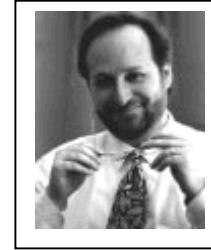


Norman Doidge sur La Méthode Feldenkrais:

Un nouvel espoir pour les yuppies¹ au corps grinçant et souffrant

Par le Dr. Norman Doidge, pour le National Post, le 6 octobre 1999



Traduit avec l'aimable autorisation de l'auteur par Henri Bley, praticien Feldenkrais (Ifeld1).

Tous ceux qui sont victimes de la douloureuse tyrannie de la gravité peuvent s'estimer heureux qu'un jour, il y a une cinquantaine d'années, Moshe Feldenkrais, alors dans sa trentaine finissante, glissa et tomba sur le pont mouillé d'un sous-marin, aggravant une vieille blessure au genou. Tous devraient également remercier les médecins qui estimèrent que, sans une opération (qui n'avait que 50 % de chance de réussite), il ne marcherait plus, car Feldenkrais décida de pourvoir lui-même à sa guérison, inventant par la même occasion un nouveau traitement.

Feldenkrais était un homme remarquable et un génie. Né en 1904 en Russie, il décida de fuir les pogroms pour s'installer (*en Palestine, NDT*) dans le pré-état d'Israël à l'âge de 14 ans. A cette époque, le Mandat Britannique interdisait aux Juifs de porter les armes, mais pas aux Arabes, et Feldenkrais se forma donc au combat à mains nues, avant d'entraîner les autres.

Grâce à l'argent gagné dans ces entraînements, il partit pour Paris où il fit des études d'ingénieur en mécanique et en génie électrique. Il devint ensuite physicien, travaillant et co-signant des articles avec Frédéric Joliot-Curie (qui, avec sa femme, reçut le prix Nobel en 1938). Au cours de cette même période, Feldenkrais obtint l'une des premières ceintures noires de judo en Europe et créa le Jiu-jitsu Club de France avec le fondateur du Judo moderne, Jigoro Kano.

Feldenkrais et Joliot-Curie travaillaient au programme de recherches atomiques français quand les Nazis envahirent la France. Joliot-Curie savait que, comme Juif, Feldenkrais serait arrêté, il organisa donc son évvasion vers Londres – avec deux valises contenant les secrets atomiques français, les mettant ainsi à l'abri des Nazis. Grâce à l'intervention du scientifique britannique J. D. Bernal, Feldenkrais rejoignit le programme anti-sous marins des Britanniques.

Feldenkrais dirigea également l'entraînement des parachutistes britanniques au combat à mains nues. Après la guerre, il termina son doctorat en Physique à la Sorbonne. Quand l'État d'Israël fut fondé, il devint directeur du département d'électronique du ministère de la Défense israélien et il rédigea le manuel de combat à mains nues de l'armée israélienne. Il parlait alors russe, hébreu, français, allemand et anglais.

¹ Terme anglophone typique des années 1980, il définit les jeunes cadres et ingénieurs de haut niveau, évoluant dans les milieux de la haute finance, et habitant le cœur des grandes capitales occidentales.

Mais revenons à ce genou blessé. Feldenkrais mit à profit son incroyable esprit scientifique, ses extraordinaires capacités d'observation et son expertise en judo pour déterminer ce qui améliorait ou dégradait l'état de son genou. Plus que sur la compréhension des articulations, des muscles et des ligaments, il basa son nouveau traitement sur le rôle de la sensation dans le mouvement et dans la mécanique du corps.

Les animaux, comme les bébés et les jeunes enfants, possèdent une grâce enviable, mais chez les humains, cette grâce est souvent perdue avec l'âge, non pas parce que nous vieillissons, mais à cause des mauvaises habitudes que nous avons prises. Ceci inclut des postures qui ont émergé pour protéger des fragilités, mais qui finalement ajoutent à la blessure l'insulte corporelle chronique. Feldenkrais enseigna la marche à des personnes handicapées en leur apprenant d'abord à ramper comme des bébés.

La méthode peut être utilisée dans des situations très variées – des mâchoires, des têtes, des cous ou des dos douloureux, des problèmes dus à des prothèses de hanches ou de genoux, à des vertèbres soudées ou à des arthroses. Elle aidera tous ceux qui passent la journée assis devant un ordinateur, ceux qui doivent être particulièrement actifs physiquement ou conscients de leurs sensations, y compris des athlètes, des soldats, des chirurgiens et des acteurs.

A New-York, bien des musiciens ont leur praticien Feldenkrais. Yehudi Menuhin ne jurait que par Feldenkrais, tout comme Yo-Yo Ma. Le metteur en scène du Royal Shakespeare Theatre, Peter Brook, était un fan, comme l'anthropologue Margareth Mead et le neurophysiologue Karl Pribram, qui estimait que Feldenkrais était en phase avec les connaissances les plus avancées que nous ayons sur le cerveau. David Ben Gourion, le Premier Ministre d'Israël s'adressa à Feldenkrais alors que, à 75 ans, il avait peine à rester debout à la tribune du Parlement à cause de graves problèmes de dos. Après le traitement, « le Vieux » était capable de bondir sur des tanks et se tenait en équilibre debout sur la tête.

Feldenkrais utilisa finalement son approche dans des cas extrêmes, aidant des personnes ayant subi des A.V.C. à réapprendre à lire, à parler ou à marcher ou traitant des gens souffrant d'infirmité motrice cérébrale ou de scléroses en plaques.

La plupart des traitements connus des troubles musculo-squelettiques traitent le problème localement, en renforçant la zone affectée (physiothérapie), par la chirurgie ou en corrigeant la courbure du rachis (chiropraxie). La méthode Feldenkrais se concentre sur le fonctionnement général. Sans considération pour les causes ou les symptômes – un dos douloureux, une prothèse articulaire, de l'arthrose ou de l'hypertension – Feldenkrais propose à ses élèves des exercices afin de leur donner conscience du mouvement. Les « erreurs » de mouvement ne sont pas « corrigées ». On préfère remarquer un manque de fluidité. Ainsi, dans un environnement à faible stimulus, des mouvements à peine perceptibles sont proposés. Ces changements minuscules invitent le système nerveux à abaisser le tonus général de contraction musculaire, ce qui autorise le patient à prendre conscience des types de mouvements inconscients répétitifs qui exacerbent ou provoquent le trouble.

En observant et en écoutant la très agile Marion Harris, qui fut formée par Feldenkrais, donner une leçon au *Feldenkrais Centre* de Toronto, je fus saisi de constater à quel point beaucoup de

concepts sont similaires à ceux utilisés dans une psychothérapie bien faite - c'est-à-dire avec patience. Comme Sherrington, le grand neurologue, Feldenkrais savait que l'essentiel de l'activité cérébrale est inhibitrice : elle consiste à arrêter, à retarder ou à modifier l'action de notre si fluide cerveau animal primitif. La plupart des mauvaises habitudes incluent des compensations inhibitrices désordonnées ou des vestiges de « défenses » formées pour protéger une blessure ancienne et qui demeurent, bien que sans plus d'objet. Au lieu de s'attaquer aux mauvaises habitudes posturales directement (ce qui souvent ne fait qu'aggraver les choses), le maître praticien trouve des pistes ingénieuses pour dénouer les mauvaises habitudes.

On introduit par exemple de nouvelles façons non habituelles de bouger, pour déranger la manière habituelle. Par exemple on peut demander à des personnes présentant de mauvaises postures consécutives à des problèmes de genoux de marcher à reculons, à la fois pour brouiller la mauvaise habitude et parce que la compensation fautive ne s'est pas encore attachée à la marche à reculons. Ensuite, ayant eu la sensation de ce que c'est que de marcher sans mauvaise posture, ces personnes réapprennent à marcher en avant, spontanément, de manière déliée et réorganisée, sans plus blesser leur genou fragile. Le but est toujours de bouger sans excès d'énergie ou de volonté. Souvent, à la fin d'une leçon, les muscles sont assouplis, les yeux sont plus ouverts, la respiration est plus profonde et la douleur apaisée. Les personnes peuvent être plus grandes d'un centimètre ou deux.

Feldenkrais donnait aussi des leçons individuelles, appelées leçons d'Intégration Fonctionnelle, au cours desquelles il utilisait ses mains pour évaluer des problèmes de mouvement et pour guider en douceur des mouvements des membres, de la nuque et de la tête, enseignant une souplesse qui pouvait ensuite être généralisée à l'ensemble des mouvements.

Feldenkrais est mort en 1984, mais son œuvre se répand, en particulier en Europe. Il y a trop peu de praticiens certifiés par la Guilde au Canada, mais on en trouve de l'Île de Vancouver à Terre-Neuve et il existe une clinique Feldenkrais à l'Hôpital Général d'Ottawa. On peut entrer en contact avec des praticiens qualifiés membres de la Guilde Feldenkrais du Canada en appelant le 1-800-775-2118.

Le Docteur Doidge est un chercheur en Psychiatrie et en Psychanalyse de Toronto. Sa chronique « De la Nature Humaine » est publiée un mercredi sur deux par le National Post de Toronto.

*Il est aussi l'auteur du livre: **Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau: guérir grâce à la neuroplasticité.** Belfond: 2010.*

© Norman Doidge, reproduction interdite

A Toronto, contactez Marion Harris au 416-928-3505, ou visitez notre site www.feldenkraiscentre.com pour plus d'informations sur les leçons, les ateliers ou les leçons particulières.

On peut obtenir le nom et les coordonnées de praticiens qualifiés membres de la Guilde Feldenkrais France sur le site : <http://www.feldenkrais-france.org/>