

La méthode Feldenkrais et son efficacité pour les malades SP

Helga Bost, enseignante diplômée de la méthode Feldenkrais, St. Wendel/Allemagne

La méthode Feldenkrais offre la possibilité, à chacun et à chaque étape de sa vie, de reprendre le processus d'apprentissage organique qui apparaît spontanément chez les petits enfants avant 4-5 ans découvrant leur environnement dans le calme, de manière sensible, curieuse, éveillée et ouverte à tout ce qui est nouveau.

Moshé Feldenkrais, né en Russie en 1904 et mort à Tel Aviv en 1984, a mis au point cette méthode qui a pour but «d'apprendre à apprendre». Il s'est appuyé sur ses vastes connaissances acquises en tant que maître de judo, physicien, électro-ingénieur, chercheur dans le domaine comportemental, ainsi que sur son expérience de la psychologie et physiologie du comportement et de la neurologie. Il a travaillé pendant des années avec des personnes qui lui demandaient son aide pour des problèmes physiques et psychiques, des difficultés émotionnelles ou même des personnes ne présentant pas de troubles particuliers mais intéressées à un développement personnel.

Feldenkrais a mis au point deux techniques d'enseignement. «L'intégration fonctionnelle»: une communication non verbale par laquelle l'enseignant mobilise et touche l'élève (travail individuel). «La prise de conscience par le mouvement» est le langage verbal qui permet d'utiliser ces expériences lors du travail de groupe. Ce travail s'oriente vers le rapport neurophysiologique existant entre le système nerveux, le squelette, la musculature et l'environnement. Dans son livre «La prise de conscience par le mouvement» (1978), Feldenkrais explique comment notre comportement dépend de l'image de soi. Il affirme que la meilleure manière de modifier son comportement est de modifier l'image de soi au lieu de s'efforcer d'améliorer des mouvements isolés. Feldenkrais voit l'être humain comme une entité pensante, agissante et sensible. Après chaque période d'enseignement (1 heure environ), les participants éprouvent une

impression de bien-être: ils se sentent plus libres, plus légers, plus grands, plus détendus. Les douleurs s'estompent et parfois disparaissent, les yeux deviennent plus clairs et plus grands. Les élèves se sentent plus frais et rajeunis. Toutefois, Feldenkrais insiste sur le fait que ces touchers et ces directives verbales n'ont pas de but thérapeutique. L'élève apprend à développer ses propres possibilités et capacités.



Les personnes qui s'intéressent à la méthode Feldenkrais ont des motifs très différents:

- par curiosité, pour apprendre à mieux se connaître
- pour essayer une nouvelle manière d'apprendre et d'expérimenter
- pour se développer professionnellement (musicien, sportif, acteur, danseur, etc.)
- après certains changements importants: accident, maladie, douleur.

Malheureusement, les personnes de ce dernier groupe, qui sont par ailleurs très motivées pour apprendre la méthode Feldenkrais, sont souvent bloquées par les circonstances adverses dues à leur situation. Pour pouvoir bénéficier de la méthode Feldenkrais, il est important de tenir compte des points suivants, surtout chez les personnes qui souffrent de douleurs:

- trouver une position de départ agréable permettant d'effectuer des mouvements dans toutes les directions sans atteindre les limites de tolérance (douleur, blocage, tension accrue, etc.);
- les mouvements doivent être ressentis comme légers, faciles et agréables, ils ne doivent pas perturber la respiration;

les limites de tolérance s'étendront spontanément. Chacun décide pour lui-même jusqu'où il veut aller. La détente et l'apprentissage de nouvelles formes de mouvements permettent d'atténuer les douleurs. Si ces principes de base ne sont pas observés, il est à craindre que

les douleurs «fassent partie de l'apprentissage» ce qui leur donnera encore plus de place. La présence d'un pédagogue expérimenté et reconnu de la méthode Feldenkrais est donc indispensable.

Entre 1990 et 1992, une étude a été effectuée dans le Saarland sur l'efficacité de la méthode Feldenkrais sur les malades SP. Une participante souffrant d'une forte et douloureuse spasticité du dos et des jambes raconte comment elle a appris cette méthode: Tous les muscles qu'elle utilisait pour les mouvements étaient déjà «occupés» par la spasticité, donc pas disponibles pour les mouvements. Ils devaient travailler contre une forte résistance. Elle s'est contentée d'effectuer les mouvements par l'imagination en les visualisant avec le plus de détails possible. Elle a senti «quelque chose» se détendre dans la colonne vertébrale et les douleurs disparaître – elle s'est sentie plus libre et a pu utiliser «ces nouvelles connaissances» pour marcher.

50 malades SP à des stades différents ont participé à cette étude. Ils ont pris part à 30 journées complètes de travail (réparties sur 10 week-ends). Les participants ont été divisés en deux groupes et ont travaillé selon le concept «prise de conscience par le mouvement». L'évaluation statistique des deux questionnaires et tests psychologiques du début et de la fin de l'étude ont démontré un changement positif évident de l'expérience et du comportement. Leur situation générale s'est améliorée de même que leur manière de composer avec leur maladie; ils avaient un comportement plus clair et étaient mieux à même d'appréhender leur futur et leur environnement. Les troubles psychiques et psychosomatiques ont diminué. Par contre des améliorations physiques étaient plus rares, ce qui, du point de vue neurologique, n'est pas

étonnant. Une meilleure acceptation et une modification du concept personnel ont pu être constatées.

Dans le domaine du développement des mouvements, une tendance à effectuer des mouvements plus complexes et plus différenciés et une amélioration simultanée de la qualité des mouvements ont pu être observées. Le but «aide à l'entraide» a ainsi pu être atteint. Les participants

étaient mieux à même de trouver les ressources nécessaires pour dominer leur maladie sans trop devoir se conformer aux normes établies mais en tenant compte de leurs propres limites et de leurs besoins.

Travailler avec la méthode Feldenkrais, c'est développer l'entier de sa personnalité, c'est croître intérieurement. Cela signifie découvrir l'image que l'on a de soi, continuer de la cultiver, la raffermir, la façonner. Cultiver cette image sert de base à une vie plus éveillée plus vivante, un chemin vers soi, un moyen d'expérimenter son corps, son esprit et son âme en une entité indissoluble. ■

