre, l'éducation somatique ou la danse devient la solution. Alors que non, il s'agit juste d'un outil ! Tout dépend de ce que tu en fais, comment tu utilises cet outil. Il faut tout le temps remettre les pendules à l'heure : c'est une façon de faire parmi tant d'autres !

L'évaluation des résultats d'une série d'ateliers avec l'organisme social ou communauté culturelle avec lequel tu travailles repose beaucoup sur l'autoévaluation des participant.e.s mais selon le contexte, il faut procéder régulièrement à l'autoévaluation. Au début, il peut arriver que les participant.e.s veulent tellement plaire que ça va influencer leur autoévaluation. C'est un processus d'apprentissage à se connecter à sa parole, une parole subjective qui vient de l'intérieur et qui mérite d'être partagée et entendue. Quand l'autoévaluation plus formelle ne fonctionne pas, on fait appel à toutes sortes de formes de témoignages. Il faut faire preuve de créativité.

On a parfois tendance à opposer ce qui concerne le bien être personnel et ce qui concerne la société, la politique. Il me semble que votre démarche fait un lien entre ces deux sphères ?

Oui, c'est ce lien qui m'intéresse comme je l'ai déjà mentionné brièvement. Je respire, mais qu'est-ce que je respire? qu'est-ce qui m'empêche de respirer?

Petit à petit, on arrive dans une conscience plus sociale, plus critique. Il y a des gens qui veulent changer le monde en devenant syndicalistes, par une porte plus sociale, moi j'ai choisi une porte plus intime, qui concerne l'individu. Mais il ne s'agit pas d'un individu nombriliste refermé sur lui-même, ce qui m'intéresse c'est l'interface : l'interface entre l'individu et le discours socio-culturel qui nous forme mais que nous contribuons en même temps à perpétuer.

Conclusion

L'éducation somatique, comme champ d'expérience et d'étude, questionne notre relation à nous-mêmes, à l'autre, à l'environnement et au savoir. Les pratiques d'éducation permanente gagneraient à s'inspirer de la position que privilégie l'éducation somatique dans son rapport à l'apprentissage et à la connaissance : refuser toute méthode normative, privilégier une posture horizontale d'accompagnement, se garder de « proposer une nouvelle norme à laquelle les individus doivent se conformer » en encourageant « chaque femme à trouver sa propre posture et son propre mouvement optimal, en fonction de ses caractéristiques particulières et de son histoire individuelle »¹⁷. L'éducation somatique propose une conception de la connaissance (une *épistémologie*) holistique, porteuse de lien, qui envisage sans les désunir le corps et l'esprit, le soi et l'autre, l'individu et son environnement. Dans une pensée somatique, « le « soma » est l'unicité indivisible et intégratrice. Le *soma* c'est l'organisme, l'être vivant dans son ensemble, qui ne peut être réduit à la somme de ses composantes. Le terme *soma* est porteur d'une revendication contre une pensée dualiste »¹⁸. Cette manière de penser le vivant pourrait-elle permettre de dépasser les discours stériles jouant sur des oppositions déclinables à l'infini, à commencer par le soi-disant antagonisme « soin de soi » et « conscience politique » ?

¹⁷ FORTIN S., VANASSE C., *Op. Cit.*, p.14.

¹⁸ *Idem*, p. 20.