



# **Regard**

Fenêtre sur ma pratique

Marie Foulatier

*Toutes les intelligences diffèrent.  
Émotionnelle, cognitive, kinesthésique...  
Elles ne sont ni qualifiables ni quantifiables.  
Stimuler l'une d'elle engendre une dynamique dans toutes les autres.*

Albert Jacquard

## **Intention**

Développer nos ressources.

## **Aucun prérequis**

Vêtements doux indispensables

Le corps

Sagesse et turbulence  
véhicule unique et sacré

Enseignant sans compromis, élève éternel

Espace de circulation, ambassadeur de toutes les expériences  
La souffrance, la jouissance et peut-être l'absence de jugement

Par accident ou par grâce : naître  
Habiter le rituel de vivre : incorporer

## **Qu'est-ce qu'une pratique somatique ?**

Une approche concernant le corps vivant.

## **Qu'est-ce que le Body-Mind Centering® ?**

Quelque chose de simple.

Quelque chose de méconnu.

Quelque chose de puissant, accessible à tous.

## Sommaire

- p. 8 Qu'est-ce que le Body-Mind Centering® ?
- p. 10 Les multiples applications du Body-Mind Centering®
- p. 11 La Kinésphère et les 3 dimensions de l'espace
- p. 13 Déontologie
- p. 15 Le BMC® en pratique
- p. 18 Quelques principes de BMC®
- p. 19 Témoignages et regards
- p. 20 Les classiques
- p. 22 Les singuliers
- p. 25 Les rares
- p. 27 Bébés, public particulier
- p. 31 Embryologie avec des mots d'enfants
- p. 33 Note sur l'accouchement
- p. 34 Somatiques & politique
- p. 36 Origines, marque, reconnaissance
- p. 38 Glossaire
- p. 46 Liens / contacts

## Qu'est-ce que le Body-Mind Centering® ?

Répondre à cette question est à la fois simple et délicat.

Simple

Une définition synthétique pourrait être :

Exploration de l'anatomie, par le mouvement, le toucher et l'imaginaire.

Délicat

La pratique est très vaste : même si les ingrédients sont toujours les mêmes (mouvement, toucher, imaginaire), elle prend beaucoup de formes différentes.

Les mots (concepts) sont toujours plus compliqués que l'expérience immédiate.

Or, le BMC® est une expérience immédiate (sensorielle) simple.

C'est avant tout une expérience pédagogique, douce et ludique.

Son sujet est l'organisation du corps et son fonctionnement.

Son art est l'écoute, le toucher, *la résonance kinesthésique*<sup>1</sup> et l'improvisation.

---

1 Les mots en italique renvoient au glossaire.

*Body-Mind* désigne l'état-d'esprit du corps.

*Centering* désigne la focalisation de l'attention.

On peut traduire *body-mind centering* par *conscience de l'état-d'esprit du corps*.

Si je pense à mes pieds, je les ressens.

Si je déplace mon attention vers mes mains, d'autres informations me parviennent.

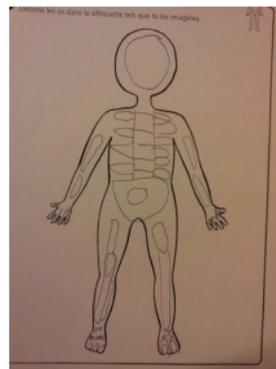
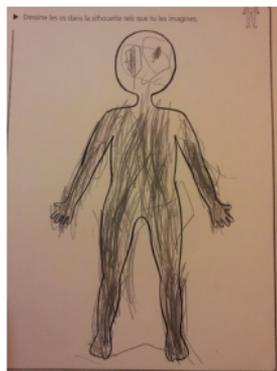
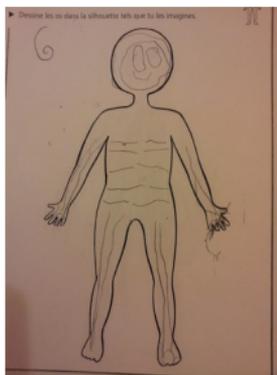
Ainsi de suite avec chaque endroit du corps.

Généraliste et spécifique, le BMC® propose un pont entre les théorie conventionnelle (anatomie / physiologie) et le vécu personnel. Il aborde également l'embryologie, le développement moteur et relationnel du nourrisson, la vitalité de l'être dans son ensemble. Il concerne tout le monde et s'adresse à tous les champs de la société.

C'est une approche dite *somatique*, c'est à dire qui concerne le corps vivant. Pour rencontrer celui-ci, il existe beaucoup de possibilités : observer, bouger, toucher, ressentir, regarder des images, écouter des histoires, nourrir la relation avec l'environnement, dessiner, mettre en mots...

Cette pratique développe la confiance dans le ressenti (auto-expertise), la curiosité, l'autonomie et la santé. Questions physiques, neurologiques, émotionnelles... la pédagogie somatique peut servir toutes les entrées. En facilitant la relation à soi, elle change le regard sur le monde.

Le Body-Mind Centering® est humble et colossal.  
Rencontrer ce travail, c'est se rencontrer soi-même



La façon dont on imagine le corps change la façon de l'habiter.

## Les multiples applications du BMC®

L'usage le plus répandu du BMC® est auprès de la danse, du yoga et de la création artistique. Ceci dit, ses principes peuvent être partagés avec tous les publics.

Les enfants sont fascinés d'apprendre sur eux-même, les adultes retrouvent de l'aisance là où ils n'en attendaient plus. Auprès des bébés l'approche soutient le développement et la relation de façon si délicate qu'elle en est fascinante. Pour répondre à un besoin spécifique tel qu'une blessure physique ou émotionnelle, un handicap ou une maladie neuronale, la pratique du BMC® s'adapte et propose une voie douce vers la conscience et l'épanouissement.

Intrinsèquement **transversale**, l'approche du BMC® fait potentiellement communauté avec toutes les pratiques liées au corps, à l'accompagnement ou à l'expression. Avec les autres praticiens, ouverts et curieux, le dialogue est stimulant et constructif. Psychomotricité, enseignement, orthophonie, autres soins à la personne, métiers de la petite enfance... nombreux sont les domaines où la qualité du travail des professionnel.les est alimentée par l'approche du BMC®. Rarement désigné, il demeure hélas, souvent invisible.

## **La Kinésphère et les 3 dimensions de l'espace**

Le nombril comme centre, l'espace alentour comme terrain de jeu. La liberté de bouger dans toutes les directions : devant, derrière, en haut, en bas, côté, côté.

Se mouvoir et s'émouvoir, les émotions et le mouvement, ont la même racine étymologique. Ce qui nous traverse, ce qui nous fait bouger... constitue la trame à la fois simple et complexe de notre expérience de vivre.

Kinésphère est le mot qui désigne la bulle autour de soi. Elle peut englober, se restreindre, être poreuse, se fermer. C'est une sphère dont nous sommes le centre. Tout ce qui nous parvient est perçu depuis ce centre. Ce qui nous émeut, ce que nous émettons.

Cette sphère est l'invariable espace de notre point de vue. C'est un lieu personnel, intime, partagé avec plus ou moins de conscience, de confiance ou de consentement. Reculer, avancer ou simplement être là : ajuster la distance entre soi et autrui est une base de la régulation sociale, de la santé émotionnelle et mentale, une liberté inaliénable.

Quand la kinésphère est écrasée par autrui, c'est l'invasion.  
Quand la kinésphère est considérée par autrui, c'est le respect.  
Quand la kinésphère est imperceptible pour soi-même, c'est la disparition.  
Quand la kinésphère est habitée, c'est l'expression de soi.



## Déontologie

La pédagogie somatique revendique l'écoute, le non-jugement et le respect du rythme de chacun.e.

La personne est considérée dans un processus d'apprentissage permanent.

Experte de son évolution, c'est elle qui sent ce qui est le mieux pour elle.

Le toucher, non-invasif, est toujours établi sur la base du consentement.

La pratique soutient l'émergence de soi et l'expression qui en résulte.



## Le BMC<sup>®</sup> en pratique

Le BMC<sup>®</sup> consiste à guider l'attention avec des mots, avec le mouvement et avec le toucher. Chacun.e interprète ses principes avec son propre regard et son propre style, c'est pourquoi il n'y a pas deux praticien.ne qui se ressemblent.

Le bagage est si vaste, la navigation entre les systèmes du corps demande à la fois écoute, clarté et qualité d'improvisation. En effet, le talent du praticien est de s'ajuster à son public – tant par les mots que par les gestes.

Dans l'application et la transmission de cette approche, la racine majeure est la conscience corporelle. Il n'y a pas grand-chose à faire, simplement être. C'est l'intention et l'attention qui assurent la qualité du travail.

**La formation** en BMC<sup>®</sup> aborde les systèmes du corps un par un : les os, les muscles, les ligaments, les organes, les sens, le système nerveux, le système endocrinien et les liquides en tant que système ; le développement moteur et relationnel du nourrisson incluant les réflexes primitifs, *les schèmes de développement neurologiques fondamentaux* et le développement in utero.

Dans **la pratique**, on peut mettre l'accent sur une seule chose mais, comme dans le corps, tout est toujours relié. On regarde des images d'anatomie, on touche sur soi, on écoute par le toucher les tissus d'autrui, on bouge, on partage ce qu'on ressent...



Faire voyager l'attention dans le corps s'appelle guider une *somatisation*.

Celle-ci implique surtout le mouvement et l'imaginaire. C'est la pratique la plus courante auprès d'un **groupe**.

Quelqu'un raconte l'incorporation tandis que les autres accueillent leurs perceptions dans un état d'observateur – receveur – bougeur. En fin de somatization on prend souvent un temps de dessin ou de parole. D'une part afin de partager le vécu. D'autre part afin de faire « remonter » l'expérience jusqu'au cerveau cognitif, lequel arrive toujours en second, après l'expérience cellulaire. Cette étape participe aussi à ce que l'on appelle *l'intégration* : ce qui arrive à ma conscience cognitive s'inscrit mieux dans le temps que ce qui me traverse sur le seul plan physique / sensoriel.

Lors d'une **séance individuelle**, qu'il s'agisse de saine curiosité ou d'une tendinite récurrente, il y a une demande particulière. En fonction de celle-ci, les outils sont toujours les mêmes et la variations consiste à choisir entre eux : ressentir, observer, bouger, toucher, être touché, raconter, récolter,...

Dans ce cadre, le toucher est souvent beaucoup plus présent. De la même façon que l'on peut voir avec les mains, on écoute. L'engagement en conscience étant un outil majeur de la pratique, la communication par les mots est toujours accessible.

Par la simple présence, le toucher informe les tissus de leur propre présence. La personne peut ressentir / entendre l'état d'esprit dans lequel ils se trouvent. Le toucher offre à la personne de se déposer, se libérer, se remobiliser d'une façon nouvelle. C'est une façon de découvrir quelque chose sur soi-même et parfois le moment d'exprimer une émotion.

Ressentir la différence entre les tissus (par exemple en distinguant les os des muscles) permet de se découvrir spécifique, multiple et cohérence. Autant de ressources pour habiter sa singularité.

Pour prendre confiance en sa présence, son équilibre, ses compétences d'interaction... soutenir le sens de soi à partir du corps est une ressource à tous les âges.

## Quelques principes de BMC®

La plupart de ces notions sont spécifiques au BMC®.  
Certaines sont communes à d'autres pratiques.  
Elles sont toutes universelles.



- La *respiration cellulaire* comme base de la vitalité.
- La dynamique des *liquides* comme base de la construction tissulaire et des rythmes du corps.
- L'*embryologie* comme fondation de l'organisation tissulaire.
- Le développement in utero comme fondation des *schèmes de développement*.
- Le rapport au *sol* comme base de la construction de soi.
- Le *céder* à la gravité comme base de l'action.
- Le sens du *toucher* métissé au mouvement et à l'écoute en tant que réorganisation somatique.
- La *membrane cellulaire* le lieu de l'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur.
- Le nombril comme centre radial pour l'organisation de la périphérie (tête, jambes, bras, coccyx).

## **Note sur l'invisible**

Le BMC® nous invite à percevoir ce qui souvent ne se voit pas mais fonde pourtant notre expérience de vivre. Voici quelques exemples :

- L'espace comme prérequis à l'organisation de la matière.
- Le mouvement comme base de la perception de soi.  
(oublié sur la liste des sens : toucher, ouïe, goût, odorat, vue)
- Le temps comme base du processus d'apprentissage, aussi nommé intégration.

## **Témoignages et regards**

J'ai accompagné beaucoup de personnes différentes au fil de mon parcours. Des personnes avec autisme, des personnes avec des troubles en dys-, des personnes avec des maladie du système nerveux tel que la sclérose en plaque ; des personnes ayant des troubles de la marche ou de la posture. Elles ont toutes bénéficié de changements positifs. Pourquoi ? Parce qu'elles étaient partie prenante dans leur processus d'apprentissage et heureuse de l'être. Et parce que le corps vivant recèle une intelligence autorégulatrice fabuleuse. Le secret : mettre en conscience et laisser faire.

## Les classiques

- *Je ne savais pas que j'avais un corps qui avait autant de choses à dire, c'est à la fois doux et intimidant.*
- *Depuis que j'ai découvert mes poumons, j'en parle à tout le monde... et tout le monde comprend !*
- *Je ne comprends pas toujours les mots mais quand je te vois bouger, je le sens dans mon corps.*
- *Une fois qu'on sait, c'est simple. Mais pourquoi on n'en parle pas à l'école de ces trucs là ?*
- *Je suis contente d'avoir essayé car c'est vrai que c'est indescriptible.*

## **Une parentalité**

Bébé de 4 mois d'une jeune maman seule un peu démunie. Je la guide vers son bébé comme dans un paysage : ce qui frémit, ce qui réagit, ce qui appelle... bientôt vient la sieste. Elle couche sa petite et revient en lançant «avant, entre les promenades sous la pluie et les livres - même si elle est trop petite - je ne savais pas quoi faire avec elle. C'est bizarre à dire, mais j'ai l'impression d'avoir un nouveau bébé et maintenant j'ai hâte qu'elle se réveille ! »

## **Un bébé qui n'allait pas sur le ventre**

À 7 mois, D. commence à se retourner mais s'impatiente vite sur le dos et n'aime pas être sur le ventre. Elle tient assise quand on l'y met, mais n'y arrive pas seule. Quand on la porte, ses bras vont vers l'arrière.

Quand elle roule sur le ventre, sa tête va contre le sol puisque ses bras restent en arrière. Donc elle pleure. Soutenant son buste, j'amène ses avant-bras devant elle, en contact avec le sol : cela ne dure que quelques secondes. Pour sortir de cette position, elle s'arque toute : j'accompagne sa maman à la prendre dans les bras en repassant par l'enroulement autour du nombril plutôt que de laisser se renforcer l'extension du dos.

Je guide la façon de déposer l'enfant : lui donnant à voir l'endroit où on la pause afin que ses bras se déploient dans la direction qui lui fait face (réflexe d'atterrissage). Ainsi, ses mains touchent la surface avant le reste du corps. Cela permet au bébé d'établir son rapport à l'environnement et soutient la coordination œil-main. Cela aide aussi les épaules à s'organiser vers l'avant, ce qui lui manque quand elle est sur le ventre.

Le soir venu, pour la première fois, D. se met sur le ventre toute seule et joue pendant plusieurs minutes dans cette position. Célébration !

## **Les Singuliers**

*-Je suis venue pour un pied plat, je suis repartie avec deux nouvelles jambes !*  
Adeline, 35 ans.

### **Le vertige**

P. est pris de vertige depuis le matin. Il connaît ce mal et attend que ça passe. Je lui propose du soutien qu'il accepte. Ensemble nous allons à la rencontre de ses reins : son dos dans l'assise est arque-bouté et sa tête est figée vers le haut. Mon soutien consiste à redonner du calme pour déposer son dos, ce qui libère la posture de la tête.

Je le guide pour retrouver une respiration fluide et réétalonner l'horizon avec le placement de son regard. À la fin de ce voyage à l'écoute des perceptions et de la posture, le vertige à disparu. P. témoignera ensuite qu'il rend souvent visite à son dos, ses reins et à l'horizon avec un regard détendu dans la respiration. Le vertige n'est pas revenu.

Le vertige naît souvent d'une manque de congruence entre les mouvements du corps et ceux perçu par l'oreille interne. Redonner de la cohérence à l'ensemble en passant par l'écoute des différentes parties peut apporter beaucoup de soutien à cette problématique invalidante.

### **Une migraine**

« Je suis venue pour apaiser mes migraines et je découvre l'ensemble de mon corps. Maintenant les migraines partent au bout de 24h alors qu'avant elles pouvaient s'étendre de 48 à 72h. Le travail qu'on fait ensemble est en complémentarité totale avec le suivi du kiné. Je suis hémiplégique de naissance et ça m'aide beaucoup à anticiper les mouvements de tous les jours. Je suis devenue plus réceptive et à l'écoute de moi-même. »

Karelle, 31 ans.

## **Une prothèse de hanche**

« La marche était peu assurée, un peu saccadée, sous contrôle. En parallèle d'une rééducation classique, j'ai souhaité un suivi individuel en BMC®. La pratique est personnalisée à partir ce qui se présente dans la séance. Les mouvements guidés et le regard extérieur revèlent les limites, permettent de les dépasser et de soulager les douleurs. »

Pascale, 50 ans.

## **Une adulte handicapée**

N, 27 ans, est agressive au foyer de vie. Apparaît un grand stress auditif : ce qui se passe en dehors de son champ visuel (étroit) lui fait peur. Je l'aide à apprivoiser cet espace inconnu en jouant à cache-cache avec une petite cloche qu'elle identifie joyeusement. Ses mains sont très molles. Elle ne sait pas repousser, ni son poids du sol, ni quelqu'un qui viendrait vers elle. Mieux vaut prévenir que guérir : elle mord. Un jour, N. repousse un résident qui l'embête en disant « non, m'embête ! ». Cela peut sembler anodin et passer inaperçu mais c'est le fruit d'un long travail de réappropriation de soi à travers le monde des sens et des réflexes. De morsure, il ne sera plus question.

## Les rares

- *Ce que vous faites dépasse les questions d'entorse du genou, de névralgie ou de maux d'estomac : vous créez du lien. Et ça, c'est plus précieux que tout.*  
*Bernard L, 72 ans, pour une névralgie de Arnold.*

Chaque personne est un univers singulier. Quel qu'il soit, le handicap permet toujours la rencontre. On ne peut pas dire ce qui va se passer. Douceur et apprivoisement mutuel. On ne peut rien promettre. On peut juste écouter, observer et recueillir les transformations qui parfois sont spectaculaires et parfois infinitésimales. Je suis les personnes dans ce qu'elles sont, dans ce qui leur plaît. Je les touche, les étonne, les fais rire. Interaction, mouvement, toucher : une séance représente énormément de stimulations. Il n'y a pas de projet, juste de l'ici et maintenant.

Ce type d'accompagnement enseigne tous les ingrédients nécessaires à la justesse auprès de chacun.e : écoute, adaptation, humilité, non jugement.

## **Une maladie de Parkinson**

A. est malade depuis plusieurs années. Refuse la médication.

Stimuler pour ralentir le processus. Lâcher prise dans l'acceptation et accueillir ce qui nous dépasse. Souvent le toucher est un bon recours. Parfois la simple présence suffit. L'approche est multiple. Parfois c'est redonner de la présence au squelette pour qu'elle trouve un support interne, en dessous des muscles spastiques. Parfois c'est déployer ses membres avec un toucher doux qui dialogue avec les tremblements. Il y a aussi un espace de paroles pour aborder les difficultés de cette situation, les considérations symboliques, émotionnelles et spirituelles. Cet accompagnement lui permet de se ressourcer, de rencontrer l'intimité de sa maladie et de s'approprier la complexité des processus qui la traversent.

## **Une infirmité motrice cérébrale**

L, 6 ans, maintenue par des sangles dans son fauteuil, accepte de sortir de sa gangue pour venir dans mes bras. Là commence une danse où je la suit dans tous ses mouvements. Elle lance régulièrement sa tête en arrière, dessinant un franc plongeon dans l'espace : la même figure que le bébé initie lors de sa participation active à l'accouchement. Je lui offre d'aller au bout de ce looping.

Ce mouvement primitif est lié au réflexe d'attachement, je m'arrange pour qu'elle se trouve face au visage de son père à l'arrivée de cette boucle. Ce réflexe engage aussi la stabilité des yeux : de retour dans son fauteuil, la petite fille regarde en face d'elle alors que ses yeux «partaient» toujours vers le haut (pour les en empêcher il y a du scotch sur ses lunettes). Elle ne se cogne plus la tête contre son fauteuil : ce geste compulsif exprimait un réflexe non intégré... intégré lors du plongeon accompagné en séance.

## **Bébés, public particulier**

Être rassuré dans la présence, découvrir le sens de soi, apprendre la puissance, la nuance, le rapport aux autres et au monde est le travail à plein temps du bébé. L'accompagner à la rencontre de lui-même par la relation, le toucher, le mouvement lui apporte aisance et confiance.

Comment cela se passe-t-il ? D'abord, observer le bébé car c'est lui le maître. Que fait-il ? Se déplace-t-il ? Comment est-il quand on le porte, quand on le pose, quand on interagit avec lui ? Sait-il trouver sa bouche, rouler, se déplacer tout seul, se hisser... ? À chaque moment de sa vie, nous pouvons le suivre et le soutenir, avec délicatesse et douceur.

Apprendre à partir d'un bébé est fascinant. L'univers des réflexes, de la coordination des sens ou du développement moteur et relationnel du nourrisson, nous éclaire sur nous-même et ne laisse personne indifférent.

## **Pourquoi passer du temps au sol et sur le ventre est-il important pour le bébé?**

Dans ce rapport à la terre, l'enfant se repose des stimulations du monde extérieur. Il y fait l'expérience du sens de lui-même. (Essayez de passer une minute sur le dos puis une minute sur le ventre, quelle est votre expérience ?) L'orientation vers la Terre renforce le rassemblement autour du nombril, cela permet aux muscles dorsaux de ne pas s'activer plus que de raison. Dans cette position le bébé va trouver sa façon de se repousser du sol avec son cœur d'abord, ses bras ensuite et enfin ses mains. Il fait l'expérience d'agir par lui-même à partir du monde extérieur, se sent capable et puissant. La position sur le côté est très riche aussi. Ce qui compte le plus : la variation !

## **Aperçu sur les premiers moments de la vie**

- Faim (froid, peur...), solitude, épuisement, c'est le pôle dur.  
Le corps est douloureux, l'endurance est mise à l'épreuve, c'est la survie.
- Satiété (toucher, nourriture...), relation, béatitude, c'est le pôle doux.  
Le corps est jouissance, l'expérience est facile, c'est la belle vie.

La variation de tonus entre ces polarités étalonne les compétences de la personne. Plus le pôle doux est nourrit, plus l'accès aux ressources est simple pour les futures épreuves de la vie. Endurcir le bébé, c'est affaiblir la personne à venir.



Le droit à se reposer, l'importance d'être reconnu, nourri et soutenu sont des gages de paix pour le tout petit et l'adulte qu'il deviendra.

Satiété / Manque

Relation / Non - relation

Épanouissement / Resserrement

Dehors l'espace du monde, la relation, l'action.

Dedans, l'espace de soi, la présence, le repos.

L'équilibre entre les pôles, c'est la vie.



## **Embryologie et vie utérine avec des mots d'enfant**

C'est l'histoire d'une petite boule qui flotte.  
Avec juste un dehors et un dedans.

Autour c'est du liquide.  
Dedans, c'est liquide aussi.  
Comme un petit océan dans un grand océan.

Peu à peu, la petite boule grossit.  
Pour se nourrir, elle fabrique son placenta.  
C'est l'organe du lien entre la vie extérieure et la vie à l'intérieur.

Accrochée au ventre d'une maman par le placenta,  
La petite boule flotte entre terre et ciel.  
Elle respire, se nourrit, ses cellules se multiplient.

En plus du dehors et du dedans, maintenant derrière est le dos, le ventre est devant.  
Sa peau la protège comme un grand manteau.  
Le ventre est tout mou, très doux.  
Au milieu il y a le nombril : la première bouche.

La première bouche - nombril est reliée au placenta  
Qui est relié à la maman qui est reliée au reste du monde.

Avec le temps, la petite boule se transforme.

En bas, se crée la queue – coccyx.

En haut s’organise la tête.

La petite boule s’allonge et frétille sur son axe de bas en haut.

Elle s’enroule et se déroule, toujours avec le nombril au milieu.

En haut la bouche pour manger.

En bas l’anus pour faire caca.

En haut, en bas, les extrémités du même tube.

En haut, sur les côtés, il y a des petites nageoires qui vont devenir les bras.

En bas, sur les côtés, il y a des petites nageoires qui vont devenir les jambes.

La petite boule a bien changé.

La première cellule s’est beaucoup multipliée.

Maintenant elle ressemble vraiment à un bébé.

Dans le ventre de maman, tic tac, le temps passe.

L’enfant flotte, tic tac le temps passe, l’enfant grandit.

Un jour, l'enfant ressent que c'est le moment :

- C'est devenu trop petit, j'ai envie de sortir d'ici !

Alors les pieds poussent, la tête pousse, la maman souffle et crie.

Ensemble ils dansent dansent dansent et... hop, c'est l'arrivée d'un nouveau né.

Au revoir placenta nourricier, merci d'avoir existé.

Bienvenue bébé chaud enveloppé de ta peau.

Dedans-dehors, l'aventure continue continue.

## **Note sur l'accouchement**

L'ère chirurgicale brutalise les voies naturelles de l'accouchement, blesse les parturientes et invalide les nourrissons. Ce constat, d'ampleur assez grave, demeure encore trop secret. Si cela ne semble pas directement lié à la pratique, il en est pourtant question. Une naissance déclenchée, trop rapide ou une césarienne, inhibe des compétences motrices impliquées dans le processus de la naissance. Ainsi, les réflexes qui auraient du s'intégrer au moment de la délivrance ne le sont pas et restent actifs. En conséquence, de nombreux enfants sont dit hyper actifs sans que l'on comprenne pourquoi. Même jeu pour l'empathie et le réflexe d'attachement, la santé et le système immunitaire. Si les liens de causes à effets semblent discutables, discutons-les. Ne les éludons pas. Car le soin aux bébés impacte toute la société. À suivre.

## **Somatiques & politique**

Comment aborder le corps sans faire de politique ?

Assumer les sens du mouvement et du toucher comme base d'une humanité consciente d'elle-même, respectueuse d'autrui et de son environnement. Guider les personnes vers l'écoute de leurs habitudes et de leurs limites afin de leur faire connaître plus d'aisance et de liberté. Soutenir la vitalité innée et l'auto-régulation. Donner voix au vécu personnel et accueillir l'auto-expertise de chacun.e. Partager la connaissance relative à l'anatomie et au développement alors que la croyance populaire et l'état la réservent à la seule formation universitaire. Tout cela est (très) politique.

La cellule est la plus petite unité du corps.

La personne est la plus petite unité du groupe.

La santé de ce dernier commence par celle de la première.

La construction du soi engendre la construction du système social. Et inversement. Ressentir et agir en soi et à partir de soi change la relation au groupe. Dans la paix intérieure l'animal humain n'est pas un égoïste. Il est grégaire, il aime le lien, il prend soin des autres, il partage sa nourriture, sa connaissance et son émotion de vivre.

Le (res)sentiment du vécu n'a rien à voir avec l'architecture d'un hémicycle (gauche / droite / centre) mais beaucoup à voir avec le vécu précoce des personnes.

Comment fait-on pour vivre ensemble ? Les expériences de survie (dur) et d'épanouissement (doux) enracinent nos attitudes envers le monde extérieur. C'est à ce niveau là que la conscience somatique est politique.

La peur gouverne ? Rassurons-la.

L'ignorance gouverne ? Informons-la.

La propagande gouverne ? Ignorons-la.

L'intelligence est endormie ? Réveillons-la.

L'intelligence est (r)éveillée ? Partageons-la.

La personne : corps politique capable de s'ajuster dans toutes les directions.

Nombril comme centre, consentement comme base, curiosité comme moteur.

Membrane comme intelligence de la présence / transition / refus / acceptation.

Système nerveux équilibré dans le cycle recevoir / enregistrer / répondre.

La bulle kinésphère comme l'écrin de la silhouette, espace inaliénable.

Guidé par le dur : besoin d'une guérison.

Guidé par le doux : bienvenue à la maison.

## Origines du BMC®

Le Body-Mind Centering® est l'œuvre de Bonnie Bainbridge Cohen. Son enfance passée dans un cirque la rend hyper sensible à la perception du corps en mouvement. Son travail de thérapeute auprès d'enfants handicapés lui enseigne l'importance du toucher et de l'écoute subtile au service de la réorganisation somatique. C'est en faisant dialoguer l'étude de l'anatomie conventionnelle et l'expérience personnelle, qu'elle élabore le Body-Mind Centering®. Elle cherche à partir de ses perceptions, de ses intuitions et de ses propres limites. Elle transmet, partage et collecte sans relâche. Elle travaille toujours à la transmission, son âge l'invite aujourd'hui à l'écriture.

La plupart des personnes fondatrices des pratiques somatiques ont été confrontées à un grave problème de santé. C'est en explorant par elles-mêmes, qu'elles découvrent de nouvelles façons d'aller à la rencontre du corps. Le contexte historique est celui de l'après la guerre (Mondiale II / Viet Nam) et leurs apports répondent à un fort besoin de guérison dans la société. Ils témoignent qu'alors, se faire du bien était l'urgence, pas du superflu. Ainsi, les pratiques somatiques reflètent la créativité dans la résilience face à la santé mise à mal et à la violence faite aux hommes en temps de guerre.

## **La marque ®**

BMC® et Body-Mind Centering® sont des marques déposées appartenant à Bonnie Bainbridge Cohen.

Le ® traduit l'intention de protéger la pratique et d'offrir une lisibilité aux usagé.e.s. Pour utiliser ce nom de façon légitime, il faut avoir suivi une formation certifiante et payé la marque. Ceci étant dit, le paysage du BMC® comprend des personnes certifiées et des personnes non certifiées. Partager ce qui est vivant en soi demeure heureusement libre de droit.

## **Reconnaissance du Body-Mind Centering®**

Afin que ce bijou de pratique rayonne pleinement, nous qui sommes formé.e.s à cette approche, avons le devoir de lui donner une place dans la lumière. Pour la faire vivre : la nommer, continuer de chercher et de partager nos trouvailles. Être affilié.e aux structures qui la soutiennent pour faire communauté, communiquer avec les autres praticien.ne.s du corps et de l'accompagnement.

## Glossaire

### Céder

Céder est un mouvement de lâcher prise, invisible aux yeux du corps agité. Simplement être là, traversé par la gravité. Se souvenir de l'eau en soi et accepter d'être porté par plus grand que soi. Le tonus qui cède à la gravité s'oriente vers la terre pour mieux y prendre appui et s'en repousser pour s'élever. Comme de fléchir les jambes avant de sauter, relâcher le poids vers la terre est une préparation à l'action. Quand les cellules cèdent, elles se régénèrent. Quand elles ne cèdent pas, elles connaissent plus vite la fatigue voire le dysfonctionnement.

### Embryologie

L'embryologie désigne le développement des premières semaines in utero durant lesquelles toutes les structures vitales prennent place. À ce stade, les tissus sont (très) liquides et se différencient peu à peu. La vitesse de prolifération des cellules est phénoménale. Leur propagation dans les enveloppes tissulaires répond aux mêmes lois que celles de la mécanique des fluides. Ainsi se trouvent dans le corps beaucoup de spirales et de contre spirales, comme dans les cours d'eau. Les flux qui s'expriment au cours de l'embryologie s'expriment jusqu'à la mort dans la *motilité* des tissus. Ils conditionnent notre rapport aux directions et à l'espace.

En effet, c'est durant les 3 premières semaines de vie que se distinguent les plans avant/arrière, l'axe de bas en haut qui deviendra la référence du tube digestif, de la colonne vertébrale et de la *ligne médiane*.

### **Intégration**

Il y a un moment pour recevoir des informations et un moment pour en émettre. Il y a aussi un moment pour ne rien faire du tout ou faire exactement ce dont on a besoin. C'est le temps de l'intégration. Du silence, un bâillement, un soupir, les yeux dans le vague, une sieste, une danse, un dessin ou simplement être là. Indispensable pour la sérénité dans l'apprentissage et l'équilibre du système nerveux.

### **Kinésphère**

L'espace directement accessible autour de soi.

La bulle dont je suis le centre, où je bouge et d'où je perçois le monde.

### **Kinesthésique**

Qui relève du mouvement.

## **Membrane cellulaire**

Chaque cellule possède une peau qui délimite un dehors et un dedans : c'est la membrane. La membrane est la première condition d'existence pour n'importe quel organisme. Elle est souple, poreuse et étanche à la fois. Elle se dilate, se fige, se régénère, fait des choix concernant ce qui peut / doit entrer et sortir de la cellule, apprend de l'expérience.

Chaque membrane cellulaire comprend deux couches :

Une membrane interne orientée vers le dedans.

Une membrane externe orientée vers le dehors.

Entre les deux, il y a un espace de transition.

## **Motilité**

C'est un léger mouvement qui ne se voit pas au dehors mais dont dépend le bon fonctionnement d'un organe. C'est souvent un balancement dont la direction est induite par la mécanique des flux pendant l'embryogenèse. C'est en cela que l'embryologie nous aide à comprendre et à ressentir la construction de nous-même. À cet endroit, on peut matériellement parler de mémoire des cellules.

## **Ligne médiane**

La ligne médiane sépare et rassemble les parties gauche et droite du corps.

Elle est le pivot de toute la coordination, gage de l'épanouissement.

- Extension ou enroulement de la ligne médiane : activité d'éveil ou de repos.
- Coordination sur la ligne : sentir, goûter, déglutir, émettre des sons...
- Coordination symétrique de part et d'autre de la ligne : regarder, écouter...
- Coordination asymétrique de part et d'autre de la ligne : différencier les côtés, chercher, nuancer...
- Coordination en croisant la ligne : lire, écrire, compter,...

## **Liquides**

Le corps est globalement fait d'eau. Chaque cellule est remplie de liquide et flotte elle-même dans du liquide. Selon le lieu où elle se trouve, l'eau change de nom, de fonction, de rythme. Ainsi, sang veineux, sang artériel, lymphes, graisses... ont des rôles et des qualités différentes et sont autant de variations de l'eau dans le corps. Les liquides du corps circulent dans des canaux, entre les canaux ou bien siègent dans les cellules. Ils sont tous différents et tous reliés.

## **Résonance kinesthésique**

Les corps vibrent. Ils émettent et se répondent. Afin de contacter un tissu chez autrui, un.e praticien.ne en BMC® mettra son attention à ce niveau en ile-même, offrant ainsi un soutien à la conscience pour se rendre en cet endroit. Réciproquement, il est possible de percevoir dans sa propre physicalité, l'écho de la physicalité d'autrui.

## **Respiration cellulaire**

La respiration cellulaire est un va et vient entre condensation et expansion qui sous-tend la vitalité de tout tissu vivant.

La cellule absorbe (l'oxygène apporté par le sang), expansion.  
la cellule rejette (du dioxyde de carbone), condensation.

La respiration cellulaire dépend de la respiration pulmonaire. Et inversement. Elle peut être perçue, ressentie et soutenue à n'importe quel endroit du corps.

## **Schémes de développement**

*Schémes* est la traduction de pattern ou patron / modèle.

Ce sont des mouvements qui structurent les voies motrices du système nerveux. Ils apparaissent graduellement les uns après les autres et les uns par rapport aux autres. Les schémas spinaux (de la colonne vertébrale), homologues (symétriques), homolatéraux (asymétriques) et contro-latéraux (croisant la ligne médiane) sont bien connus des praticiens du développement. Le BMC<sup>®</sup> propose d'y ajouter les schémas dits pré-vertébraux, apparaissant pendant la période utérine (éponge, étoile de mer...), ainsi que les notions de céder, pousser, atteindre et tirer en combinaison avec chaque schéma, pré-vertébré ou vertébré. L'intégration des schémas neurologiques fondamentaux offrent efficacité et facilité.

## **Sol**

Après le liquide amniotique et les bras qui maternent, le sol est le premier partenaire-environnement. C'est par rapport à lui que le corps s'organise : y déposer le poids, s'en repousser pour se soulever, y prendre appui pour atteindre dans l'espace, s'y ancrer pour revenir à soi. Rouler, ramper, marcher à quatre pattes, s'accroupir, s'asseoir, se hisser et enfin marcher. Dans la pratique, nous fréquentons beaucoup le sol. Il est la base immuable : la référence qui ne bouge pas alors que tout est mouvement.

## **Somatique**

En grec *Soma* désigne le corps vivant. Une pratique somatique propose de rencontrer le corps à partir des perceptions, du mouvement, de l'imaginaire, de la parole et du toucher. Les pratiques somatiques impliquent la personne dans un processus d'écoute, de découverte et d'apprentissage. On parle parfois *des* somatiques pour désigner un champ qui rassemble plusieurs approches : BMC<sup>®</sup>, Feldenkreis<sup>®</sup>, Alexander Technique... autant de pédagogies au service de la compréhension de soi via la perception du corps.

## **Toucher et être touché**

Le toucher est un sens qui précède tous les autres. Il se développe en même temps que le sens du mouvement. Flottant dans le liquide amniotique, le bébé est touché de toutes parts et de façon constante. Après la naissance, manquer d'être touché engramme un énorme climat de survie. Si un bébé ne reçoit pas assez de toucher, il meurt. Toute la vie, le toucher reste d'une importance capitale. Quelqu'un qui reçoit un toucher juste se sent rassuré, compris et ressource. Quand je touche quelqu'un, je reçois aussi un contact. Donc, quand je touche, je suis touché.e. Toucher - et être touché- est une boucle d'écoute réciproque.

## **Transition**

Dans l'univers des liquides, on distingue 3 états :

- Le liquide autour de la cellule (dans lequel elle baigne) est « interstitiel ». Il se déplace partout dans le corps. Il est toujours en mouvement et son état d'esprit est la mobilité.
- le liquide contenu à l'intérieur de la cellule est dit « cellulaire ». Il ne se déplace plus, son état d'esprit est la présence.
- Le liquide qui passe du dehors vers le dedans (ou l'inverse) est dit « transitionnel ». Son état d'esprit est celui d'un changement de dynamique.

La notion de transition vécue en conscience éclaire nos compétences d'ajustement et de préparation quant au changement.

*L'esprit est comme le vent et le corps comme le sable, si vous voulez savoir comment souffle le vent, vous pouvez regarder le sable.*

Bonnie Bainbridge Cohen  
Fondatrice du BMC®

## **Pratiquer le Body-Mind centering®**

Il suffit de faire voyager son attention dans son corps et d'être attentif aux changements d'état d'esprit... ou de participer à un atelier ou un stage animé par une personne certifiée ou simplement passionnée par cette approche.

Aucun prérequis, vêtements doux indispensables

## **S'informer sur le Body-Mind centering®**

L'association BMC® France est celle des professionnel.les, des étudiant.e.s et des amateur.e.s de Body-Mind centering®. Elle promeut la pratique sur le territoire et crée du lien au sein de la communauté de pratique. Elle accueille chaque personne souhaitant soutenir cette pratique.

[www.bodymindcentering.fr](http://www.bodymindcentering.fr)

## Se former au Body-Mind centering®

Des formations existent dans de nombreux pays. Supervisées par la School of Body-Mind centering®, elles dispensent toutes le même programme.

En France, l'association SOMA, organisme de formation professionnelle (financement possible!), propose les cursus :

- Formation au développement moteur du nourrisson - 294 heures
- Éducateur somatique par le mouvement - 535 heures
- Parcours de praticien.ne - 532 heures
- Programme enseignant.e



Pour la France  
[www.soma-france.org](http://www.soma-france.org)

## **Livres**

*Sentir, ressentir et agir – l’anatomie expérimentale du Body-Mind centering®*  
Bonnie Bainbridge Cohen. Édition Nouvelles de Danse – 1993.

*Basic Neurocellular Pattern – exploring developmental mouvement*  
Bonnie Bainbridge Cohen. Burcherfield Rose Publishers – 2018.  
[www.bonniebainbridgecohen.com](http://www.bonniebainbridgecohen.com)

*L’enfant Tonique et sa mère*  
Suzanne B. Robert-Ouvray. Édition Desclée De Brouwer – 2007.

*L’accouchement est politique – Fécondité, femmes en travail et institutions.*  
Laëtitia Négrié – Béatrice Cascales. Éditions l’Instant Présent – 2016.

*Le bébé est un mammifère*  
Michel Odent. Éditions l’Instant Présent – 2011.

## **Film**

*Ce qu’on apprend des enfants*, disponible sur You Tube

## L'auteure

Je suis praticienne en Body-Mind centering®. Cela inclue le développement moteur du nourrisson et le diplôme d'éducateur somatique par le mouvement. Formée à la méthode Brain Gym® ainsi qu'à la kinésiologie, je leur préfère l'approche BMC® : intuitive, enracinée dans l'observation, l'étude et la transmission. Passionnée par l'organisation neuronale, j'adore travailler avec tout le monde mais surtout auprès des personnes avec handicap et des bébés.

Je souhaite la reconnaissance des pratiques somatiques comme étant d'utilité publique. Elles représentent un patrimoine vivant d'une grande importance dans l'épanouissement du potentiel humain. Un patrimoine immatériel inscrit dans un espace matériel : la conscience incorporée.

*Regard* est mon 6<sup>ème</sup> livre en auto-édition. Il témoigne de mon point de vue et n'engage ni la marque ni les autres praticien.nes.



[www.eveilsomatique.fr](http://www.eveilsomatique.fr)

Regard - Versus Versa - Juin 2022

Tous droits réservés par principe  
Libre de circulation par conviction

[Versusversa.edition@gmail.com](mailto:Versusversa.edition@gmail.com)

Prix Libre

Commenter, commander  
S'inscrire au répertoire des lecteurs

[versusversa.edition@gmail.com](mailto:versusversa.edition@gmail.com)

Soutenir l'écriture, la distribution, l'édition à venir

RIB Versus Versa

IBAN : FR 40 2004 1010 1308 0149 7P034

BIC : PSSTFRPPREN

Merci