



Introduction à l'utilité de la méthode Feldenkrais™ en tant que complément thérapeutique

Introduction to the value of Feldenkrais™ method as a complementary therapy

Vladimir Latocha

Praticien certifié de la méthode Feldenkrais
Ancien président de l'association Feldenkrais France (2013-2017)
contact@latocha.fr

Résumé

Cet article se propose de servir d'introduction à la méthode Feldenkrais™. Cette pratique a été développée depuis déjà environ 50 ans mais elle reste relativement méconnue alors qu'elle est d'une grande efficacité pour certaines personnes.

Nous tenterons d'en dessiner les contours généraux, à savoir comment elle est apparue et comment elle se pratique, puis nous donnerons une idée des champs d'applications courants, pour le grand public ou dans un cadre thérapeutique.

Mots-clés

Feldenkrais™ ; Thérapies complémentaires

Abstract

This article aims at introducing the Feldenkrais™ method which has been developed since 50 years but still remains relatively unknown whereas it can be of great benefit for most people.

We will try to draw the general outlines, i.e. how it appeared and what the practice consists of, then we will expose its usual application fields in general population or with a therapeutic objective.

Keywords

Feldenkrais™; Complementary therapies

Apparition de la méthode

Si la méthode Feldenkrais porte un nom difficile à prononcer et à mémoriser, c'est tout simplement parce que c'est le nom de son inventeur, Moshé Feldenkrais¹ (1904-1984).

Selon les lieux, Moshé Feldenkrais est connu pour différentes raisons : après une naissance en Ukraine et une adolescence en Palestine, Feldenkrais vit à Paris dans les années 30 où il devient ingénieur en électronique et travaille dans le laboratoire de physique de Frédéric et Irène Joliot-Curie. En parallèle, il aide Jigoro Kano, le fondateur du Judo, à introduire cet art martial en France et nous prétendons que c'est grâce à Feldenkrais que le judo français a été si précoce et si puissant. Dans les années 40, il participe en Angleterre à la conception du sonar, puis il dirige le service d'électronique de l'armée israélienne.

Mais c'est son exploration du corps, du système nerveux et de ses possibilités qui ont laissé la marque la plus importante. La motivation première est née d'une blessure au genou, lequel restait douloureux

1. Nous glissons ici un tréma pour donner une idée de la prononciation.



malgré les soins prodigués. Feldenkrais s'est alors mis à chercher une alternative aux points de vue de son époque, puisque ceux-ci ne contenaient pas de voie d'amélioration.

L'observation de lui-même s'affinant au fil du temps, Feldenkrais a constaté de nettes améliorations lorsqu'il a repris les étapes du développement moteur des jeunes enfants, *avec les ingrédients qu'utilisent les enfants et que nous avons donc tous utilisés dans notre développement* : esprit ludique, exploration ouverte du geste et de la sensation, gestes légers et agréables, variations progressives et extension du répertoire plutôt que l'élimination de ce qui semble « imparfait », etc. On peut alors imaginer Feldenkrais allongé sur le sol, en train de rejouer comment on passe du dos sur le ventre, ou comment on joue avec son pied devant son visage, ou encore comment on utilise le souffle pour produire des sons.

Son exploration ayant pris une certaine largeur et son confort s'étant amélioré notablement, il a commencé à aider des gens proches, d'abord à l'aide d'un guidage manuel. Cette approche conduira progressivement aux séances « d'intégration fonctionnelle », que nous décrirons plus loin.

Ainsi, dans les années 50-60, il reçoit de plus en plus de personnes en quête d'amélioration pour des affections diverses : simples douleurs ou récupération suite à un AVC, le spectre est d'autant plus large que cette approche considère tout simplement le système nerveux dans ses facultés d'apprentissage ou de réapprentissage de gestes et de fonctions plus générales².

Devant une demande grandissante et l'impossibilité de voir plus d'une dizaine de personnes par jour, il conçoit alors des séances collectives : sans jamais montrer les gestes à réaliser, il guide les groupes à travers une exploration semblable à celle qu'il a faite tout seul, au début de sa recherche. Nous décrirons plus loin ces séances, nommées « prise de conscience par le mouvement ».

L'héritage de ce savoir a été assuré en plusieurs temps. Dans un premier temps, Feldenkrais enseigne à une douzaine de personnes dans les années 60 en Israël, puis une quarantaine de personnes au début des années 70 à San Francisco, enfin plus de 200 personnes au début des années 80 près de Boston. A sa mort, les différents praticiens formés ont organisé des formations selon un format adopté au niveau mondial, et on peut estimer le nombre de praticiens dans le monde à environ 5 000, dont environ 500 en France.

Comment elle se pratique

La méthode se pratique donc dans deux contextes différents : en séance individuelle et en séance collective. Nous décrivons ici les particularités de ces deux modes de pratique.

Dans ce qui suit, nous utilisons les mots de « praticien » et « élève » pour désigner celui ou celle qui mène la séance et celui ou celle qui en bénéficie. Ce mot a été choisi au regard de l'aspect éducatif de la méthode. Notons que nous utiliserons le genre masculin par économie grammaticale, mais la pratique est majoritairement féminine : que ce soit parmi les praticiens ou les élèves, environ 90 % sont des femmes. Nous invitons donc le lecteur ou la lectrice à transposer cette statistique lorsqu'il ou elle lira le reste de l'article.

Séances individuelles (« Intégration Fonctionnelle », IF)

Ces séances ont été baptisées « séances d'intégration fonctionnelle » par Feldenkrais. Après avoir exploré sur lui-même ce qui lui permettait d'aller mieux, il a développé une approche qui ressemble à certaines thérapies manuelles, quoique les praticiens Feldenkrais revendiquent plutôt un rôle éducatif.

Une séance typique dure de 45 à 60 minutes, où l'on part de ce que souhaite l'élève, en encourageant des envies positives (je veux me sentir léger, je veux jouer du violon avec finesse, je veux utiliser de nouveau

2. Nous parlons ici de fonctions plus générales pour signaler que l'intérêt des séances de Feldenkrais va au-delà de l'amélioration de la gestuelle. En effet, Feldenkrais se plaçait dans le camp de Spinoza plutôt que de Descartes : pour lui, l'action, la sensation, les émotions et les pensées sont des manifestations d'un organisme entier, de sorte qu'une pensée ou une émotion ont leur pendant dans les schémas de contractions musculaires. Progressivement, Feldenkrais a expliqué qu'il se tournait vers l'amélioration des schémas d'action car ce sont les plus faciles à modifier, mais il ne perdait pas de vue comment ces améliorations pouvaient se manifester sur différents plans de la vie des élèves.



mon bras suite à mon AVC, etc.) plutôt que négatives (je ne veux plus de cette douleur, je ne veux plus me sentir raide, etc.) car on sait à quel point l'attention ignore la négation. Un exemple classique en est l'injonction « ne pensez pas à la couleur bleu », qui rate son objectif car elle fera apparaître une image de bleu dans l'attention des personnes qui l'entendent.

Après une discussion qui clarifie le point de départ et l'objectif espéré, le reste de la séance est principalement non-verbal, l'élève étant souvent allongé sur une table afin d'être dégagé du travail contre la gravité et ainsi, laisse plus de champ à d'éventuelles modifications du tonus. Le praticien utilise ses mains pour tester telle ou telle mobilité et comment la situation évolue au fur et à mesure de positions différentes et de sollicitations différentes. Par exemple, si l'élève est allongé sur le dos et que le praticien soulève délicatement une jambe, celui-ci peut explorer les différents degrés de la liberté de la hanche en gardant la jambe tendue et en amenant le pied plus loin et plus près de la table (flexion et extension dans la hanche), plus loin et plus près de la ligne médiane (abduction et adduction), et finalement rotation autour de l'axe qui passe par la hanche et le pied. Ces invitations très délicates, mais en *prêtant attention* à ce qui se passe, suffisent en général pour que la hanche soit beaucoup plus libre. On s'amuse alors à comparer le côté droit et le côté gauche, pour que l'élève constate qu'il peut être plus libre ou moins libre et que le changement n'a pas nécessité de procédure lourde mais, au contraire, a été très simple.

Les points particuliers auxquels se tiennent les praticiens sont notamment :

- ▶ S'il est clair que le praticien sollicite des mouvements avec les mains, on ira à la recherche de ce qui est possible pour l'élève. Sauf exception, on veillera même à rester dans une gamme d'amplitudes où le mouvement est fluide et aisé, afin que le système nerveux fasse cette expérience plutôt que celle de limites et de résistance ;
- ▶ Plus généralement, si l'amplitude augmente, c'est parce que l'élève a senti et compris quelque chose (cette réorganisation est en général inconsciente) et que le système nerveux modifie les schémas de contractions dans la musculature ;
- ▶ L'attitude de praticien est de proposer un *dialogue* avec l'élève : s'il invite dans une direction, que se passe-t-il ? Et dans celle-ci, est-ce différent ? Est-ce plus aisé ici ou là ? Même si ce dialogue est souvent non-verbal, il peut être appuyé par des questions orales pour permettre à l'élève de comprendre consciemment quels sont ses schémas habituels et quelles sont les solutions nouvelles qui mériteraient d'être explorées.

Ainsi, une séance est-elle un dialogue non-verbal, très respectueux, qui guide l'élève pour mieux sentir ce qu'il fait d'habitude et ce qui pourrait être fait pour étoffer ce répertoire. Les ressentis des élèves sont souvent très enthousiastes, car ils accèdent à des sensations très agréables, d'autant plus étonnantes que les gestes sont simples.

Mais l'efficacité s'explique par ce qui guide ce dialogue, le praticien étant à la recherche des réponses du système nerveux dans sa façon de réguler les contractions et les fonctions de l'organisme telle que la respiration. Il n'est donc pas étonnant que l'élève se sente mieux³, puisque c'est justement l'amélioration de la sensibilité et du confort qui guident le praticien dans la séance.

La séance se termine en général par un temps d'intégration, souvent 5 minutes environ, où l'élève va explorer certains gestes concrets (marcher, saisir, etc.) et va laisser son système nerveux adopter tout ou partie des nouveautés apparues lors de la séance, c'est-à-dire que l'on va encourager l'apprentissage au niveau sensori-moteur, au-delà d'une compréhension cognitive.

Séances collectives (« Prise de Conscience par le Mouvement », PCM)

Comme nous l'avons évoqué plus haut, une pratique collective a été inventée pour répondre aux besoins d'un nombre plus grand de personnes. Feldenkrais a alors cherché comment exprimer oralement des consignes de mouvement, afin que les élèves puissent :

- ▶ refaire des combinaisons de gestes et d'expériences sensorielles particulièrement instructives, avec l'espoir que ces nouvelles expériences ouvrent la voie à de nouvelles coordinations neuro-musculaires ;

3. Le verbe sentir s'entend ici dans le sens du bien-être comme de celui de l'amélioration de la sensibilité. On peut s'amuser à glisser aussi le sens de l'olfaction mais c'est rarement central dans une séance.



- ▶ découvrir et renforcer en eux-mêmes ce qui leur permet d'améliorer leur satisfaction quand ils agissent. Pour être plus précis, les praticiens Feldenkrais aiment parler de « l'autorité interne », qui permet à un individu de sentir si tel ou tel geste lui paraît juste, non pas parce qu'il est validé par quelqu'un d'autre mais parce que la sensation interne le signale.

Ainsi, les leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) vont aider les adultes à retrouver un équilibre entre une façon de faire dont ils étaient presque tous experts quand ils étaient bébés et enfants⁴, et une influence externe qui, si elle est souvent habitée par de bonnes intentions, perturbe notablement l'organisme car elle est trop théorique. L'exemple le plus classique, qui amène de nombreux adultes à chercher de l'aide, est l'injonction « tiens-toi droit » : elle amène des gens à faire des efforts inutiles, voire néfastes, afin de plaire à une autorité externe en passant sous silence les sensations désagréables qui ne manquent pas d'apparaître quand ils sont obligés de faire des efforts pour obtenir un résultat rapide mais de mauvaise qualité. La pratique collective a pour effet, entre autres choses, de redonner de la cohérence à nos gestes et postures.

De même que les séances individuelles, les séances collectives durent en général 45 à 60 minutes. Vu de loin, elles ressembleront à une forme amusante et étrange de Jacques-a-dit, où le praticien alterne des invitations à tel ou tel geste et des questions pour attirer l'attention sur des aspects qui mériteraient d'être intégrés au geste. Par exemple, « assis sur une chaise, faites voyager votre tête vers l'avant et l'arrière (consigne de mouvement). Que fait votre bassin sur la chaise ? (on attire l'attention sur un élément important du geste) ».

Cet aspect Jacques-a-dit est un point clé des séances collectives : le praticien s'abstient de montrer comment faire et se tient à des consignes orales. Le souhait du praticien est de susciter *chez l'élève* une recherche pour donner un sens à ce qu'il a entendu, de trouver en lui-même comment faire le geste sans que ce processus soit court-circuité par un modèle à imiter.

Nous ne décrivons pas plus les séances collectives car il existe un corpus très large (environ 800 séances enregistrées par Feldenkrais lui-même, mais d'autres personnes en ont inventées depuis). La plupart se font allongé sur le sol, mais il existe aussi des leçons assis sur le sol ou sur une chaise, debout, voire des leçons où l'on apprend à faire le poirier. Elles permettent d'explorer des fonctions extrêmement variées, du simple fait de rouler sur le sol à la finesse de gestes de la main en passant par la voix, la respiration, ou encore les relations entre le regard et le reste de la musculature.

Pour finir cette première partie, nous proposons la métaphore suivante pour décrire la destination finale de la pratique : que ce soit en collectif ou en individuel, la pratique ressemble à l'apprentissage de la voile ; on apprend près des côtes, mais une fois les rudiments acquis, rien n'empêche de partir explorer l'océan.

Utilisations avec le grand public

Ainsi, la méthode a des applications possibles aussi variées qu'on le souhaite. Nous nous tiendrons toutefois aux plus courantes, ce qui n'empêche pas de voir émerger de nouvelles branches dans le futur.

Pour le bien-être

Une partie notable des participants aux cours collectifs viennent pour leur bien-être. On peut alors distinguer différents profils, avec des spécificités :

- ▶ un public important est constitué de retraités ; ils trouvent en Feldenkrais une activité respectueuse de leurs possibilités physiques, car chacun pratique à sa mesure et il est tout à fait possible de pratiquer même en étant relativement limité ;
- ▶ un public plus jeune, généralement 30 ans et plus, vient pour réguler son stress et pour découvrir une relation plus douce avec son corps.

Ces publics utilisent parfois Feldenkrais dans d'autres activités semblables, comme par exemple le Qi-qong ou le Yoga, où la finesse de sensation cultivée en Feldenkrais rend la pratique de ces autres disciplines encore plus satisfaisante.

4. L'observation d'un jeune enfant est spectaculaire quand on sait lire les différentes phases d'un apprentissage sensori-moteur, tellement il y a un mélange de créativité et de méthode.



Pour les activités artistiques

Si la pratique dans les cours accessibles à tous (dans une MJC par exemple) est principalement orientée vers le bien-être, il existe un autre continent de pratique : les stages destinés à aider la progression dans les arts qui impliquent le corps. Citons par exemple la danse, le théâtre et la musique.

Clairement, la danse contemporaine trouve dans Feldenkrais une aide de choix pour éviter les blessures et ouvrir de nouvelles pistes. Nous ne prétendons pas que tous les danseurs y ont recours, d'autant que le monde de la danse est une mosaïque de communautés ne se fréquentant que peu entre elles, mais certains courants font appel à la méthode de manière quasi-systématique.

Le théâtre commence à intégrer Feldenkrais, afin d'aider les comédiens à sentir ce qu'ils expriment sur le plan non-verbal. Le Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique propose désormais un tronc commun de Feldenkrais pour débiter les journées de travail.

Enfin, si la technique Alexander a une place importante dans le monde de la musique, la méthode Feldenkrais aide aussi des musiciens pour leur pratique. Une évidence parfois oubliée est que la musique est produite avec le corps car il faut souffler, pincer, tirer, etc., aussi la méthode va aider pour prévenir les blessures et aider à atteindre la finesse souhaitée, que ce soit pour les instrumentistes ou les chanteurs.

Pour les activités sportives

Cette branche est en plein développement, même si elle n'est connue que par un public d'initiés. Dans chaque sport, la question qui va se poser concerne de nouveau la prévention des blessures et la découverte de nouvelles possibilités. Par ailleurs, la méthode devient progressivement un outil pour aider les entraîneurs à « se faire comprendre », dans la mesure où l'œil extérieur (l'entraîneur) et la sensation interne (le sportif) doivent trouver un moyen de communiquer.

Pour la prévention des TMS

Le terme « Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) » apparaît malheureusement dans la vie de nombreuses personnes. On les associe au travail probablement parce qu'une part importante de nos journées y est consacrée, de sorte que les gestes et les habitudes de postures qu'on y adopte vont apparaître avec leurs avantages et leurs inconvénients.

De par son côté très général, la pratique de Feldenkrais est alors adaptée pour aider des professions très variées : du travail de bureau au maraîcher, en passant par le musicien professionnel, chacun va apprendre ce qui lui fait du bien et ce qui lui est dommageable.

Toutefois, une différence importante par rapport à d'autres approches est que nous allons aider à *sentir et décider* ce qui convient, là où d'autres approches vont enjoindre à suivre un certain modèle éprouvé. Nous revenons donc à une approche éducative qui encourage une forme d'amélioration continue, mais qui nécessite de tolérer les tâtonnements initiaux⁵. Si le point initial peut sembler plus bas que d'autres approches plus directives, nous défendons que la progression continue amènera finalement à un niveau de qualité et d'efficacité plus satisfaisants.

En résumé

Au travers de ces quelques applications privilégiées de la méthode Feldenkrais, nous aurons pu deviner certains fondamentaux de la pratique : ouvrir de nouvelles possibilités en parallèle d'une amélioration de l'attention à soi. En ce sens, la méthode Feldenkrais est une façon de cultiver une forme d'intelligence, celle qui nous a permis de maîtriser une grande variété de gestes de la vie de l'enfant et de l'adulte et d'agrandir le monde tel qu'on le perçoit.

5. Si l'on prend l'exemple d'un stage de formation « Ergonomie, Gestes et Postures » tels que l'auteur anime avec des maraîchers, le degré de tolérance aux approximations initiales doit être élevé des deux côtés : du côté des stagiaires qui peuvent réclamer des recettes déjà testées et du côté du formateur qui aimerait leur donner de nombreuses « solutions ».



Si la pratique Feldenkrais a une portée générale, il n'en reste pas moins qu'elle peut apporter de l'aide dans le cadre thérapeutique ; c'est l'objet de la prochaine partie.

Utilisation dans un cadre thérapeutique

Si l'on examine l'intérêt de la méthode Feldenkrais dans un cadre thérapeutique, nous pouvons déjà insister sur l'aspect éducatif de la méthode. De ce point de vue, elle concernera plutôt les patients qui font une place à leur propre responsabilité dans l'amélioration de leur condition.

La méthode Feldenkrais va alors aider dans deux directions assez différentes :

- ▶ parfois, des personnes ont des difficultés, parfois intenses, qui disparaissent après quelques apprentissages. Par exemple, quelqu'un chez qui le geste de regarder vers le bas n'implique que les cervicales — en évitant toute flexion dans les colonnes dorsale et lombaire — va trouver un grand soulagement si on aide son organisme à distribuer le mouvement dans la colonne. Dans ce genre de cas, on s'amuse à dire que Feldenkrais n'est pas thérapeutique, mais que des gens viennent avec des problèmes et repartent sans.
- ▶ quand les difficultés réclament une aide plus substantielle, la pratique de Feldenkrais se place alors en complément d'approches plus classiques. Eu égard à son aspect éducatif, la pratique va souvent accentuer les bénéfices des autres interventions.

Dans la suite, nous décrivons à grands traits des exemples de cette deuxième situation.

Récupération d'un AVC

L'un des livres de Moshé Feldenkrais décrit son travail avec une femme victime d'un AVC [1].

D'une façon générale, les praticiens Feldenkrais peuvent intervenir à deux moments :

- ▶ pendant la période de rééducation intensive, où la personne travaille plusieurs heures par jour en centre. Elle peut alors recevoir une ou deux séances individuelles par semaine, pour faciliter ses progrès ;
- ▶ une fois cette période finie, la récupération peut être relativement satisfaisante mais sera prolongée par un travail au long cours afin de gagner en finesse.

Un exemple particulièrement spectaculaire de récupération est celui de Jill Bolte Taylor, une neuroscientifique victime d'une hémorragie cérébrale. On trouvera sur le site TED, la conférence qu'elle donne pour décrire ce qu'elle a vécu⁶ et dans son livre une description plus détaillée de son attitude et de son expérience [2].

Elle cite sa pratique de Feldenkrais juste une fois dans son livre et nous ne prétendons pas que c'était la seule pratique qu'elle ait utilisée, mais il est instructif de voir la vidéo pour constater la qualité de sa récupération. Il lui aura fallu toutefois huit ans de travail sans relâche pour retrouver un fonctionnement qu'elle estimait satisfaisant, qui allait bien au-delà de ce qui est fourni par la collectivité (et ne nous y trompons pas, c'est déjà admirable).

Ainsi, le travail en Feldenkrais se place sur le terrain de l'amélioration au long cours : que ce soit peu de temps après l'AVC ou à plus long terme, il est en général possible d'apprendre ou réapprendre à coordonner ses muscles, de la même façon que l'on pourrait apprendre à jouer du piano à tout âge.

Notons toutefois que la modestie est de mise quand les lésions sont importantes et qu'il est difficile de communiquer avec la personne.

Aide au développement des enfants handicapés

Les anglophones ont nommé les enfants ayant des difficultés (infirmes moteurs cérébraux ou troubles congénitaux) les « children with special needs » (enfants avec des besoins particuliers).

Ce vocabulaire signale de manière élégante qu'il est question ici d'aider ces enfants dans leur développement ; là où un enfant normal va trouver tout seul comment coordonner sa musculature pour

6. https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight



découvrir ses possibilités jusqu'à devenir un adulte doué de toutes les fonctions habituelles, ce n'est pas impossible pour un enfant IMC (par exemple) mais il aura besoin d'une aide extérieure.

Ce travail se fait en général en séances individuelles et sont en général délicieuses à regarder, tant l'enfant manifeste le plaisir de jouer et de découvrir, pour autant que le praticien sache lui donner de la place pour cela. Les objectifs d'un tel accompagnement sont tout simplement de redonner de plus en plus de confort à l'élève et de l'aider à faire ce qu'il a envie, en plaçant l'esthétique habituelle au second plan.

Cet apprentissage peut se faire à tout âge, l'auteur a par exemple un élève de 18 ans dont les progrès sont très rapides après quelques séances : le tonus général diminue et devient plus cohérent, ce qui autorise le jeune homme à poser ses mains et pianoter avec les doigts alors qu'à sa première visite, il avait les coudes et les poignets très pliés et les doigts en forte extension.

Cet exemple montre l'attitude que l'on a, à savoir que l'on aide simplement un cerveau à faire des choses qui lui étaient inconnues mais pas impossibles.

Rééducation suite à une blessure ou un acte chirurgical important

Dans un cadre où les fonctions cognitives de la personne sont intactes, on peut pratiquer avec des personnes victimes d'une blessure exactement comme avec une personne normale. Une différence importante est la suivante : une blessure va souvent s'accompagner d'une modification de l'image qu'a la personne de la région traumatisée. Parfois, la sensibilité est modifiée, parfois, il y aura des réactions de protection dès que l'on touche la zone, même délicatement.

Une particularité de l'approche Feldenkrais sera d'utiliser une vision plus abstraite : si l'épaule gauche a souffert, une stratégie courante est de mobiliser l'épaule droite afin de clarifier son fonctionnement ; la magie du cerveau va transférer les apprentissages et une amélioration peut apparaître alors qu'on n'a pas touché l'épaule traumatisée. C'est un peu comme si on avait appris à dessiner des cercles dans le sable avec la main droite et qu'on constate des progrès quant au geste avec la main gauche.

Une autre stratégie amusante est d'utiliser ce que nous appelons des « analogues ». Ceci est encore un peu plus abstrait, mais reprenons l'exemple de travers des cercles dans le sable : si on a appris à tracer des figures dans le sable avec la main, on peut transférer vers la possibilité de tracer avec le pied. Même si le résultat n'est pas merveilleux, on peut déjà écrire avec un stylo entre les orteils, plutôt mieux que lorsque nous avions 5 ans et aucune expérience de l'écriture. Dans la même veine, on peut écrire avec un bâton d'un mètre de long, ce qui implique des coordinations complètement différentes de l'écriture avec un stylo. Ainsi, pour appliquer cette idée, on peut parfois aller clarifier le fonctionnement d'une articulation pour améliorer le fonctionnement d'une articulation analogue. Par exemple, donner de la liberté dans la hanche peut clarifier le mouvement de l'articulation scapulo-humérale car l'anatomie et les possibilités de mouvement ont des similitudes.

En résumé, la rééducation classique va aider sur certains plans et la pratique de Feldenkrais va aider sur des plans complémentaires, à travers des stratégies qui placent le système nerveux et l'image de soi au centre de l'attention du praticien et de l'élève.

Maladies neurodégénératives

Nous pourrions faire une liste de maladies neurodégénératives pour lesquelles les perspectives sont moroses : Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques... Dans ce genre de situation, les praticiens ont avant tout le souci de donner plus de confort et une forme de créativité pour naviguer dans une situation qui se dégrade.

Un autre aspect que les praticiens vont avoir à l'esprit est de décharger le système nerveux de tâches superflues, de la même façon que pour une personne bien-portante : il est normal qu'une personne ait des tensions musculaires inutiles et Feldenkrais va apporter un peu plus de cohérence. Ainsi, pour une personne bien-portante, on peut apporter du bien-être, une sensation de légèreté ou une sensibilité accrue, mais pour une personne qui souffre d'une maladie neurodégénérative, on peut donner à vivre un bol d'air frais ou une sorte de souplesse d'esprit.

Malheureusement, pour l'heure ces situations appellent à une grande humilité et les praticiens savent qu'ils accompagnent l'élève sur un chemin peu indulgent.



Burn-out et déprime

Dans un contexte différent, soulager le système nerveux de tâches inutiles peut redonner des voies pour sortir d'ornières telles que le burn-out ou des états déprimés⁷.

La pratique va alimenter une spirale positive par deux biais :

- ▶ d'une part, l'organisme va retrouver des ressources et peut mobiliser l'énergie regagnée pour améliorer sa régulation. Plus généralement, les séances vont dans le sens d'une meilleure régulation du Système Nerveux Autonome, en donnant un espace pour sentir quand on agit et quand on se repose, ou bien comment jouer avec les états figés par le biais de mouvements minuscules ;
- ▶ d'autre part, le fait de sentir que l'on a un potentiel facile à utiliser peut aider à trouver des aspects positifs dans l'image de soi.

De cette façon, la pratique peut donner des expériences sensorielles qui vont se conjuguer avec d'autres démarches thérapeutiques.

Douleurs chroniques

De même que les maladies neuro-dégénératives, les douleurs chroniques peuvent être un casse-tête pour les thérapeutes. Nous observons régulièrement des améliorations notables, parfois complètes, de douleurs chroniques.

Chaque cas étant différent, nous aurons du mal à expliquer pourquoi et comment ces douleurs ont disparu, la douleur elle-même étant un processus parfois mystérieux. Toutefois, si les améliorations ne sont pas systématiques, les retours positifs ont des points communs :

- ▶ la personne expérimente une façon plus fluide et douce de bouger ;
- ▶ l'attention qu'elle prête à elle-même lui permet de reconnaître les actions ou les situations où elle se fait du mal ; en d'autres termes, elle intègre plus facilement des sensations d'avertissement ;
- ▶ enfin, la personne découvre des façons de « faire la paix » avec cette douleur, en adoptant une sorte de trousse de premier secours.

Par exemple, une élève qui se plaignait de violentes douleurs dans le dos a vu ces douleurs disparaître, au début, de manière épisodique, puis quasi-permanente. En plus des ateliers mensuels qui lui donnaient un soulagement sur le moment et une nouvelle façon de sentir son corps, elle a évoqué comment elle sentait les premiers signes d'une possible crise et prenait immédiatement un moment pour s'allonger sur le sol et refaire quelques mouvements très délicats qu'elle avait appréciés pendant un atelier. Ceci suffisait pour dissiper l'orage en préparation et cette dame avait ainsi résolu ses difficultés.

Encore une fois, soulignons que la possibilité d'un soulagement est difficile à prédire et la personne souffrant de ces douleurs doit faire l'essai afin de savoir si ces expériences suffisent pour la soulager ou s'il faut continuer sa recherche.

Recherche scientifique

Au-delà de toutes les qualités des praticiens et de la satisfaction d'un grand nombre d'élèves, la question de l'efficacité de la pratique pour une population assez large se pose naturellement. Terminons donc cet article par quelques informations sur le sujet.

Un article de 2015 a tenté de collecter les résultats actuellement disponibles et d'en évaluer la généralité [3]. Nous reproduisons ici l'abstract :

The Feldenkrais Method (FM) has broad application in populations interested in improving awareness, health, and ease of function. This review aimed to update the evidence for the benefits of FM, and for which populations. A best practice systematic review protocol was devised. Included studies were appraised using the Cochrane risk of bias approach and trial findings analysed individually and collectively where

7. Nous renvoyons le lecteur intéressé à l'article « Anxiety, Chronic Stress and the Feldenkrais Method », disponible à l'adresse <http://bit.ly/2xVVUiz>



possible. Twenty RCTs were included (an additional 14 to an earlier systematic review). The population, outcome, and findings were highly heterogeneous. However, meta-analyses were able to be performed with 7 studies, finding in favour of the FM for improving balance in ageing populations (e.g., timed up and go test MD -1.14 sec, 95% CI $-1.78, -0.49$; and functional reach test MD 6.08 cm, 95% CI $3.41, 8.74$). Single studies reported significant positive effects for reduced perceived effort and increased comfort, body image perception, and dexterity. Risk of bias was high, thus tempering some results. Considered as a body of evidence, effects seem to be generic, supporting the proposal that FM works on a learning paradigm rather than disease-based mechanisms. Further research is required; however, in the meantime, clinicians and professionals may promote the use of FM in populations interested in efficient physical performance and self-efficacy.

Conclusion

Que ce soit pour le grand public comme pour des publics plus ciblés, la méthode Feldenkrais est utile pour encourager une meilleure intégration entre les sensations, les actions et les perceptions que l'on a de soi et de l'environnement. A partir de cette affirmation relativement abstraite, la méthode se décline sous des formes concrètes, où les séances collectives comme les séances individuelles utiliseront des gestes simples et une attitude ludique pour clarifier ses habitudes ou bien en ouvrir de nouvelles ; par exemple, on utilisera le geste de changer une ampoule en hauteur comme point de repère dans une séance qui va améliorer l'extension du tronc et le soutien du sol.

Ainsi, pour autant que la personne concernée soit curieuse, la pratique de la méthode Feldenkrais va améliorer certains aspects physiques, mais surtout une certaine souplesse d'esprit et la constatation que son organisme est changeant, qu'il peut être le siège d'un fonctionnement plus ou moins harmonieux selon les jours et ce que l'on fait.

La pratique encourage alors le fonctionnement à choisir plus souvent des spirales vertueuses ; elle n'est pas un objectif en soi mais se met au service d'autres activités, ouvrant la voie à plus de satisfaction dans ses hobbies comme dans sa profession.

Références

1. Feldenkrais M. Le cas Doris. Ed. du Temps Présent / en anglais Body Awareness as Healing Therapy: the case of Nora
2. Jill Bolte Taylor. Voyage au-delà de mon cerveau. Ed. J'ai Lu, 2009.
3. Susan Hillier, Anthea Worley. The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2015;2015. Article ID 752160, 12 pages. doi:10.1155/2015/752160

Note : L'auteur compte proposer, à Nancy, quelques ateliers sur le thème « Fondamentaux de la méthode Feldenkrais pour les thérapeutes et les pédagogues ». Le (la) lecteur(trice) intéressé(e) est invité(e) à prendre contact avec lui.

Lien d'intérêt : voir note ci-dessus