



par **Maryse Gaucher**
Somato-psycho-pédagogue

POUR MIEUX LES CONNAÎTRE
Université d'été à Rimouski
Pratiques de l'émergence du sens
27 juillet au 2 août 2008
Inscription au
Collège Canadien MDB
Directrice : Josée Lachance
www.aqmdb.com

565.8388
sans frais 1.866.262.7632

L'École du mouvement
Responsable au Québec
Maryse Gaucher

Séminaire de croissance personnelle
Les 7 étapes pour enrichir sa vie
Estrie : 16, 17 août
Montréal : 20, 21 septembre
Québec : 4, 5 octobre

Rencontres hebdomadaires
dans plus de 20 villes au Québec

Visitez notre site :
www.ecoledm.com

819 868.0701
sans frais 1.866.262.7632

Le corps Sensible, ce corps qui émerge de la lenteur

Le corps est conçu pour être sensible. Il est sensible aux odeurs, au goût de la nourriture, aux caresses, aux bruits, à ce qu'il voit. Ces différentes sensibilités sont le fruit de nos 5 sens, ils nous permettent de percevoir ce qui n'est pas nous : la pomme, le klaxon, le baiser reçu, le coucher de soleil, l'odeur du printemps. Ces sens ne sont pas les seuls à créer notre relation au monde et à soi. La nature a prévu beaucoup plus pour chacun de nous. Il y a en nous un mouvement qui, sans une attention particulière, passe complètement inaperçu : le mouvement interne.

Il existe en chacun de nous un mouvement dont on ignore l'existence. Découvert par le professeur Danis Bois vers la fin des années 70, le *mouvement interne* est une animation autonome présente dans tous les tissus du corps. La vitesse et la cadence de ce mouvement sont communes à tous - 2 allers et retours par minute - l'amplitude et l'orientation sont cependant variables pour chacun. Selon Danis Bois, la conscientisation de ce mouvement interne donne lieu à un éveil qu'il appelle « la fibre sensible de l'homme », qui permet à l'individu de devenir plus qu'il n'est, il peut devenir ce qu'il ressent : « Lorsqu'une personne en difficultés entre en contact avec cette lenteur intérieure, elle va retrouver quelque chose de fondamentalement apaisant, qui est universel, et qui est en amont des problématiques. »

Comment percevoir ce mouvement?

Ce mouvement est accessible à tous. Pour le percevoir, il suffit de créer certaines conditions dont la première est de tourner son attention vers l'intérieur. Au fil du temps, le paysage perceptif s'enrichit; ce qui passait inaperçu devient clair et nuancé; tous nos sens extérieurs développent leur doubleur intérieure et la *fibre sensible* émerge de notre intériorité. Pour le professeur Bois cet enrichissement perceptif se décrit ainsi : « Le Sensible devient ainsi un lieu de soi où s'unifient les séparations tranchées corps et esprit, sensation et

pensée, subjectivité et objectivité, intériorité et extériorité, visible et invisible. »

En quoi cet enrichissement perceptif aura-t-il un effet sur ma vie de tous les jours? C'est une bonne question..., car il devient difficile de transmettre avec des mots l'expérience proposée par la somato-psycho-pédagogie (SPP), approche résultante de la méthode Danis Bois. Ce serait comme essayer d'apprendre le vélo par correspondance... On peut cependant dire que plus j'enrichis mes perceptions corporelles, plus j'enrichis mes perceptions conceptuelles. C'est-à-dire que plus je me perçois à partir de mon vécu corporel, plus j'enrichis ma manière d'être dans ma vie quotidienne.

De l'habitude à la prise de conscience

Il faut comprendre que normalement nous fonctionnons par habitude. Si l'habitude est appropriée à l'événement, tout va bien. Mais si cette habitude nous maintient dans une problématique... houp!, là nous nous retrouvons à tourner en rond. C'est alors que nous cherchons une solution avec ce que nous « percevons », mais voilà tout le problème. Nos perceptions sont confondues avec nos idées et nos croyances, ce sont elles qui nous empêchent de voir la réalité telle qu'elle est réellement! En fait, nos croyances, nos idées et nos mécanismes de défense sont **inscrits en nous**. Nous les portons, malgré nous, dans notre corps.

L'enrichissement des perceptions corporelles crée ainsi les conditions pour fissurer nos certitudes, nos idées et ainsi percevoir un potentiel d'action encore inexploré. Pas à pas, nous commençons à donner de l'importance au vécu corporel. Notre corps change alors de statut. Il n'est plus seulement un véhicule par lequel je me déplace, il devient un lieu foisonnant de vie et d'informations. Il devient ce *corps Sensible*, lieu de la connaissance immanente, cette connaissance qui ne vient pas de l'extérieur ou du passé, mais qui surgit du présent, **de l'immédiateté**, ce lieu de soi préservé de notre éducation, de nos blessures. C'est là que se situent notre avenir et notre promesse de liberté.

Riche de la vie qui m'habite

L'accès à cette vie intérieure porte toutes nos possibilités et notre force de résilience. Entrer en relation avec ce mouvement est une voie de passage unifiante. Prendre soin de cette relation, c'est prendre soin de tisser des liens intimes avec la vie. Comme le dit si bien le professeur Danis Bois : « En effet, la potentialité emporte avec elle une dimension d'éducabilité, de modifiabilité de formativité, finalement, de réversibilité d'un état immobile et fixe vers un état de mobilité et d'évolutivité, pour peu que la personne rencontre les conditions favorables à son éveil. La potentialité représente alors une fonction de croissance, de dépassement de soi, mais aussi un lieu de la nature humaine qui n'a pas encore été exploré. »

De la connaissance à l'expérience

Afin de favoriser l'éveil et la perception du mouvement interne, certaines condi-

Danis Bois est auteur de nombreux ouvrages parus aux éditions Point d'appui, dont les deux suivants :



- Le **laisser venir à soi** est l'action d'accueillir les perceptions : être passif dans le sens où vous n'imaginez pas, mais actif dans votre attention et intention de capter les informations sensorielles.

tions, dites extra quotidiennes, doivent être préalablement établies : la lenteur, le relâchement, la globalité, l'attention et l'intention. Elles permettent de nous percevoir afin de passer du corps mécanique au corps ressenti, puis au corps Sensible, lieu de notre intériorité.

Voici quelques informations de base pour la pratique de la gymnastique sensorielle assise :

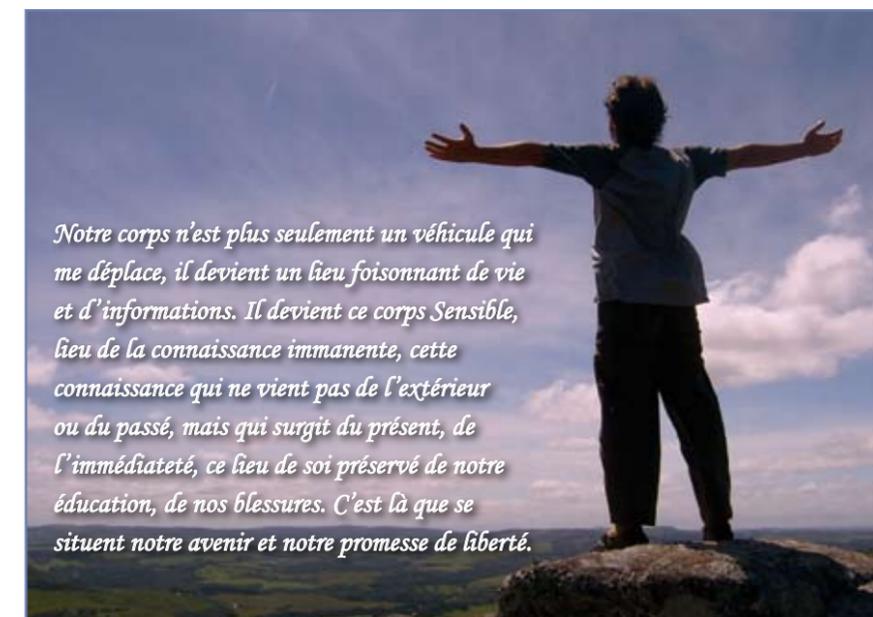
- Chaque mouvement est nommé « **voyage** ».
- Le **point d'appui** est un arrêt au bout de chaque voyage. La durée de cet arrêt est variable. Au début, vous comptez quelques secondes, puis vous repartez. Après quelques voyages, vous sentirez l'élan de votre corps ou encore vous verrez que c'est le temps de repartir. L'information viendra du dedans. C'est aussi un temps de repos, d'observation vous permettant de vous « coller » à votre expérience, à votre vécu, un temps pour vous rencontrer. Peu à peu, vos sensations vont s'enrichir.

Voici les 5 conditions extra quotidiennes :

- **La lenteur** : la lenteur juste, c'est lorsque votre mouvement vous donne la sensation de glisser. Si le mouvement est saccadé, vous allez trop lentement. Avec le temps vous allez gagner en lenteur et en profondeur.
- **Le relâchement** : que vous soyez en point d'appui ou en mouvement, vous vous déposez sur la chaise, vous déposez vos épaules, vos yeux... Nous avons souvent tendance à nous contracter. Au contraire, on doit devenir passeux : un minimum de muscle...mais un maximum de présence à soi.
- **La globalité** : c'est glisser son corps sur le mouvement linéaire. Nous le nommons aussi *mouvement de base*. Il y a en a trois : gauche/droite, haut/bas et avant/arrière. Ces mouvements sont l'ossature de tout mouvement. Imaginez deux secondes votre corps sans squelette... Vous comprenez maintenant l'importance du mouvement linéaire. Il est là pour vous supporter en permanence, un support interne quoi qu'il arrive.
- **L'attention** : elle se pose sur votre vécu corporel, sur ce qui se passe à l'intérieur. Les consignes vous aideront à muscler votre attention.
- **L'intention** : c'est l'éveil de vos perceptions, le « laissez venir » vos sensations. Chaque voyage est une opportunité pour ressentir votre corps en mouvement. Chaque point d'appui pour « laissez venir » à vous la perception du mouvement interne, ce mouvement qui bouge à l'intérieur de vous alors que vous ne bougez plus.

Allons-y!

Chaque exercice porte une intention spécifique. Dans l'exercice qui vous est ici proposé, vous allez éveiller votre crâne à de nouvelles perceptions, des perceptions nourrissantes, apaisantes. Soyez franc, à quand remonte la dernière fois où vous avez ressenti votre crâne?



Notre corps n'est plus seulement un véhicule qui me déplace, il devient un lieu foisonnant de vie et d'informations. Il devient ce corps Sensible, lieu de la connaissance immanente, cette connaissance qui ne vient pas de l'extérieur ou du passé, mais qui surgit du présent, de l'immédiateté, ce lieu de soi préservé de notre éducation, de nos blessures. C'est là que se situent notre avenir et notre promesse de liberté.

- Assurez-vous d'être tranquille pour une dizaine de minutes. Assoyez-vous confortablement, le bas du dos appuyé, les mains reposant sur vos cuisses, les pieds déposés sur le sol, les yeux fermés.
- Prenez le temps de vous déposer sur votre chaise, laissez vos épaules se reposer sur votre cage thoracique. Laissez votre respiration complètement libre, laissez-la s'ajuster d'elle-même.
- Mettez l'attention sur votre nez, laissez-le venir à vous. Au besoin, touchez le bout de votre nez pour mieux le ressentir, puis retirez votre doigt.

Et c'est parti!

1. Glissez lentement votre nez vers le bas, comme s'il caressait un rideau de plumes devant vous.
2. Point d'appui au bout du voyage sans forcer. (maintenez cette position)
3. Retour au point neutre (point de départ)
4. Point d'appui. (maintenez cette position)
5. Glissez votre nez vers le haut en utilisant le rideau de plumes.
6. Point d'appui au bout du voyage toujours sans forcer.
7. Prochain voyage, allez jusqu'en bas sans vous arrêter au point neutre, mais essayez de percevoir ce passage.
8. Point d'appui.
9. Deux autres voyages allers et retours et revenez au point neutre.

Refaire le même exercice en portant votre attention sur votre occiput :

1. Glissez l'occiput vers le haut comme s'il caressait un rideau de plumes derrière vous.
2. Point d'appui toujours sans forcer.
3. Retour au point neutre.
4. Point d'appui.
5. Glissez votre occiput vers le bas en utilisant le rideau de plumes.
6. Point d'appui.
7. Prochain voyage vous allez jusqu'en haut sans vous arrêter au point neutre, mais essayez de percevoir ce passage.
8. Point d'appui.
9. Deux autres voyages allers et retours et revenez au point neutre.

Refaire l'exercice en portant votre attention sur votre nez et sur l'occiput. Vous allez bouger entre les deux rideaux de plumes :

1. Votre nez glisse vers le bas, pendant que votre occiput va vers le haut.
2. Point d'appui.
3. Votre nez et votre occiput reviennent au point neutre.
4. Point d'appui.
5. Votre nez glisse vers le haut, pendant que votre occiput va vers le bas.

6. Point d'appui.
7. Prochain voyage, votre nez glisse jusqu'en bas et votre occiput va jusqu'en haut sans vous arrêter au point neutre, mais essayez de percevoir ce passage.
8. Point d'appui.
9. Deux autres voyages allers et retours et revenez au neutre.

Dernière étape : apprendre de son vécu

Essayez de répondre à l'une ou l'autre de ces questions. En gardant un journal, vous pourrez ainsi voir vos gains perceptifs d'une fois à l'autre.

- Y a-t-il eu une sensation plus importante qu'une autre ? Si oui, décrire cette partie de mon expérience.
- Est-ce que j'avais plus de facilité à percevoir mon nez ou mon occiput? Quelle était la différence?
- L'exercice a-t-il eu un impact sur mon état général? Si oui, qu'est-ce qui est différent?
- Ai-je été surpris lors de l'exercice? Qu'est-ce qui m'a surpris?
- Ai-je découvert de la nouveauté - sur ma manière d'être - sur mon mouvement - sur le silence en moi?
- Ai-je perçu mon mouvement interne, sa lenteur, sa chaleur, son bien-être, sa mouvance?

Si vous répétez l'exercice quelques fois, vous serez surpris de voir les différences d'une fois à l'autre. L'éveil sensoriel du crâne est idéal pour une personne dont la tête s'active en pleine nuit. Vous pouvez faire cet exercice en sollicitant différentes parties de la tête : l'oreille gauche qui monte et descend, puis l'oreille droite, puis les deux. Un troisième mouvement: l'oreille gauche qui recule puis avance, oreille droite qui avance et recule, puis pendant que mon oreille gauche avance, mon oreille droite recule. Ainsi vous aurez fait les 3 mouvements de base. Une belle façon d'enrichir sa relation à soi tout en se servant de sa tête...

À l'intérieur de moi, j'ai le temps...

Pour Danis Bois, le mouvement interne est tel un éloge à la lenteur dans le sens où, dans la vie actuelle, nous sommes tellement soumis à des impératifs de rendement et de performance, que le fait de découvrir qu'il existe à l'intérieur de nous

Qu'est-ce que la somato- psychopédagogie (SPP)

De grands mots pour soigner nos différents maux : physiques et psychiques.

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 le 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 considérer les effets de la pensée sur le corps;

Somato-psychopédagogie désigne le fait qu'il s'agit d'une pédagogie, c'est-à-dire d'une méthode qui nous invite à apprendre. Les 4 outils de la SPP pour l'éveil du corps sensible sont : la fasciathérapie, l'introspection sensorielle, la gymnastique sensorielle, l'entretien verbal.

Information : Collège Canadien Méthode Danis Bois

Tél. : (819) 565-8388

Sans frais 1.866.262.7632

Site Internet : www.aqmdb.com

un état de lenteur immuable, à l'abri des perturbations extérieures, cela ouvre une voie d'accès à d'autres possibilités d'être. « Je sais maintenant qu'à l'intérieur de moi il y a un endroit où j'ai le temps... », et ce lien avec notre expérience du mouvement interne devient notre enseignant, un partenaire invisible.

La lenteur nous permet d'entrer en relation avec notre corps et d'enrichir la perception que nous avons de nous-mêmes, au cœur de notre action. Ce n'est pas le corps en mouvement qui prime, c'est la relation de présence à ce mouvement qui fait changer quelque chose dans notre vie. « Quand je m'offre un espace de lenteur, je crée une rupture avec la vie trépidante que je mène. Je prends le temps de me connecter avec moi-même, autrement dit de m'offrir des espaces pour mieux gérer les problématiques de ma vie. » ■

VIVRE, C'EST...

Devenir conscient du mouvement interne qui est présent dans tous les tissus de notre corps

Devenir conscient de la présence de ce mouvement, c'est devenir encore plus présent à soi, à la vie qui pulse en chacun de nous, c'est avoir accès à de nouvelles ressources pour nous aider à solutionner les problèmes que l'on rencontre dans notre vie