

# DES PSYCHOTHERAPIES D'ORIENTATION CORPORELLE, A LA METHODE FELDENKRAIS®

L'itinéraire d'un psychologue par Yvan Joly ( formateur de la méthode Feldenkrais et psychologue) à propos de thérapies d'orientation corporelle.

*(Article initialement paru en 1989,dans le N°4 du Feldenkrais Journal de la Guilde Nord-Américaine.Traduction française de Françoise Peufly)*

Quand j'abordai pour la première fois le travail de Moshe, au début des années 70, j'avais déjà été mis en contact depuis la fin des années 60 avec une quantité d'approches (Gestalt, bioénergie, "psychomotor, parmi tant d'autres) où le contenu émotionnel des expériences de travail corporel était dévoilé, mis en évidence,joué, analysé et "thérapeutisé".

On expérimentait et on découvrait l'incarnation "du moi psychologique".

Il est maintenant évident pour beaucoup d'entre nous, en effet, que la totalité de notre vécu se reflète dans nos habitudes de tonus et de mouvements.

Comme les plantes, nous grandissons en nous tournant vers la lumière et vers les sources nourricières; nous plions aux nécessités de la vie, dans notre quête d'affection, dans notre lutte etc. Nous résolvons ou non nos conflits et tensions avec notre environnement et nos proches; et notre manière de faire face ou non aux situations détermine nos attitudes, nos postures, notre caractère. Notre "moi" est en fait le produit de toutes ces expériences:nous sommes ce que nous avons vécu.

Notre respiration, par exemple, est principalement reliée aux schèmes qui gouvernent nos émotions et notre vie; elle est en jeu dans tout ce que nous faisons. Notre façon personnelle de respirer se construit partiellement dans l'imitation des gens qui comptent pour nous. Les événements de notre vie modèlent également son organisation, à la fois d'un point de vue formel et fonctionnel. Nous cultivons ainsi un répertoire respiratoire, en choisissant parmi d'innombrables possibilités; à partir des premiers schèmes simples de l'enfance, nous faisons les choix qui nous conviennent sur le plan sensoriel, émotionnel, conceptuel, social et nous laissons de côté les alternatives limitées, inusitées ou ignorées.

Maintenant pour continuer avec cet exemple de la respiration, imaginons qu'un thérapeute ou psychothérapeute travaillant sur le corps propose à un patient de se mettre à respirer plus fort ou différemment par rapport à sa respiration habituelle; cela peut se faire avec des techniques variées, y compris manuelles. En augmentant le volume d'air ou l'intensité de la respiration, en modifiant le rythme ou l'amplitude, le patient ou la patiente se retrouve hors de ses schèmes habituels.Cela a fréquemment pour effet de susciter des sensations,des émotions,de faire naître des images et de provoquer des expériences cathartiques. Des souvenirs peuvent remonter à la conscience et des traumatismes peuvent être "re-vécus" dans l'"ici et maintenant".

Des problèmes relationnels peuvent être réactivés. Sous le titre de "transfert, le patient peut reconstituer ce qu'il a vécu avec ses parents, ses amis, son conjoint ou sa conjointe.

Le thérapeute ou toute autre personne impliquée dans le contexte thérapeutique, peut alors faire office d'écran où seront projetées les structures relationnelles du passé. Pour le patient, le fait de revivre le passé s'associe souvent à l'anxiété, à la souffrance et à une certaine résistance; c'est tout à fait compréhensible, puisque la personne se trouve alors confrontée à des sentiments, des comportements ou des souvenirs qu'elle a souvent (avec beaucoup de mal) essayé de supprimer ou d'éviter.

Alors qu'émerge le matériau constitué par la vie intérieure du patient, le processus thérapeutique peut être mis en oeuvre. Certaines approches trouvent une valeur thérapeutique au simple fait que l'inconscient émerge à la conscience et se libère ou s'exprime face au thérapeute ou au groupe; d'autres considèrent en revanche qu'il est nécessaire d'interpréter, de symboliser, d'exprimer verbalement ou par le mouvement, voire de revivre les expériences passées pour y trouver de nouvelles issues.

Maintenant que se passe-t-il dans la pratique Feldenkrais? Lorsqu'on est allongé sur le sol ou sur une table pour une leçon, que devient la respiration et qu'éprouve-t-on intérieurement? Sommes-nous engagés de la même façon ou non? Si on ne retrouve pas l'intensité de tels phénomènes psychiques, quelle est la valeur psychologique des leçons Feldenkrais? Et si on les retrouve, que peut-on en faire ?

**Des thérapeutiques d'orientation corporelle à la méthode Feldenkrais®: un choc "culturel".**

Venant du monde de la psychothérapie, je vécus réellement un choc culturel lors de mes premiers contacts avec la méthode Feldenkrais.

Mes premières leçons de "prise de conscience par le mouvement" provoquèrent un véritable combat dans la recherche de l'aisance. J'eus à lutter contre des maux de tête, contre l'angoisse, contre des vagues d'émotion. Manifestement je ne pouvais faire coïncider cette pratique et mon histoire: J'attendais impatiemment le moment où nous pourrions nous exprimer, parler, revivre, comprendre, je n'étais pas à l'aise dans ce "royaume du mouvement facile "

Je reçus une de mes premières leçons d'intégration Fonctionnelle d'une enseignante Israélienne expérimentée, formée par Moshe. Cette expérience fit aussitôt naître en moi l'image des soins maternels, ce qui, avouons-le, ne me laissait pas indifférent ! Plus tard, lors d'une conversation avec l'enseignante, j'eus l'occasion de m'apercevoir qu'elle était très surprise que j'ai vécu et même voulu communiquer un événement d'une telle intimité. Je fus moi-même encore plus surpris qu'un enseignant expérimenté "travaillant sur le corps" ne soit pas habitué à de telles réactions; c'était le " choc culturel " dans tous les sens du terme !

Inutile de dire que lorsque débuta la première année de formation à Amherst, je n'étais pas prêt à passer deux mois à me rouler par terre, sans parler, sans m'exprimer, avec plus de deux cents autres élèves anonymes, apparemment dépourvus de sentiments souvent semblables à des zombies ! Je ne pouvais accepter ni comprendre que Moshe puisse conduire cette première année de travail sans vouloir reconnaître l'existence d'une relation entre les mouvements du corps et les processus de vie intérieure et sans une prise de conscience impliquant l'être tout entier.

Je passai sept des neufs premières semaines à me demander comment je pourrais endurer cette épreuve et si j'aurais la volonté d'y assister complètement pour voir la fin. Cet homme était-il vraiment inconscient des effets provoqués en nous (ou au moins en moi et quelques semblables) par ses séquences de mouvements ?

Moshé apportait rarement une aide personnelle et ne s'informait pas non plus de ce que nous étions en train de vivre. J'étais particulièrement irrité de voir que nous étions là quelques deux cent vingt personnes privées d'attention, de reconnaissance et de sollicitude personnelle. Moshe créait en fait les conditions idéales pour maintenir l'ensemble de la vie personnelle intérieure à l'arrière plan dans l'inconscient, dans le non-dit. ( En l'occurrence, ce sont sans doute les meilleures conditions pour permettre aux gens de se prendre en charge ).

Après sept semaines de ce manège, Marcia Germaine Hutchinson (une autre psychologue "sous influence" ) et moi, nous nous décidâmes enfin à poser à Moshe une question écrite très directe:

*"Cher Moshe, pourquoi ne dites-vous rien de ce que provoque en nous le mouvement? Que sommes-nous censés faire de tous ces phénomènes: angoisse diffuse, émotions sans rapport avec le contexte, confusion mentale, réapparition de vieux schèmes de comportement qu'on croyait enterré (pensées obsessionnelles, boulimie), également parmi tant d'autres phénomènes, perceptions inhabituelles de soi et du monde, et enfin symptômes physiques variés, nausées, maux de tête, trouble de sommeil, éruption de boutons..."*

C'était un vendredi à midi, le week-end nous sembla long. Marcia et moi étions plutôt anxieux, connaissant Moshe, nous nous attendions à être traités sans ménagement. Le lundi après-midi enfin, Moshe sortit la question de la poche de son éternelle chemise bleue et ouvrit le feu.

*"Une question de la part de spécialistes," dit-il "des psychologues". Il dit en substance, si je peux me fier à ma mémoire, quelque chose dans ce genre. "Tous ces malaises que vous ressentez intérieurement sont des manifestations de votre manque de force et de sécurité. Apprenez à trouver cette sécurité par vous-même."*

Soit Moshe n'était pas dans le coup en psychologie, soit il nous indiquait une perspective nouvelle et fondamentale.

De la thérapie à l'apprentissage il me fallut une année entière pour digérer cet enseignement. Au moment où j'écris ceci, j'ai vécu assez longtemps accompagné par cette interrogation et par les indications de Moshe pour m'apercevoir que les tourments de ma formation m'ont en fait permis de découvrir la différence entre la thérapie et l'apprentissage.

La prise de conscience par le mouvement plongeait certains d'entre nous dans un malaise intérieur qui nous conduisait à rechercher une approche thérapeutique; mais plus nous nous entêtions dans notre façon de faire, plus nous accumulions "du matériel thérapeutique" et plus nous offrions de notre inefficacité.

D'autre part, Moshe faisait allusion au fait que c'était notre comportement compulsif qui engendrait notre malaise: nous cherchions à développer des "meilleures" qualités intérieures en affrontant directement notre impuissance, notre souffrance et tous nos troubles étaient donc le résultat de nos propres actions, et provenaient aussi partiellement de notre entraînement habituel à nous occuper de problèmes et de limitations.

Dans nos difficultés se reflétait donc notre désir d'agir vite et sans détour, sans avoir appris d'abord à nous ménager. Même en faisant notre possible, nous ne faisons que reprendre une stratégie qui tout simplement accentuait notre gêne et notre "charge émotionnelle". Il manquait ce que j'appris plus tard à nommer " l'intégration fonctionnelle": il nous fallait apprendre à développer notre sens des possibilités et de la facilité; bref il restait du chemin à parcourir pour nous et nos perspectives professionnelles.

La notion même de thérapie et de guérison fait référence à un "paradigme", un modèle idéal et platonique de comment les choses devraient être : tomber malade, c'est s'évader du modèle. La plupart des formes de thérapie s'attaquent aux problèmes, établissent les diagnostics, pronostics et plans de traitement avec pour objectif le retour à une situation idéale et "orthodoxe": pour faire une psychothérapie, il faut donc découvrir le problème psychologique. Par comparaison, la situation d'apprentissage fait intervenir le développement de nouvelles capacités, de nouvelles possibilités. Elle met moins l'accent sur le vécu, l'amplification, l'interprétation et l'expression des sentiments associés à la limitation; la stratégie d'apprentissage a essentiellement pour but de créer d'autres moyens d'obtenir ce qu'on veut.

La souffrance, le retour des émotions liées à la frustration, les échecs relationnels, les comportements obsessionnels, les symptômes psychosomatiques, sont des manifestations banales provoquées par le fait de ne pas obtenir ce que nous voulons.

On peut évidemment amplifier et étudier la cause originelle, le contexte dans lequel systématiquement, nous aboutissons au résultat redouté et échouons dans notre quête de l'objectif désiré. En privilégiant le point de vue de l'apprentissage, on choisit une autre stratégie: on crée des situations permettant au système de développer les aptitudes nécessaires pour s'approcher de son objectif.

Lorsque, dans les séances de P.C.M ou d'I.F, nous progressons dans le mouvement avec une sensation générale de bien-être, lorsque nous commençons à entrevoir le plaisir, l'aisance et l'harmonie, notre vie intérieure ne nous tracasse plus ! Nous sommes moins effrayés, moins soucieux, moins vulnérables: dans notre vie intérieure se reflète alors l'harmonie du "faire " et non les problèmes du "non faire". Nous faisons face à la situation présente, sans avoir à donner nos impressions ou à rechercher une thérapie.

(Certains thérapeutes, principalement des psychanalystes, demandent d'ailleurs à leurs patients d'arrêter la pratique Feldenkrais pour cette même raison; les problèmes tendent à s'estomper, l'anxiété à diminuer, les projections à être réappropriées. Que devient alors le matériel thérapeutique ! )

Certes il vaut certainement mieux comprendre nos problèmes et leur origine, exprimer nos difficultés, les symboliser, plutôt que de nous comporter comme si nous n'éprouvions pas de limitation. Un grand nombre d'approches issues du Mouvement pour le Potentiel Humain des années 60, et la plupart des formes de thérapie, nous ont aidés à retrouver notre moi ressenti.

Je ne connais rien de mieux que le processus analytique pour comprendre et interpréter notre comportement présent à la lumière de notre histoire passée; tout comme la médecine, la psychothérapie peut nous aider à guérir.



Mais nous avons une autre possibilité: apprendre à ne plus déclencher nos comportements pathologiques, à améliorer nos possibilités d'atteindre nos buts et de nous sécuriser; et c'est sans doute un choix plus adapté si nous avons intérêt à développer de nouveaux comportements.

Une telle perspective d'apprentissage n'éliminera évidemment pas les aléas de la vie (quelqu'un a dit: on ne peut échapper à la vie). De même on ne supprimera pas les émotions liées à l'approvisionnement de la nouveauté et au bouleversement des habitudes.

Mais le but de la méthode Feldenkrais est d'apprendre avec l'aisance et la facilité, (le médium est le message, la pédagogie est l'apprentissage). C'est vraiment un pas en avant par rapport aux méthodes dans lesquelles nous cherchons à nous améliorer en travaillant sur nos problèmes; ces dernières peuvent être nécessaires et utiles dans de nombreux cas, mais en Feldenkrais, ce n'est ni notre spécialité, ni notre but, et nous ne sommes pas non plus formés pour cela. Je dis souvent à mes élèves: *"si vous vous coupez un doigt, ne venez pas ici, mettez votre doigt dans la glace et allez voir un chirurgien."*

*Mais si cela vous intéresse d'apprendre de nouvelles façons d'agir, de nouveaux comportements, alors la méthode Feldenkrais a vraiment quelque chose d'intéressant à vous offrir: un moyen de faire précisément ceci.*

### De la psychothérapie à l'apprentissage organique.

Il y a quelques mois, je reçus dans mon bureau la visite d'un vieil acupuncteur qui lisant l'inscription "centre Feldenkrais", décida d'entrer. Comme j'avais quelques minutes entre deux leçons, nous commençâmes à bavarder: "Feldenkrais? demanda-t-il, est-ce l'auteur de la Conscience du Corps? Oui, répondis-je;

*"Magnifique! dit l'acupuncteur, je recommandais ce livre à mes élèves comme une lecture essentielle : cet homme a réconcilié le corps et l'esprit"*

Je restais assis là, très impressionné de voir que, rien qu'à la lecture du livre de Moshe, cet homme avait pu se représenter cela si clairement.

Mais que voulait dire l'acupuncteur quand il affirmait que Moshe réconciliait le corps et l'esprit ? Il réalisait en lisant Moshe qu'un individu est entier et qu'on ne peut le couper en morceaux : on ne soulève pas simplement une tête, on met la personne entière en mouvement à partir de sa tête. Tout ce qui nous touche, touche notre psyché: on ne peut donc pas vraiment pratiquer une psychothérapie ou une thérapie "du corps". Ou bien nous devrions plutôt dire que lorsqu'une thérapie réussit, c'est parce qu'elle a mis l'individu tout entier en situation d'apprentissage de son "moi organique" et n'a pas fonctionné simplement comme une "psychothérapie" ou comme une "thérapie corporelle".

Beaucoup de gens de nos jours, s'imaginent avoir découvert que la psyché affecte le corps, que *l'esprit peut vous guérir*. On a découvert aussi que *le corps enseigne à l'esprit* : c'est une des interprétations des apports de Moshe. Mais l'étape suivante, la véritable découverte de Feldenkrais, c'est que *"l'esprit est le corps et le corps est l'esprit"* ; tout progrès de l'un constitue le progrès de l'autre.

On peut ainsi se placer à n'importe quel point de vue pour aborder quelqu'un .

Celui qui est conscient de son moi complet ne peut croire qu'il fait une psychothérapie, une éducation physique, psychosomatique ou gestuelle. Bien sûr, on peut en tant qu'individu, enseignant ou thérapeute, être plus à l'aise avec tel ou tel aspect de sa propre personne; mais c'est le *moi intégral* qui apprend ou guérit "*organiquement*".

Moshe Feldenkrais fut un des premiers à exprimer si clairement l'unité indissoluble de notre personnalité: la totalité de nous-mêmes, c'est-à-dire toutes les parties de notre "*corps*" et toutes les facettes de notre "*esprit*" sont en jeu dans tout ce que nous percevons, ressentons, pensons et faisons. L'évidence de cette conception chez un enseignant, un praticien, un thérapeute, peut induire une différence fondamentale dans la façon dont s'organisent la prise de conscience et l'apprentissage. Quand on choisit de travailler de cette façon, on peut accéder à la personne par sa voix, ses dents, ses émotions, son écriture ou ses rêves.. "*Une seule poignée est nécessaire pour porter la valise*": en l'occurrence, elle doit permettre à l'enseignant de sécuriser et de faire naître l'intérêt et elle doit surtout être appropriée à l'élève.

#### A propos du choix de Moshe.

De façon historique Moshe privilégia le mouvement du corps comme accès principal à la personne . Il est évident que le mouvement est fondamental pour la vie et l'action, et que les corps ont une existence concrète dans notre environnement physique

Moshe décrit dans la Conscience du Corps sa conception de l'action: l'action, ou, plutôt le comportement intègre la sensation, l'émotion, la pensée, et le mouvement, chacun de ces composants implique également les autres. Moshe, en s'occupant du corps faisait un choix tout à fait fondé sur le plan théorique, mais c'était aussi le résultat de préférences personnelles, qui se manifestaient également dans son goût pour le judo, les sports et la physique. Il y avait d'ailleurs peu de chances qu'un mâle Israélien de sa génération ait le désir d'aborder l'individu par le biais de l'expression émotionnelle.

Je reçus un choc le jour où je pus me faire une idée des choix culturels et de l'histoire personnelle de Feldenkrais, alors que pendant une formation en Israël, je travaillais avec une femme qui portait sur le bras gauche un numéro tatoué en camp de concentration.

Je réalisais immédiatement que pratiquer une thérapie de type régressif serait aberrant; je fus bien content de connaître juste assez la pratique Feldenkrais pour pouvoir me concentrer sur la recherche de l'aisance et de la facilité dans le mouvement, plutôt que d'aller à la pêche aux émotions et aux expériences de régression. On ne peut purifier le passé, même si certains d'entre nous le tentent en passant des années à exprimer des émotions. Cela peut être utile jusqu'à un certain point; mais pour changer ce que nous éprouvons, nous pouvons seulement agir différemment, en accumulant de nouvelles expériences et en nous laissant guérir naturellement organiquement, entre parenthèse je ne veux en aucune manière minimiser l'intérêt que

peut représenter le fait d'exprimer nos émotions; mais à mon sens ( et je développerais ce point dans un autre article ), l'expression des émotions doit être considéré de façon fonctionnelle ,en rapport avec le contexte:si quelqu'un marche sur votre pied, avec quelle intensité aurez-vous besoin de vous exprimer ?

Cela peut varier beaucoup mais le but est avant tout de dégager votre pied, à moins que ce qui vous intéresse soit justement l'expression des émotions !

Moshe fut en quelque sorte forcé par son contexte culturel à découvrir une nouvelle direction que nous pouvons désormais en théorie et en pratique explorer avec profit pour apprendre. Nous pouvons trouver un grand intérêt au fait d'aborder nos difficultés de comportement du point de vue du mouvement et de l'apprentissage.Même si au début il se peut que nous n'ayons que peu de positif à ressentir, nous pouvons chercher le moyen de nous sentir mieux et de nous sécuriser. C'est vraiment une approche très différente de celles qui consistent à " travailler sur nos problèmes"

Par ailleurs, maintenant que cette méthode d'apprentissage" organique " a été inventé, nous n'avons pas forcément à la pratiquer à la manière de son créateur ( liée à sa personnalité et à son histoire). Certain d'entre nous peuvent se sentir plus à l'aise, plus intéressés et mieux entraînés dans une forme de travail qui s'attaque directement à l'expression de leurs émotions et de leur intimité . La méthode Feldenkrais touche tous les aspects de l'action et du comportement.Il n'est pas nécessaire d'avoir une épaule en mauvaise état, une gêne physique, une atteinte neurologique pour avoir avantage à la pratiquer. Il est d'ailleurs dommage que dans nos formations professionnelles Feldenkrais la majorité d'exemples de cas concernent des affections physiques. Pourquoi ne pas prendre en considération des demandes d'apprentissages dans différents domaines et situations: relations humaines, comportement sexuels, lutte contre l'anxiété, situations sportives et artistiques ?

A mon avis si le rapport praticien enseignant est capable de recevoir avec tranquillité ce genre de demandes,le processus de la P.C.M ou de l'I.F. pourra fonctionner de façon normale !

Je reçois souvent des demandes, des réactions, du feedback du type "psychologique", et j'y réponds par des situations d'Intégration Fonctionnelle simples (quant à la façon de s'y prendre, c'est encore un autre sujet pour l'article suivant...)

### En bref

La méthode de Moshe Feldenkrais pour aborder l'action et le comportement se concentre sur le mouvement corporel; c'est déjà en soi un grand apport : on atteint la personne entière, ses sensations,ses émotions, jusqu'à ses pensées,simplement par le mouvement. Par ailleurs Moshe a mis l'accent sur la notion d'apprentissage plutôt que sur celle de guérison. Cette façon de faire peut s'appliquer non seulement au mouvement, mais aussi à tous les autres composants du comportement: sensations, émotions et pensées, tous ces aspects sont présents dans le comportement et ils sont indirectement touchés s'il y a prise de conscience par le mouvement .



On peut également, avec cette approche, aborder la prise de conscience par la sensation, l'émotion, la pensée, non comme une psychothérapie, mais comme une partie intégrante du comportement d'apprentissage.

### Une brève métaphore.

De nombreux joueurs de tennis débutants subissent effort et surmenage dans leurs premières tentatives pour apprendre à jouer. Le jeu d'une personne expérimentée est au contraire fluide, artistique, harmonieux. Cela vaut-il la peine d'éprouver et d'exprimer frustration, colère, désespoir et souffrance de ne pas savoir jouer ?

Si on apprend avec aisance à "jouer avec aisance", que deviennent les difficiles expériences intérieures ? Combien de temps doit on travailler dur pour assimiler la facilité de l'artiste ?

Peut-être pas si longtemps si en fait, dès le début, on commence aisément à apprendre l'aisance.

