1. La somato-psychopédagogie : perception du corps sensible et perspectives pour la santé et le développement personnel

Hélène Bourhis-Bois, Isabelle Bertrand, Christian Courraud, Valérie Bouchet

Dans Hegel 2026/3 Vol. 16 , pages 403 à 405
Éditions Association pour la revue HEGEL

ISSN 2269-0530
DOI 10.3917/heg.163.0403
Date de mise en ligne : 15/10/2026

Article disponible en ligne à l'adresse
https://stm.cairn.info/revue-hegel-2026-3-page-403?lang=fr

CAIRN.INFO

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.

Distribution électronique Cairn.info pour Association pour la revue HEGEL.
Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.
Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Association pour la revue HEGEL | Téléchargé le 30/10/2026 sur https://stm.cairn.info (IP: 84.192.58.8)

1. La somato-psychopédagogie : perception du corps sensible et perspectives pour la santé et le développement personnel

Somato-psycho-education : Perception of the Sensory Body and Perspectives on Health and Personal Development

Hélène Bourhis[1,2], Isabelle Bertrand[3,4], Christian Courraud[3,4,5], Valérie Bouchet[3,6]

1. Directrice adjointe du Centre d'Etudes et de Recherche Appliquée en psychopédagogie de la perception, Université Fernando Pessoa de Porto (Portugal) - CERAP-UFP
2. Dr. en Sciences de l'Éducation
3. Dr. en Sciences Sociales
4. Formateur en Somato-psychopédagogie - TMG Concept
5. Directeur du CERAP-UFP
6. Présidente de la fédération des professionnels de l'accompagnement en somato-psychopédagogie (FéPAPP)

Résumé

La somato-psychopédagogie (SPP) est une méthode d'accompagnement centrée sur la perception du corps et de soi, développée par Danis Bois[1]. Elle propose des programmes progressifs individuels ou collectifs qui enrichissent la conscience corporelle pour renforcer le bien-être global et mobiliser les capacités cognitives, émotionnelles et comportementales des personnes.

La méthodologie pratique s'appuie sur cinq outils : le toucher relationnel, la gymnastique sensorielle, la méditation pleine présence, l'entretien verbal et l'écriture. Ces outils aident les personnes à faire l'expérience de leur corps, à lui donner du sens et à s'appuyer dessus pour renouveler leurs pensées, leurs ressentis et leurs comportements. Cette approche est appliquée dans diverses situations couvrant le développement personnel, la santé et l'éducation.

Les travaux de recherche montrent des effets positifs de la SPP sur le stress, l'anxiété, l'estime de soi, le sommeil, la conscience corporelle, la santé globale et sur la relation au monde.

Dans ce contexte, la SPP s'inscrit dans une démarche de santé intégrative par son action centrée sur la personne et sa vocation à mobiliser les ressources internes pour rendre les personnes actrices de leur santé.

Mots clés

Accompagnement ; Éducation somatique ; somato-psychopédagogie ; médiation corporelle ; santé intégrative

Abstract

Somato-psycho-education is a support method focused on body awareness and self-perception, developed by Danis Bois. It offers progressive individual or group programs designed to enhance body awareness, thereby boosting overall well-being and mobilizing individuals' cognitive, emotional, and behavioral capacities.

The practical methodology relies on five tools: relational touch, sensory movement, full-presence meditation, verbal dialogue, and writing. These tools help individuals experience their bodies,

1. Danis Bois est Dr en Sciences de l'Education, Professeur cathédadrique de l'Université Fernando Pessoa, créateur du CERAP-UFP et fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie

© Association pour la revue HEGEL

derive meaning from that experience, and use it as a foundation to renew their thoughts, feelings, and behaviors. This approach is applied in various contexts, including personal development, health, and education.

Research indicates that somato-psychopedagogy has positive effects on stress, anxiety, self-esteem, sleep, body awareness, overall health, and one's relationship with the world.

In this regard, somato-psychopedagogy aligns with an integrative health approach through its person-centered focus and its aim to mobilize internal resources, empowering individuals to take an active role in their own health.

Keywords

Guidance; Somatic education; Somato-psychopedagogy; Body-based mediation; Integrative health

Introduction

La somato-psychopédagogie (SPP) est une pratique d'accompagnement à médiation corporelle visant le développement de la perception de soi pour soutenir le mieux-être global et la croissance des personnes. Développée dans les années 2000 par le Pr D. Bois [1], cette approche centrée sur la personne mobilise la potentialité perceptive des personnes pour faire face aux difficultés de la vie. Cette pratique située au carrefour de la phénoménologie, de la psychologie, des sciences de l'éducation et des neurosciences, repose sur le postulat que la perception du corps est éducable et modifiable tout au long de la vie. Elle considère également que cet enrichissement de la relation au corps influence positivement le comportement et la personnalité de l'être humain tout en constituant une source de bien-être global [2].

Méthodologie pratique

La SPP utilise cinq outils principaux : le toucher relationnel, la gymnastique sensorielle et la méditation pleine présence pour développer la perception corporelle et restaurer l'unité corps/esprit. L'entretien verbal et l'écriture pour accompagner la mise en sens des vécus corporels.

Contexte d'application

La SPP s'applique dans plusieurs domaines. Celui du développement personnel, en aidant les personnes à déployer leur potentialité (personnel, professionnel et existentiel) et leur faculté d'adaptation pour traverser les épreuves de l'existence et les différentes étapes de la vie. Celui de l'éducation à la santé et de la prévention, en soignant la qualité de vie et le bien-être des personnes confrontées à la maladie ou désireuses de prendre soin d'elles-mêmes. Celui de l'éducation de l'enfant et de l'adulte en mobilisant les capacités d'apprentissage. Celui de l'art et du sport en stimulant les capacités physiques, mentales et la créativité.

État des lieux des recherches en SPP

Les recherches menées au sein du CERAP-UFP rendent compte de ces bénéfices sur la santé mentale (diminution du stress, de l'anxiété [3], augmentation de l'estime de soi [4] et du bien-être [5]) et physique (troubles musculo-squelettique [6], personnes souffrant d'obésité [7]), sur les relations humaines (relation à soi [8], mère/enfant [9], à la nature [10]) et l'accompagnement des transitions personnelles et professionnelles [11].

Conclusion

La somato-psychopédagogie est une approche personnalisée et progressive qui s'inscrit dans une démarche de santé intégrative par son action réciproque sur le corps et l'esprit, sur la potentialité et l'autonomisation de la personne. Elle offre une perspective nouvelle sur la manière d'accompagner les processus de transformation de l'être humain tout au long de la vie.

© Association pour la revue HEGEL

Association pour la revue HEGEL | Téléchargé le 30/10/2026 sur https://stm.cairn.info (IP: 84.192.58.82)

Références bibliographiques

1. Bois D (2008) De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence d'une nouvelle discipline. Réciprocités numéro 3 pp 6-18 https://doi.org/10.5281/zenodo.16989622
2. Bourhis H (2011) De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. Réciprocités, 05(0), 6-23. https://doi.org/10.5281/zenodo.21193450
3. Lieutaud A, Grenier, K, Bois D (2021) The Effects of a Mind–Body Approach, Somatic Psychoeducation, on Anxiety and Self-Esteem. Alternative and Complementary Therapies, 27(4), 176-186. https://doi.org/10.1089/act.2021.29341.ali
4. Lieutaud A, Bourhis H (2026) Learning Full-Presence meditation using POEBRA: impacts on self-esteem, benevolence, and anxiety. Front. Psychol. 17:1833806. doi: 10.3389/fpsyg.2026.1833806
5. Porcheron A, Latreille J, Sauvet F, Bardel MH (2024) Evaluation of a daily facial massage on perceived sleep quality and well-being: A pilot study. Int J Cosmet Sci. 46(5):734-745. doi: 10.1111/ics.12963. Epub 2024 Apr 1. PMID: 38561643.
6. Didot B, Grenier K, Lieutaud A (2025) Sensorial Gymnastics and Ergomotricity - Survey of Homecare Workers in Training, Fascia research Congress, New Orleans.
7. Bertrand I, Bois D, Fédor MC, Leyssene-Ouvrard C, Miolanne M, et al. (2017) Assessing Body-Centered Educational Approaches to the Management of Obesity. Obes Open Access 3(2): doi http://dx.doi.org/10.16966/2380-5528.130
8. Bertrand I (2013) Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi, Réciprocités Numéro 8 36-44.
9. Buravand Jaën M, Redondo C (2025) Sages-femmes et parents en séances de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) : une activité expérientielle pour apprendre et se développer. Phronesis, 14(HS1), 98-119. https://shs.cairn.info/revue-phronesis-2025-hs1-page-98?lang=fr.de
10. Plénard F, Bourhis-Bois H et Bois D (2021) Vers un rapport sensible avec la nature pour une éducation à la citoyenneté. In Société, nature et biodiversité. Regards croisés sur les relations entre les Français et la nature. Pages : 119-125. Le service des données et études statistiques (SDES). https://hal.science/hal-03507654/document
11. Marchand H (2016) Déployer le sens de soi pour dynamiser le sens de son parcours. Réciprocités, 9, 50-76. https://doi.org/10.5281/zenodo.10671063

Lien d'intérêt : aucun

Association pour la revue HEGEL | Téléchargé le 30/10/2026 sur https://stm.cairn.info (IP: 84.192.58.8)

© Association pour la revue HEGEL