

Atelier Feldenkrais

L'aventure intérieure

Depuis janvier dernier, patients et professionnels d'associations de lutte contre le sida et les hépatites expérimentent les bienfaits de la méthode Feldenkrais. Une approche physique – dénuée de toute recherche de performance ou d'effort – pour réinvestir différemment son corps.



Une dizaine de corps allongés et une voix... « Essayez de sentir les endroits où votre dos est en contact avec le sol. Est-ce que ces zones sont lourdes ou, au contraire, légères ? Faites circuler votre regard intérieur pour voir ce que vous ressentez ». Chaque mardi soir, pendant deux heures, la voix d'Isabelle Ginot ⁽¹⁾ guide les participants de l'atelier Feldenkrais dans l'exploration de leur propre corps. Tout en douceur. « Arrêtez-vous avant que ça fasse mal, soyez gentils avec vous-mêmes », répète l'animatrice. Ce soir, c'est surtout autour des omoplates que porteront les exercices. Des mouvements tout petits, voire minuscules, mais inhabituels, obligeant à prêter une attention nouvelle à soi-même.

Expérimentation

Moshe Feldenkrais (1904-1984) était un physicien russe, également ceinture noire de judo. Après une blessure au genou et devant l'incapacité du corps médical à l'aider à faire fonctionner normalement son articulation blessée, il s'est penché sur la mécanique interne de son corps et en a découvert les possibilités infinies, qui l'ont occupé jusqu'à la fin de sa vie. Des possibilités corporelles

nouvelles pour les personnes affectées par les maladies de longue durée : c'est là l'idée à l'origine de cet atelier imaginé par l'Association d'individus en mouvements engagés (Aime) et financé par Sidaction. Depuis janvier 2007, chaque

Des mouvements
tout petits,
voire minuscules,
mais inhabituels,
obligeant
à prêter une
attention nouvelle
à soi-même.

semaine, quelques patients et professionnels d'associations de lutte contre le sida et les hépatites se réunissent pour expérimenter cette méthode. « Cet atelier est un processus de corecherche avec tous ses participants, car seule l'expérience singulière compte dans le Feldenkrais. On n'est pas dans une

démarche de transmission de savoir », explique Carla Bottiglieri, membre de Aime, qui prépare une thèse sur l'impact des méthodes somatiques sur la qualité de vie des personnes touchées par le VIH.

Lâcher prise

« Au début, je me suis demandé à quoi pouvait servir de rester allongé pendant deux heures, se souvient Michel Repellin, coordinateur de Aime et lui-même touché par le VIH. Pour moi, une activité corporelle était forcément une contrainte physique. Mais j'ai découvert qu'on pouvait faire un véritable travail corporel sans effort et que tout ce qu'on faisait allongé, le corps le gardait en mémoire debout ». Cette posture allongée a néanmoins posé problème à deux ou trois participants, qui ont dû quitter l'atelier. « On ne l'avait pas anticipé, mais pour certaines personnes, rester allongé était déjà trop douloureux », poursuit Michel Repellin. Les autres participants ont découvert l'approche Feldenkrais, où l'enjeu n'est jamais de forcer, ni même de bouger, mais d'être attentif à ce qui se passe en soi. Sortir de la performance, accepter de faire un geste imparfait, de ne pas

(1) Isabelle Ginot est praticienne Feldenkrais, professeur au département danse de l'Université Paris 8 Saint-Denis.

bien répondre aux consignes données, mais être en lien avec soi-même : au fil des séances, les participants ont tenté ce lâcher prise, chacun face à lui-même. « Le débloccage s'est fait pour moi sur la longueur. J'ai compris combien on se fixe soi-même des exigences démesurées. Peu à peu, on apprend à faire avec nos limites, ce qui n'exclut pas forcément de se donner des petits objectifs », poursuit Michel Repellin. « On s'autorise peu à peu à ne pas faire un mouvement qui fait mal, ou à le remplacer par un autre moins douloureux », renchérit Gustave, séropositif, qui a suivi l'atelier malgré ses prothèses aux hanches.

Douleurs moins intenses

De séance en séance, Isabelle Ginot propose des exercices très ciblés sur une zone du corps : épaules, bassin, genou... « On prend conscience de petits bouts de corps, et ça nous aide à détourner notre attention des endroits où ça fait mal, analyse Marianne, qui a commencé l'atelier en fin de traitement anti-VHC. Cela n'empêche pas d'avoir des douleurs, mais ça les atténue ». Un avis partagé par Michel Repellin : « J'ai tendance à percevoir de façon amplifiée certaines parties de mon corps, à cause de mes neuropathies. En faisant circuler mon attention durant l'atelier, j'ai appris à moins me focaliser sur ces points-là et leur présence a baissé en intensité dans ma vie quotidienne ».

Informations pratiques

• L'atelier Feldenkrais a repris en septembre. Il a lieu tous les mardis de 18h30 à 20h30 au 129 avenue Philippe Auguste, Paris 11^e. Des séances individuelles sont également proposées en journée.

• En partenariat avec Aïme, l'université Paris 8 propose en 2009 un diplôme universitaire de niveau bac + 3 intitulé « techniques du corps et monde du soin ». Il est ouvert aux danseurs professionnels et praticiens somatiques qui souhaitent mettre leur pratique au service des personnes malades, ainsi qu'aux professionnels de santé ou acteurs du monde associatif qui envisagent de développer dans leur structure des activités corporelles. Durée : 5 jours par mois du 2 mars 2009 au 25 juin 2010.

Contact : contact@individus-en-mouvement.com

Après quelques mois,
Gustave s'allonge
et se relève seul,
il dit avoir énormément
gagné en souplesse
et en confiance
dans son corps.
Son sommeil aussi
s'est considérablement
amélioré.

Bien que d'amplitude réduite, les petits mouvements effectués dans l'atelier font leur effet en profondeur. Gustave le dit : ils ont changé sa vie. Lors des premières séances, il ne pouvait pas s'allonger ni se relever sans aide : « J'avais aussi beaucoup de douleurs aux articulations, et j'étais obsédé, depuis mes opérations, par l'idée d'avoir un accident. Du coup, je m'interdisais beaucoup de mouvements ». Après quelques mois, Gustave s'allonge et se relève seul, il dit avoir énormément gagné en souplesse et en confiance dans son corps. Son sommeil aussi s'est considérablement amélioré : « Jamais couché avant minuit, je faisais de l'insomnie entre deux et cinq heures du matin. J'étais complètement décalé. Aujourd'hui, je ne me réveille pas avant quatre heures et mon sommeil est beaucoup moins anxieux. La nuit qui suit l'atelier, je rouvre souvent les yeux au petit matin ! »

Réappropriation

« Paradoxalement, ce travail sur des petites parties du corps a pour effet de réunifier l'ensemble. Je me sens plus présente à moi-même. Ça m'a donné une image de moi plus dynamique, plus acceptable, après ce traitement par interféron qui m'a mise dans un état lamentable », analyse Marianne. Cette

réappropriation positive du corps constitue pour Carla Bottiglieri un aspect essentiel de ce que peut apporter la méthode Feldenkrais, comme d'autres méthodes dites somatiques : « Les personnes découvrent dans leur corps maltraité, qui porte le poids de la maladie, l'existence d'autres ressources, élargissant leur perception d'elles-mêmes et leurs possibles. Leur corps cesse d'être juste un objet de mesures médicales pour devenir un corps sujet ». C'est pourquoi Michel Repellin met beaucoup d'espoir dans cette méthode : « Le fait d'avoir en mémoire des contextes physiques plus agréables que d'habitude peut amener à être plus serein dans son environnement – notamment médical – souvent source de stress. Cela peut aussi aider peut-être certains patients à reprendre droit sur leur corps, à être moins passifs face au médecin, à oser exprimer un ressenti, même s'il ne figure pas sur les notices des médicaments ». Une hypothèse que cette recherche-action vise aussi à explorer.

Écriture

La séance touche à sa fin. Isabelle rappelle à chacun de noter ce qu'il a ressenti dans son carnet individuel. Marianne trouve l'exercice un peu scolaire, même si l'idée de participer à un processus de recherche lui plaît bien. « Ça fait partie du contrat, en quelque sorte », considère-t-elle. Pour Michel Repellin, au contraire, ce témoignage est important. « Il y a certaines séances dans lesquelles j'ai pu ne pas rentrer, parce que j'étais angoissé. Le fait de le dire quand même à la fin m'a soulagé. Je vois ça comme un témoignage, un moyen de laisser une trace de ce moment et de bien terminer la séance. » Gustave, lui, se sert de son cahier comme d'un curseur. D'une fois sur l'autre, il se relit. « Je vois mon évolution de séance en séance, je mesure le chemin parcouru ». ■

Laetitia Darmon