

Le Coaching Somatique
ou
L'intelligence du corps en mouvement

JOSETTE LÉPINE

 Éditions
Valeurs d'Avenir

© Éditions Valeurs d'Avenir, 2012

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, au terme de l'article L 122-5, 2^e et 3^e art, d'une part, que les « copies et reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faites sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droits ou ayant cause est illicite » (art L122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Composition et mise en pages : Isabelle Boutet (www.ninalea.fr)

Mise à disposition gracieuse :

Illustration de couverture : René David Hadjhadj,

Photographies : Joël Houssain

Statues : Tom Meryfeld et anonymes (collection personnelle)

ISBN : 978-2-9539684-2-2

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications,
consultez notre site internet,

www.editionsvaleursdavenir.fr

ou envoyez vos nom et adresse ,
aux Éditions Valeurs d'Avenir
6, avenue Halphen
92410 Ville-d'Avray

ou par mail :
contact@editionsvaleursdavenir.fr

Publications des Éditions Valeurs d'Avenir

Collection Littérature

de Camille Valleix

Comme le temps passe... (Trilogie)

I - *La Dame de Marvejols*, juin 2011

II - *Carole*, À paraître en 2012

III - *Olivier*, À paraître en 2012

La Traversée de la Penfeld (Trilogie)

I - *Le Temps de l'Innocence*, octobre 2011

II - *Le Temps de l'Épreuve*, octobre 2011

III - *À Recouvrance*, premier trimestre 2012

*Cet ouvrage est dédié à Terpsichore
qui sait si bien m'inspirer
et à tous mes clients
qui savent si bien me guider.*

En guise de préface

Le regard d'Yvan Joly

« Somatique (Éducation) : Champ disciplinaire émergent d'un ensemble de méthodes qui ont pour objet l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace ». (*Dictionnaire de la danse*, Paris, Larousse 2008. Définition élaborée par Yvan Joly et Odile Rouquet).

Le livre de Josette Lépine est une œuvre d'écriture que je qualifierais d'écriture somatique. Le soma, dans la perspective de la somatique, ce n'est pas le corps en opposition à la psyché. Le soma, c'est le corps vécu, le corps ressenti, le corps expérience de la vie au « je ». Le soma, c'est le lieu sinon la source même de nos sensations, de nos émotions, de nos mouvements, de notre langage et de nos pensées - nos pensées les plus abstraites et nos mots les plus évocateurs inclus -, le tout non pas en vase clos mais en lien avec notre contexte social, politique et écologique. Josette Lépine parle ici bel et bien de son expérience de corps-sujet et de sa pratique d'accompagnement de corps-sujets dans l'apprentissage de la conscience et de la plasticité dans l'action. La méthode de « coaching somatique » qu'elle a développée lui est personnelle, et elle est particulièrement originale. Il est remarquable que sa méthode soit à la fois une synthèse de divers apprentissages au cours de sa vie - dont la méthode de Moshe Feldenkrais où nous nous sommes côtoyés - et à la fois une création éminemment personnelle.

Le coaching somatique se situe bel et bien dans la continuité de tout ce champ disciplinaire qu'on appelle la « somatique », terme que je préfère à l'expression « approches psychocorporelles » qui véhicule encore des relents de ce dualisme dont nous avons tant de mal à nous départir. Si on privilégie une position d'unité de la personne en continuité avec son environnement plutôt que d'entretenir les dualités comme celle du corps-esprit, le soma n'est pas le corps-objet complément de la psyché, il est le support biologique de la vie. Le soma est capable de conscience, et de prise de conscience ; le soma s'exprime par le mouvement, la voix, et la parole, il est en continuité et en interaction avec les autres somas. Le soma est aussi versatile, adaptable, « plastique » selon l'expression en vogue. La réflexion, la mise en mots, le partage verbal de nos expériences sont aussi des événements somatiques tout comme la communication et l'expression. Le soma ainsi conçu, il devient alors possible de réfléchir non pas par un travail « purement » intellectuel mais bel et bien par un travail incarné, incorporé, authentiquement incarné. Et c'est ce que Josette Lépine fait si bien dans le livre que vous tenez entre les mains.

Paradoxalement pourrait-on dire, voici un livre qui interpelle par la parole notre soma et notre expérience du corps vécu. Les mots deviennent ainsi agents de prise de conscience. On devinera par ailleurs que le coaching somatique est comme la vie, avant tout une expérience à vivre.

Yvan Joly

Maitrise ès Arts en Psychologie (Université de Montréal)

Psychologue et praticien formateur de la Méthode Feldenkrais d'éducation somatique.

www.yvanjoly.com

Le regard d'Éric Gubelmann

Formateur, coach certifié, Éric Gubelmann résume dans son témoignage personnel de longs chapitres consacrés aux émotions.

« Un corps a ses raisons que la raison ne connaît pas... toujours ! » Je viens de suivre une formation animée par Josette Lépine, coach et ex-danseuse classique. Ce fut une découverte, un bienfait, une source d'idées nouvelles pour accompagner les personnes vers le changement au travers de la symbolique du langage corporel. Cette formation m'a marqué. Il est difficile de parler d'une approche qu'il s'agit avant tout d'expérimenter pour en percevoir la pertinence. Cependant, je ne résiste pas à la tentation de vous faire partager mes réflexions.

Dans mon métier d'aide, j'avais l'habitude de m'adresser en premier lieu à la raison, puis au cœur, pour éventuellement constater corporellement les effets de cette gymnastique intrapsychique.

Mais avons-nous pensé que notre corps peut aussi parler en premier sans être asservi par la raison ? Si on fait l'effort de lui laisser la première place, exprimera-t-il automatiquement la même chose que notre tête ? Une chose est certaine, son expression témoigne de nos aspirations, de notre être profond. Il nous connecte avec ce qui nous caractérise, avec nos besoins intimes. Il a sa propre lecture de nos situations de vie. Mon corps veut être mon ami : chez lui, pas d'interprétation ironique, malicieuse ou dédaigneuse. Sans amoindrir, sans amplifier, il est le témoin bienveillant de l'état du moment. Il exprime l'être et ne juge pas. Suis-je disposé à l'écouter ? Que peut-il m'indiquer sur une difficulté ou un choix ?

Le coach joue en quelque sorte le rôle de médiateur. Il aide la personne à se mettre en contact avec son corps, son cœur et sa tête. Il facilite l'écoute de ce que le corps aurait à communiquer, en particulier sur une situation problématique. Le corps utilise un langage métaphorique et laisse à la conscience sa part : la verbalisation, la prise de conscience et la reconnaissance des émotions associées. Le corps parle simplement et richement dans un langage holistique. Le traitement par la conscience de tout ce que la manifestation corporelle signifie prend en revanche davantage de temps.

Finalement, oui j'ai compris le message : « avec la tête, on croit comprendre plus vite, alors qu'avec le corps, le cœur et la tête, on comprend plus loin. »

Préambule

Le regard de Josette Lépine

En exposant dans ce modeste livre les grandes lignes de ma vie, je n'ai jamais pensé qu'elle soit exceptionnelle. Les anecdotes que je confie ici ne sont rien en comparaison des épreuves endurées par d'autres que moi ; elles furent en fait bénignes. En vérité, chacune de nos vies peut être considérée comme unique, la vôtre comme la mienne. Ayant essayé de vivre selon mes rêves en dépit d'injonctions contraires souvent entendues, j'ai dû défier sans cesse les implacables lois du conditionnement parental et social. Heureusement, dans sa mission divine d'embellir l'existence et de nous élever au-dessus de l'âpre mêlée de la vie quotidienne, l'art nous gratifie d'espoirs et nous dévoile des horizons enchanteurs.

Ancienne danseuse, chorégraphe devenue pédagogue, me voici thérapeute et coach depuis une bonne trentaine d'années. J'ai toujours souhaité venir en aide aux autres. Cette inclination n'a cessé de m'habiter depuis ma reconversion après mon départ de l'Opéra de Paris. Il m'a fallu du temps pour accepter de croire que l'expérience que j'avais acquise dans l'apprentissage de la scène, puis dans des disciplines alternatives, l'éducation somatique et la thérapie psychocorporelle m'autoriseraient à proposer une pratique efficace dont pouvaient bénéficier les personnes de mon entourage et tout un chacun.

Je ressentais depuis longtemps l'envie de partager à travers l'écriture ce que j'ai appris dans ma carrière, de transmettre humblement mon savoir après l'avoir jaugé à sa juste valeur. Mon désir a été conforté par de multiples rencontres avec des personnes souvent désemparées, enlisées dans les méandres d'une existence qu'elles estiment ne pas avoir menée à bien comme elles l'espéraient. Il me semblait que, puisque j'avais réussi à surmonter par mes propres moyens les affres du désenchantement dans lequel je m'étais trouvée précipitée au cours de ma vie, d'autres pouvaient aussi y parvenir en se servant de ce que j'avais découvert.

Bien que les pages que vous tenez entre les mains s'adressent directement aux coachs, elles ne se limitent pas aux professionnels de l'accompagnement. Sur les chemins malaisés que peut nous présenter la vie, prendre une personne par la main ou demander de l'aide peut être un puissant réconfort, autant pour l'accompagné que pour l'accompagnant. Ces pages sont destinées à tous les praticiens, et donc aussi à un plus large public. J'ai l'habitude d'intervenir dans le monde des artistes et dans celui de l'entreprise en y prodiguant ma vision du monde et mes conseils, mais je m'adresse aujourd'hui à vous, lecteurs, qui, mus par la quête d'amélioration personnelle, d'un meilleur équilibre et d'un plus grand épanouissement, découvrez ces lignes.

Cette technique appréhende l'individu dans sa globalité et abolit la suprématie de l'intellect sur le sensible. Le monde scientifique occidental entretient des rapports conflictuels avec les vieilles techniques orientales consistant à prendre le corps en compte. Chez nous, avoir une « tête » est considéré comme l'aboutissement de l'être. Ainsi, on se retrouve avec des régiments entiers de têtes qui défilent et paradent sans corps ! Et pourtant on appelle

cela des Corps Constitués. Peut-être qu'il ne faut garder que la fin du mot : consti-TUÉS !!

De plus, « l'accélération du temps » que nous vivons sous les pressions économique et financière, aussi bien que par les outils mis à notre disposition par l'effet galopant des progrès techniques font arriver dans mon cabinet des personnes de plus en plus désorientées. Internet, les jeux vidéo, les tablettes, semblent vider l'être humain de sa substance ; ce ne sont plus seulement des têtes sans corps qui demandent mon aide, mais de plus en plus des pantins souffrants de leur perte d'identité.

Le lecteur désireux de découvrir mon travail de coach peut aller directement à la deuxième partie : La Danse du Changement. Ce serait à mon sens une grossière erreur : comme si mon enseignement pouvait être déconnecté de mon expérience de vie ! Il y verra en effet combien le mode d'action du coaching, tel que je le pratique et l'enseigne, repose sur une mise en relation entre deux êtres qui interagissent dans un échange mutuellement créatif. Dans les rapports qui s'établissent au fil d'une séance, le coach amène la personne qu'il accompagne à ÊTRE en confiance, à extérioriser ses difficultés, à libérer les blocages qui l'empêchent de vivre la vie qu'elle souhaite. Le but visé est de s'ouvrir à soi pour réaliser ses objectifs privés et professionnels.

Première partie

Les trois temps de la valse de ma vie

Chapitre 1 : L'Innocence

Du petit rat au corps de ballet - Souvenirs d'une ancienne danseuse de l'Opéra de Paris

Le rêve de ma mère

Ma mère seule tissa les fils de mon destin, sans jamais me demander mon avis. Telle une Moire - l'une des trois déesses sœurs de la mythologie grecque maîtresses de la destinée humaine - elle décida de ma vie future et la prit en charge. Je vivrais, selon elle, un « conte merveilleux ». Toute petite, elle me confia le récit d'une vision fantastique dont elle ne se lassait pas de me décrire les détails. « Une nuit d'hiver - me raconta-t-elle inspirée par le souvenir de cette apparition -, m'est venue la Vierge dans sa belle tunique bleue, au pied de mon lit. C'était peu avant mon mariage. La Madone illuminait ma chambre d'un halo lumineux. Elle posa sur moi la douceur de son regard et m'annonça ta naissance. «Ta fille sera ton bonheur et ta fierté. Une vie merveilleuse lui est promise ! » Quel enfant, qu'il disposât ou non de son pouvoir de choix, aurait reculé devant cette perspective présentée par sa mère ?

Il est des mères si défavorisées par leur existence qu'elles reportent sur leur enfant la charge de la frustration qu'elles ont accumulée. Par impulsion, elles projettent sur leur progéniture un désir secret de revanche. Dans le chaudron intime de leur amertume, le ressentiment de la désillusion attise la braise d'un serment qu'elles se sont fait, celui de réparer l'injustice par leur enfant interposé.

Aveuglées dans leur fièvre, elles ne voient pas qu'en se concentrant sur leur fantasme exclusif, elles étouffent le potentiel créatif qui dort chez leur enfant. Confier la mission sacrée de redresser ainsi le Destin qui l'a accablée revient pour la mère à charger l'enfant d'une mission, d'un combat inégal dont il n'est pas responsable. De nombreuses études psychologiques ont été menées sur ce sujet. Je découvris plus tard les conséquences sur ma propre vie de ce « transfert de responsabilité ».

Percevant à peine l'horizon de son existence nouvelle, un tel enfant ignore le conditionnement auquel sa mère le soumet déjà, alors que ce à quoi il aspire simplement est de découvrir pas à pas ce qui deviendra le grand jeu de sa vie, avec une fantaisie qui lui est propre. Dans de telles conditions, un conflit est installé très tôt. Tirillé entre ce qu'il est et ce que l'on veut qu'il soit, l'enfant est conduit à errer pendant des années à la recherche de sa personnalité. Ma mère n'avait pas connu elle-même cette fantaisie propre à l'enfance. Enfant, elle avait été abandonnée et maltraitée. Ainsi étais-je à peine en âge de babiller qu'elle s'était emparée de mon âme pour la modeler à sa guise, selon le diktat de ses propres chimères. Peut-être était-ce là le chemin de mon « karma » : les croyances fondamentales du bouddhisme nous enseignent que notre vie actuelle est tributaire de notre passé. Les actes que nous avons commis au cours de nos dernières existences conditionnent celle que nous vivons. Ainsi, en dépit des apparences, le bouddhisme dit que l'on « choisit » inconsciemment les circonstances de sa future vie, la famille dans laquelle on naîtra, sa propre mère... en conséquence directe des effets que l'on a causés. Notre vie présente est alors pour ses adeptes une façon de modifier ce que nous avons fait ou une récompense des actes vertueux dont nous avons été l'auteur. Ce « karma » expliquerait la raison pour laquelle nous sommes parfois

mystérieusement soumis aux étranges lois du hasard et à celles de la synchronicité¹.

Avais-je choisi ma mère de manière inconsciente ? Elle m'assigna de manière irrévocable ma vocation : je serais une danseuse étoile. Même Zeus, le Dieu suprême du Ciel, restait impuissant devant le décret des Moires. Qu'aurais-je pu faire face à celle qui me donna vie ? À peine avais-je ouvert les yeux sur le monde que j'étais nommée son « extraordinaire providence », désignée pour réaliser son ambition démesurée. Terpsichore, muse de la Danse, que la mythologie grecque couronne de guirlandes et flatte d'une excellente maîtrise de la harpe, serait ma protectrice et mon guide.

Une enfant star

Le Paris de cette époque qui lisait les journaux et fréquentait les salles obscures avait gardé le souvenir ébloui d'une toute jeune actrice américaine, Shirley Temple. Elle s'était révélée avant la guerre à l'âge de quatre ans. Les dons de ce jeune prodige avaient dépassé les frontières de la Californie par la magie du cinéma. Son sens de la scène, son regard ingénu et photogénique lui avait valu une fulgurante carrière. Capable de reproduire les pas de danse à la perfection, elle donnait la réplique à des monstres sacrés de la comédie musicale ou du cinéma comme John Wayne ou Henry Fonda. Avant-guerre, les films dans lesquels elle jouait attiraient les foules en Europe. Ma mère, qui était, elle aussi, tombée sous son charme, nourrit l'idée de me façonner à son image bien que je fusse encore en gestation. Elle voulut me modeler, elle le fit à merveille.

¹ Dans la psychologie analytique développée par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, la synchronicité est l'occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit. (Selon Wikipedia).