

Identification de la méthode Thérapie Feldenkrais

1. Brève description de la méthode

La méthode Feldenkrais est une méthode thérapeutique par le mouvement qui part du principe que l'être humain peut améliorer sa qualité de vie (physique, psychique et morale) par la prise de conscience de séquences de mouvement.

La thérapie Feldenkrais est nommée d'après son fondateur, le scientifique Dr Moshé Pinchas Feldenkrais (1904-1984). Il s'intéressait tout particulièrement à l'homme et à la vie au sens le plus large, au fonctionnement du système nerveux, au mouvement et à l'apprentissage organique.

Feldenkrais choisit le mouvement humain comme voie d'accès, étant donné que le mouvement constitue l'expression la plus directe de vie et que toute personne peut être directement interpellée par l'expérience consciente de ses propres mouvements. Le mouvement, guidé par la voix ou transmis par le toucher, agit comme source d'information pour la restructuration ou réorganisation des circuits de régulation sensori-moteurs dans le cerveau. Feldenkrais partait du principe que le cerveau humain recèle un très grand potentiel de développement qui, par l'analyse de ses propres mouvements, peut être mieux utilisé et augmenté tout au long de la vie. Les connaissances actuelles en neurologie confirment les théories de Feldenkrais.

Les troubles chroniques qui, en raison de facteurs les plus divers (maladies, surcharge, accidents, etc.), se sont développés au cours de la vie, peuvent être modifiés par l'expérience consciente du mouvement. Elle entraîne non seulement une modification des structures physiques dans le sens d'une régulation de la tonicité des muscles du squelette, mais exerce aussi une influence sur les trois domaines de perception, d'émotion et de pensée.

L'« image de soi », la perception de soi de la cliente se modifie ; par l'expérience de nouvelles possibilités ou redécouvertes de mouvements, la cliente prend conscience de ses ressources personnelles, sa flexibilité/mobilité interne et externe s'agrandit et elle acquiert une plus grande liberté de choix afin de mener une vie heureuse selon ses possibilités à elle.

2. Contexte et philosophie

Feldenkrais considérait le mouvement comme base par excellence de la vie et donc aussi déterminante pour l'action et le comportement humain. Il souligna le fait que les systèmes nerveux sensoriel et moteur fonctionnent ensemble comme unité et non pas séparément et il créa ainsi le terme de l'apprentissage sensori-moteur. Feldenkrais explora les effets qu'ont les mouvements effectués consciemment sur le système nerveux central et il était convaincu de la capacité d'apprentissage illimitée du cerveau humain ainsi que de sa capacité de régénération. La capacité fondamentale du système nerveux pour le réapprentissage tout au long de la vie, c'est-à-dire pour créer de nouveaux circuits neuronaux, est entre-temps connu dans la recherche du cerveau sous le terme de neuroplasticité.

Feldenkrais comprenait l'être humain comme un système s'autorégulant. Une personne en bonne santé se caractérise, selon lui, par sa capacité d'auto-organisation et d'autorégulation (homéostasie) qui lui permet de retrouver, aussi après une « situation de choc » ou une perturbation, son mode de vie habituel.

Cette vision de la santé est aujourd'hui connue sous le nom de compétence de guérison ou de résilience. Moshé Feldenkrais considérait le corps et l'esprit, la structure et la fonction comme unités inséparables et développa son concept à partir de cette hypothèse de base en s'appuyant sur sa longue expérience de judo et de jiu-jitsu, sur sa compréhension de la physique, de l'ingénierie, de la neurobiologie et de leur mise en pratique dans le mouvement ainsi que sur sa propre expérience avec une blessure de longue durée au genou. Une auto-observation attentive et de nombreuses petites expériences effectuées consciemment avec son propre mouvement aboutirent finalement à la guérison complète de son genou.

Ainsi, pendant des dizaines d'années de recherche, il mit au point la thérapie Feldenkrais nommée d'après lui, qui travaille avec le mouvement comme fondement de la pensée, de l'action et du ressenti humain.

3. Thérapie – mode d'action – méthode de travail

Chaque action comprend des schémas de mouvement complexes qui forment un ensemble et disposent d'un objectif et d'une signification. Pour Moshé Feldenkrais ces schémas complexes et ciblés de mouvement étaient des fonctions. Une fonction est de bonne qualité si, par rapport à sa propre structure (squelette, expérience du mouvement et du corps), aux données physiques (gravité) ainsi qu'à l'objectif visé, elle est cohérente et économique. L'exploration attentive des schémas habituels effectuée dans toute séance Feldenkrais aboutit, comme toute expérience et perception différenciée, à la formation de nouvelles représentations neuronales.

L'objectif de la thérapie Feldenkrais est d'obtenir plus d'économie, d'aisance et de variabilité dans le mouvement et donc plus de liberté d'action au quotidien. Cela facilite les processus de guérison et renforce la résilience, l'autorégulation et la compétence personnelle. Il s'agit d'aiguiser et de différencier la perception de soi. Dans l'optique du renforcement des ressources, les schémas actuels ou nouveaux de mouvement et de comportement sont (re)découverts et favorisés. Les schémas gênants et douloureux sont détectés et, au cours de la thérapie, remplacés par des schémas utiles nouveaux ou déjà existants. L'image de soi devient plus diversifiée et plus complète.

La thérapie Feldenkrais utilise des mouvements guidés par la voix ou transmis par le toucher (analogue à l'expérience infantile d'être touché et bougé), car le mouvement est l'expression la plus directe de vie. Dans la qualité du mouvement se reflète une grande partie de notre être et de la manière dont nous sommes ancrés dans notre corps. Les techniques appliquées entraînent une modification de l'auto-organisation qui s'exprime par une régulation de la tonicité des muscles du squelette.

Pour compléter les informations recueillies lors du premier entretien avec la cliente, les thérapeutes complémentaires méthode Thérapie Feldenkrais focalisent leur attention lors de l'anamnèse, mais aussi lors de la thérapie ultérieure, sur

- ce qui est visible : gestuelle, mimique, posture, habitudes, respiration, qualité des mouvements, etc.
- ce qui est audible : voix, respiration, impact des pas, etc.
- ce qui est tangible : tonus musculaire, flexibilité, résistances, respiration/mouvements respiratoires, poids, rapports squelettiques, etc.

Anamnèse et objectifs sont constamment adaptés au processus déclenché par la thérapie et intégrés dans le travail actuel.

La thérapie Feldenkrais se pratique de deux manières :

La thérapie individuelle (IF Intégration Fonctionnelle) se base sur les besoins individuels de la cliente et se pratique, en majeure partie, de manière non verbale. Le plus souvent, la cliente habillée est allongée sur la table Feldenkrais. Des mouvements doux guidés par les mains de la thérapeute rendent dans un premier temps la cliente consciente de ses schémas moteurs habituels. Dans une prochaine étape, la thérapeute propose, par ses mains, des possibilités de mouvement alternatives. Par cette communication tactile et kinésique, la cliente expérimente une perception plus claire et plus différenciée de ses schémas de mouvement ainsi que des alternatives possibles permettant un changement.

Dans la thérapie de groupe (PCM Prise de Conscience par le Mouvement), les clientes, guidées par la voix de la thérapeute, explorent des séquences de mouvement très variées. Il ne s'agit pas d'effectuer un mouvement parfait, mais plutôt de profiter de l'exécution consciente des mouvements pour apprendre davantage sur soi-même et ses propres schémas de mouvement, de posture et de comportement, pour trouver sa propre mesure, pour découvrir plus de possibilités et pour intégrer ce qui a ainsi été expérimenté et appris dans le contexte de sa propre vie.

La thérapeute fournit un entourage sûr, permettant à la cliente de s'engager dans un processus thérapeutique. Avec avec la cliente, elle établit et façonne la relation thérapeutique.

4. Limites de la thérapie Feldenkrais

La thérapie Feldenkrais initie des modifications aussi bien physiques que psychiques. Ce processus se fait en douceur tout en tenant compte de la capacité de modification de la cliente et laisse ainsi beaucoup de place pour l'assimilation. Le risque de surmenage est donc faible. Lors de problèmes psychiques ou physiques graves ou aigus, la thérapie Feldenkrais peut être contre-indiquée.