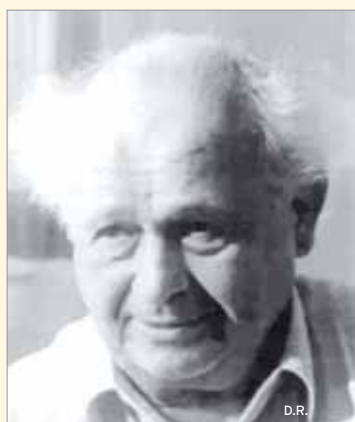




Le nom n'est certes pas facile à retenir, mais la méthode qui s'y rapporte intéresse, quant à elle, un public de plus en plus large. Elaborée dans les années 40, par un physicien du même nom, la méthode Feldenkrais est une démarche d'éducation somatique basée sur les capacités d'apprentissage du système nerveux central. Elle repose sur le mouvement, considéré comme révélateur de la façon d'agir et d'être d'une personne. Par l'exploration de mouvements faciles, mais inhabituels, l'élève intègre de nouveaux schémas moteurs, lui ouvrant des perspectives fonctionnelles plus adaptées. La méthode intéresse les kinésithérapeutes qui peuvent découvrir en elle un outil complémentaire à leurs techniques.

par Julie Devillers



Moshé Feldenkrais, physicien, a élaboré cette méthode.

MÉTHODE FELDENKRAIS

Entretien avec son corps

Ils sont artistes, principalement danseurs et sportifs, et, depuis longtemps, ils ont recours à la méthode Feldenkrais pour les aider à optimiser leurs performances. Depuis peu, ce groupe d'intéressés a élargi son cercle à un public plus large, composé de personnes de tous âges, porteuses d'objectifs différents. Certaines souhaitent augmenter leur potentiel physique, tandis que d'autres espèrent adoucir des douleurs récurrentes.

Dans le monde, plus de 4 000 personnes sont formées à enseigner la méthode à ces élèves, dont une centaine de kinésithérapeutes français. Selon ses référents, la méthode Feldenkrais serait bénéfique, en complément de soins traditionnels, dans la prévention des troubles musculo-squelettiques, pour aider à la récupération de traumatismes, de lésions attribuables au travail répétitif, ou encore pour améliorer la mobilité de personnes



D.R.

handicapées ou âgées. Elle peut aussi correspondre à toute personne désireuse d'explorer ses possibilités fonctionnelles et ses capacités d'apprentissage, tout comme ceux qui souhaitent améliorer leur quotidien sur le long terme.

La méthode Feldenkrais se positionne comme une pédagogie au service de la connaissance de soi, non pas comme une thérapie. Elle permet avant tout de développer une meilleure conscience de son corps, de retrouver souplesse et énergie. Ses objectifs : trouver une organisation gestuelle permettant de bouger avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité grâce à la prise de conscience de son fonctionnement.

La grâce d'un chat

"Une carrure plutôt formidable, avec des touffes de cheveux blancs sur les côtés de son crâne chauve, qui marchait avec la grâce d'un chat". Voilà le portrait de Moshé Feldenkrais, fondateur de la méthode du même nom, brossé par une de ses élèves. L'homme voit le jour, en 1904, en Europe de l'Est. A l'âge de 14 ans, il quitte son pays, à pied, pour rejoindre la Palestine. Plus tard, devenu jeune homme, il débarque à Paris pour ses études. Moshé y passe un diplôme d'ingénieur électricité et mécanique, puis un doctorat en physique appliquée. Il travaille ensuite avec Joliot-Curie, dont il est l'assistant, et Paul Langevin. Passionné d'arts martiaux, il participe aussi à introduire le judo en France et obtient l'une des premières ceintures noires d'Europe.

Un jour, le physicien se blesse au genou lors d'un match de football. Face au scepticisme des médecins, il renonce à l'opération. Des années plus tard, rattrapé par les séquelles de sa blessure, il décide d'en étudier tous les aspects. Il applique alors son esprit scientifique à l'étude de la mécanique du mouvement. Après des mois d'observations et d'explorations de sa gestuelle, il comprend que certaines habitudes motrices affectent sa mobilité. L'apprentissage d'une nouvelle organisation des mouvements le guide vers la guérison. C'est alors, pour lui, un véritable déclic.

En 1940, la guerre le conduit à se réfugier en ➡➡➡

TEST D'ÉVALUATION

1. Quels sont les objectifs de la méthode Feldenkrais ?
2. Sur quelles connaissances personnelles M. Feldenkrais s'est-il appuyé pour développer sa théorie ?
3. Quels sont les deux types de séances proposées par les enseignants ?

1. Trouver une organisation gestuelle permettant de bouger avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité grâce à la prise de conscience de son propre fonctionnement.
 2. Sur ses connaissances en sciences physiques et mécaniques, sur sa pratique des arts martiaux et son intérêt marqué pour la neurophysiologie.
 3. Les leçons de prise de conscience par le mouvement se dispensent en groupe, par le biais d'indications verbales. Les leçons d'intégration fonctionnelle sont individuelles ; l'enseignant utilise le toucher avec son élève.

RÉPONSES

→ → → Angleterre. Il commence à s'intéresser fortement au développement humain et au mode d'apprentissage des enfants. Son attrait pour la neurophysiologie, associée à sa passion des arts martiaux et à sa rigueur de physicien le mène alors à ébaucher les esquisses d'une méthode de soins non conventionnelle.

Vers 1950, l'éternel chercheur retourne à Tel Aviv. Il y développe et approfondit ses théories. Moshé Feldenkrais meurt en 1984. Sa méthode est aujourd'hui pratiquée et enseignée de par le monde.

Trouver le geste juste

La méthode Feldenkrais s'appuie sur les lois de la mécanique -celles d'un mouvement dans le champ de gravitation-, les facultés d'apprentissage du système nerveux et les principes fondamentaux des arts martiaux. Elle vise à prendre conscience par le mouvement et à trouver ainsi le geste juste, celui qui n'engendre ni tension ni douleur dans son exécution. Ce geste juste, propre à chacun, traduit les intentions en actions efficaces.

Il est courant de penser que la façon de bouger, de parler, de tenir sa tête est la seule possible. Pourtant les limitations d'amplitude ou de fluidité d'un mouvement ne sont pas toujours imputables aux limites mécaniques des articulations. Elles peuvent trouver leur origine dans la façon dont le système nerveux central organise le mouvement, influencé ou conditionné par des schémas habituels acquis. Ces dernières années, des études ont validé l'hypothèse d'un système nerveux central doté d'une capacité de plasticité. Ainsi ce dernier est capable d'intégrer en permanence de nouvelles données lui permettant de se modifier. Cette plasticité cérébrale, associée aux facultés d'apprentissage, se rapporte aussi à l'organisation du mouvement et constitue l'un des fondements de la méthode Feldenkrais.

Deux méthodes complémentaires

Les leçons de la méthode Feldenkrais peuvent être dispensées en groupe, au cours de séances dites de "prise de conscience par le mouvement" ou en leçons individuelles, lors de cours d'"intégration fonctionnelle". Dans les deux cas, ce n'est pas la performance qui est recherchée mais la prise de conscience du mouvement. Une séance dure au maximum une heure.

Lors des leçons de prise de conscience par le mouvement, l'enseignant propose verbalement des séquences de mouvements précis et variés. Ces derniers s'exécutent au sol, assis ou debout. Ils peuvent nécessiter des enroulements, des torsions ou encore faire appel à la coordination. Pendant leur exécution, les élèves sont invités à explorer et s'interroger sur les sensations générées par leurs propres schémas habituels. L'enseignant propose, en alternative, des mouvements inhabituels mettant en relation des parties du corps de manière originale.

Les leçons d'intégration fonctionnelle sont construites dans le même esprit que la précédente technique. Cependant, le praticien dialogue, ici, principalement par le toucher avec son élève. Par des impulsions de faible amplitude, il met en mouvement des parties du corps de l'élève, peu habituées à travailler ensemble, dans des positions inhabituelles pour lui. Cette stimulation invite ce dernier à une réaction, elle aussi au travers du mouvement. Les mobilisations visent à attirer l'attention de la personne sur le lien entre sensation et mouvement.

Ces deux formes d'enseignement, par des mises en situation somatiques inhabituelles, favorisent une stimulation des capacités d'autorégulations de l'organisme. Il pousse ainsi le sujet vers une organisation plus efficace de ses activités et adaptée à ses besoins. Au cours

SE FORMER À LA MÉTHODE FELDENKRAIS

La formation initiale des praticiens est assurée, en France, par deux organismes de formation professionnelle. Elle s'étend sur une durée de 4 ans, soit 800 heures de cours.

- **A Paris 15^e, l'école Accord Mobile** est ouverte à tout profil.

Coût annuel : 4 200 €

Tél.: 01 40 65 92 01

Site : www.accordmobile.com

- **A La Tour de Salvagny (69), l'école IFELD** s'adresse à des professionnels de santé, éducation, activité physique et des arts.

Coût annuel : 4 000 €

Tél.: 06 71 61 10 29

Site : www.ifeld.fr

Le programme de ces écoles est soumis à l'accréditation de l'European Feldenkrais Training Accreditation Board et à la reconnaissance de l'association Feldenkrais France.

Informations complémentaires sur www.feldenkrais-france.org

des leçons, l'élève prend conscience de ses déséquilibres, de ses tensions et identifie ses habitudes inappropriées. Il découvre de nouvelles options de mouvement. La globalité de son corps et les interactions entre chacune de ses parties deviennent une réalité. Il éprouve lui-même, les sensations au cours des mouvements, ce qui amène ensuite son système nerveux à intégrer cette expérience et à l'utiliser dans d'autres mouvements.

Ainsi, pour l'époque, Moshé Feldenkrais fut un véritable visionnaire, soutenant une vision globale du corps, une unité corps et esprit. L'originalité de sa méthode réside à la fois dans l'importance particulière donnée à la sensation kinesthésique de l'organisation du corps et dans sa forme pédagogique où l'élève est acteur de sa prise en charge. ■

JEAN-FRANÇOIS MICHAUD

KINÉSITHÉRAPEUTE LIBÉRAL (69), PRATICIEN FELDENKRAIS ET RESPONSABLE ADMINISTRATIF À L'IFELD (cf. encadré)

"Reconstruire sa propre histoire"

Comment en êtes-vous venu à la méthode Feldenkrais ?

Après mon diplôme en 1973, j'ai rapidement compris qu'une vision segmentaire de la personne ne me convenait pas. Pour moi, elle ne correspondait pas à la réalité observée chez mes patients. J'ai alors commencé à me former, d'abord à la méthode Mézières (1977), puis à la méthode Feldenkrais (1991) et plus récemment à l'hypnose ericksonienne (2007).

Que peut, selon vous, trouver un kinésithérapeute dans cette approche ?

La méthode Feldenkrais est d'abord un bon outil pour trouver un usage de soi plus efficace et fonctionnel. Le métier de kinésithérapeute peut s'avérer difficile physiquement et psychologiquement sur le long terme. Pratiquer cette méthode permet de se maintenir en forme.

En outre, cette approche permet le passage du thérapeutique à l'éducatif. J'y ai trouvé une qualité de travail et un plaisir à voir la personne progresser dans la résolution de ses problèmes. Praticien et patient forment une équipe, le premier ayant la compétence, le second les moyens.

Comment se passe la rencontre avec votre patient ?

La personne vient avec une demande (douleur ou gêne particulière). Je lui propose une première séance d'évaluation pour savoir si mes compétences pourront s'exercer et si la personne est disponible pour s'impliquer activement. Cette séance comporte une anamnèse précise, une observation minutieuse d'éléments telles que respiration, marche, attitude, et enfin une observation par le toucher. La qualité de ce toucher est capitale. Il doit être respectueux, ferme et précis.

Que se passe-t-il alors ?

Si nous sommes tous deux d'accord pour continuer ensemble, nous définissons des objectifs que nous reverrons ensuite au bout de 4, 5 séances. Souvent ces objectifs changent et le problème de départ se révèle rapidement n'être que la partie émergée de l'iceberg. Si l'élève le souhaite, il peut aussi poursuivre ses séances par un travail collectif qui amène une maturité supplémentaire dans le bon usage de soi. Le patient y est encore plus actif dans la réappropriation de sa santé.

Pouvez-vous donner une illustration du déroulement de ces séances ?

Je pense, par exemple, à un homme dont le genou était très détérioré. Son travail consiste, plusieurs mois par an, à tailler la vigne dans une gestuelle répétitive. Je lui demande de me mimer ces mouvements. J'observe alors qu'il s'installe dans une position où il bloque son genou et place son dos en torsion.

La séance consiste à lui proposer des séries de mouvements inhabituels qui, par essais successifs, l'amènent vers le sol de manière complètement différente et sans effort.

Par exemple, je lui demande, debout, de faire glisser sa main le long de sa cuisse avec un grand nombre de variantes : main glissant à l'intérieur, l'extérieur, l'avant, l'arrière de la cuisse, le long de l'autre jambe, etc. A chaque répétition du geste, je l'oriente -par la parole et le toucher- à prendre conscience d'une région différente de son corps. Les propositions de geste restent suffisamment libres, si bien qu'au fil des mouvements, le patient finit par se surprendre à réaliser un mouvement qu'il ne pensait pouvoir faire. C'est le début de son apprentissage.

En somme, le kinésithérapeute guide la personne, mais c'est à elle de trouver la réponse. De cette façon, elle pourra ensuite reconstruire sa propre histoire. ■



D.R.