

# Feldenkrais – une perspective thérapeutique pour les patients souffrant de polio



De nombreux concepts misent sur la musculation pour remédier à la faiblesse musculaire. Or non seulement cette approche se heurte à des limites chez les patients atteints de polio, elle est souvent contre-productive car les zones et cellules musculaires endommagées par la polio ne peuvent pas être renforcées. L'entraînement musculaire, les exercices d'équilibre ou de mobilité peuvent surmener et épuiser le patient polio, déjà bien trop habitué au surmenage par ailleurs. La méthode Feldenkrais prend le chemin inverse: elle ne mise pas sur la performance, elle laisse le patient découvrir lui-même les possibilités et les limites de son corps. Elle prend pour point de départ *l'organisation du mouvement*, se base sur le principe de la *neuroplasticité* (la malléabilité des structures nerveuses) et s'appuie sur la *capacité innée à l'apprentissage*. En pratique, la méthode se base sur la capacité d'accroître *l'auto-perception* et la *conscience de soi*, et sur le principe que les mouvements difficiles ne doivent pas être forcés, mais au contraire facilités à travers l'apprentissage possible de nouvelles formes de mouvement. Un corps affaibli apprend qu'il ne doit pas devenir plus fort, mais qu'un nouveau programme d'exercices associé à un travail musculaire adapté lui ouvrira des possibilités insoupçonnées. Le patient découvre qu'il y a de l'espoir pour le corps déficient et pour l'âme blessée, même en vue du processus de vieillissement.

## Antécédents

*L'expérience que Madame M. a fait avec le Feldenkrais est si positive qu'elle a demandé de pouvoir la partager avec d'autres personnes concernées à travers un témoignage dans le Faire Face afin de faire connaître la méthode. Elle est âgée de 75 ans. A 11 ans, la polio la laisse avec une faiblesse musculaire et une instabilité au niveau du genou droit. Puis les troubles du syndrome post-polio viennent accroître ses limitations.*

*Madame F., également touchée par la polio et le syndrome post-polio, s'est associée au projet et nous a accompagné quand nous avons visité une séance Feldenkrais dans l'objectif de prendre des photos (celles-ci illustrent le caractère détendu, délibéré et axé sur le mouvement de l'approche). Elle a 71 ans. Elle a eu la polio à l'âge de deux ans alors qu'elle avait déjà appris à marcher. Elle en a contracté une paralysie transitoire des deux jambes et de la main droite. Les séquelles durables sont une paralysie partielle des deux jambes, un pied tombant et une faiblesse musculaire dans la main droite.*

Le témoignage de deux patientes SPP et d'une praticienne du Feldenkrais

## L'apprentissage, une faculté humaine innée

Il est nourri par la pulsion de survie et par la curiosité et le désir de découvrir le monde. Le petit enfant s'y essaie en tâtonnant, sans jamais se lasser, jusqu'à ce qu'il parvienne à marcher. Il explore les possibilités et les applique quand elles s'avèrent satisfaisantes. Ce qui a été appris une fois peut l'être à nouveau. Cette capacité innée d'apprentissage garantit notre développement tout au long de la vie.

## Les intérêts de la méthode Feldenkrais

Patients polio ou post-polio, mobiles avec ou sans moyens auxiliaires, tous montrent une amélioration au niveau de l'orientation motrice, de la souplesse, de la coordination, de l'équilibre, du tonus musculaire et de la circulation sanguine. Cette amélioration de la capacité de mouvement permet à son tour une activité plus libre et différenciée en réduisant l'effort physique qui y est nécessaire et le risque de surmenage. L'accent mis sur l'auto-perception délibérée améliore la relation que les patients entretiennent avec leurs propres besoins et limites. Ils sont ainsi plus à même de subvenir à leurs désirs et aux exigences de la vie.

Madame F., âgée de 71 ans: «C'est la première fois dans ma vie que l'on m'aide à percevoir et à améliorer mes stratégies et mes séquences de mouvements dans le but de pouvoir bouger avec plus d'aisance et de dignité. C'est un immense bonheur. C'est la première fois qu'une méthode thérapeutique n'exige pas de moi des performances, ne crée pas une



*attente et une pression qui m'angoissent; en outre je perçois une transformation.»*

Madame M., 75 ans: «La thérapie m'aide à marcher de manière plus contrôlée et de compenser la faiblesse croissante dans la jambe qui est affectée par la polio. Grâce à cela je reste mobile et suis en mesure de gérer mon quotidien de manière autonome.»

On voit que le bénéfice que tirent Madame F. et Madame M. de la méthode relève non seulement de l'aspect «bio-mécanique» du mouvement, mais aussi de l'auto-direction contrôlée. Elles éprouvent également le bonheur de retrouver un sentiment de dignité, et y trouvent l'encouragement et les conditions de base nécessaires à améliorer leur image de soi (1\*). La méthode leur permet également de retrouver la confiance de pouvoir continuer à faire par elles-mêmes et rester autonomes.

### **Comment cela se fait-il?**

La méthode Feldenkrais est un «dialogue» avec le système nerveux central, où se trouvent les centres relatifs à la sensation, à la pensée et au mouvement et où ils communiquent entre eux. Elle adresse donc directement l'être humain dans son ensemble. Le désir de la personne qui cherche un soutien comprend toujours les trois aspects physique-psychique-spirituel. C'est toujours cette aspiration qui est au premier plan et qui balise la voie du processus d'apprentissage (thérapeutique). Les praticiens de Feldenkrais s'efforcent de comprendre la situation de l'être humain dans le cadre de son histoire afin de découvrir ce dont il a besoin pour améliorer son mouvement et afin de comprendre ce qu'il est en mesure d'assimiler, d'accepter et d'utiliser. *Dans son fonctionnement, le cerveau est un «organe associatif»: ce qui peut être vécu, ce qui est agréable et fait sens, peut être accep-*

*té et donc assimilé, devient mémorisable et peut donc être réutilisé et intégré.* Les conditions nécessaires à ce type de travail sont la curiosité et la confiance en soi et en sa capacité de développement.

«Ma polio», décrit Madame M., «m'a blessé au niveau de l'âme. C'était terrible d'être différente des autres enfants, de subir leurs moqueries et d'être mise à l'écart. Je faisais donc tout pour retrouver la santé, je m'entraînais pendant des heures. Quand plus tard dans la vie nous sommes frappés par le symptôme post-polio notre souffrance continue. Surtout parce que la plupart des gens ne savent plus rien sur cette maladie, et en ce qui concerne le SPP l'ignorance est totale. Il est alors particulièrement douloureux d'avoir tout à coup des problèmes que personne ne prend au sérieux, ni ne cherche à comprendre.»

Le récit de Madame M. décrit comment elle a tout fait pour ne pas se faire remarquer, pour paraître «normale», pour être aussi performante que les autres, indépendamment du surplus d'effort que cela lui demandait. Ainsi elle a «appris» à assigner une plus grande priorité aux exigences de l'extérieur relativement à ses propres possibilités, autrement dit à se mettre elle-même au second plan. La perception de ses propres besoins physiques et psychiques est devenue secondaire.

En dépit de tout cela, Madame M. n'a pas abdiqué son désir d'éprouver la joie du mouvement (petite, avant la polio, elle avait elle-aussi grimpé aux arbres), son ouverture, ni son besoin d'autonomie, raisons qui l'ont probablement poussée à découvrir le Feldenkrais. Les premières expériences qu'elle y a faites l'ont encouragée à en faire et à en vivre davantage

Deux ans plus tard, elle dira: «Cette thérapie me fait du bien à tous les niveaux. J'apprends à être

## Principes fondamentaux de la méthode Feldenkrais (selon 2\*)

- **Conscience du mouvement:** comme les systèmes sensoriels et moteurs sont étroitement liés entre eux, un mouvement peut être radicalement modifié rien qu'à travers la sensation du mouvement (sens kinesthésique).
- **Lenteur et atténuation de l'effort** sont essentiels pour la perception.
- De petits stimuli permettent la différenciation/le développement de la cartographie mentale: «Utilise-le ou perds-le».
- **Les erreurs sont essentielles:** il n'existe aucune manière «correcte» de bouger, seulement une façon qui est plus agréable qu'une autre.
- **Les mouvements aléatoires** donnent lieu à des variantes qui permettent des percées dans le développement.
- **Même le mouvement le plus infime** effectué dans une partie du corps influence le corps dans son ensemble.
- **Les problèmes de mouvement** et les douleurs qui en résultent peuvent être causés par de mauvaises habitudes d'adaptation aux anomalies.

plus consciente de mon corps. J'ose parler de mes problèmes, même de ceux auxquels personne ne fait attention, et reçois des suggestions quant aux améliorations que je peux faire. *J'apprends à mieux ménager mes ressources. Après la séance je bouge presque comme avant et je me sens très bien.*»

### Que Madame M. a-t-elle appris?

Les étapes par lesquelles passe le processus d'apprentissage sont «questionner», «explorer de manière ludique», «percevoir de manière consciente», «comparer» et puis finalement «pouvoir choisir» la variante de mouvement qui semble le plus aller de soi, être la plus aisée, la plus praticable. Ludique signifie que le mouvement ne doit pas être déterminé par une consigne ou un objectif: il s'agit plutôt de bouger de manière aisée et spontanée et d'explorer différentes possibilités. Se permettre de ne pas bouger correctement ou selon une représentation esthétique, mais plutôt en se demandant: quelle possibilité puis-je trouver qui soit cohérente pour moi? De sorte que je puisse exécuter moi-même ce mouvement. Cette expérimentation délibérée permet au cerveau de chercher et de créer de nouvelles connexions. Comme ces connexions sont différentes chez tout le monde, il n'est jamais possible de prévoir à l'avance le mouvement idéal qui sera découvert durant la leçon. Le travail se fait en marchant, debout, assis, et les séquences plus longues en position couchée.

«Dans le courant de la leçon nous avons remarqué que Madame M. ne pouvait contracter que le côté droit de sa cage thoracique, elle ne savait pas comment s'y prendre pour bouger le côté gauche. Au vu de la différence de longueur de ses jambes et

des deux vis vertébrales dans sa colonne, cela n'avait rien d'étonnant, et c'était peut-être une cause de la tension douloureuse qu'elle éprouvait dans l'épaule et dans la nuque. Ce constat nous a ouvert une piste inattendue... Munie d'une nouvelle clarté relative à l'utilisation de son épaule, elle était désormais en mesure de contracter sa cage thoracique à gauche aussi. La tension qui la faisait souffrir dans la nuque et les épaules avait relâché. Autre effet inattendu, et non recherché: en dépit de la différence de longueur de ses jambes, sa démarche est devenue plus légère et calme que jamais. Madame M. paraissait détendue, sa personnalité rayonnait à partir de son corps en mouvement. C'était un spectacle très «dignifié» en dépit de son corps mutilé. A cause des nombreuses exigences et distractions qu'amène le quotidien, ces nouveaux mouvements et l'aisance qu'ils apportent s'amenuiseront un peu. Mais en se représentant ces mouvements, perçus de manière consciente, ou en réexplorant un nouveau mouvement, elle sera en mesure d'améliorer son auto-direction au quotidien.»

Cette leçon montre de façon exemplaire le fonctionnement de la méthode Feldenkrais. Une amélioration dans un endroit du corps améliore les possibilités dans l'ensemble du système en termes de mouvement, mais aussi dans les autres domaines de la vie (comme le décrit Madame M.). Madame F. connaît le Feldenkrais depuis 7 ans: «Avant, je surmontais ou refoulais mes douleurs, je compensais mes déficits, j'avais besoin de beaucoup de temps et d'énergie pour accomplir les tâches et j'étais régulièrement en état d'épuisement. J'ai maintenant trouvé une nouvelle qualité de vie: je ne suis plus épuisée, je me sens mieux dans mon corps, j'ai une plus grande stabilité, je suis plus attentive à mon corps et à moi-même. Je me permets aussi de croire en la possibilité d'apprendre et

## La méthode Feldenkrais est proposée sous deux formes complémentaires

Les leçons individuelles – *Intégration Fonctionnelle* (IF): c'est le praticien qui bouge ou qui réalise les mouvements, l'élève se concentre sur le mouvement et la sensation corporelle, et peut se laisser entièrement aller à la perception. Au début et à la fin de la séance, il bouge par lui-même, parfois également entre deux, afin de sentir sa propre action, de faire l'expérience du mouvement et de la sensation qu'il procure. La séance progresse de l'individuel vers le fonctionnement optimal.

Leçon en groupe – *Prise de Conscience par le Mouvement* (PCM ou Awareness Through Movement/ATM): les participants suivent les indications verbales du praticien. Ils interprètent eux-mêmes ce qu'ils entendent et décident quels mouvements leur semblent agréables et satisfaisants. La leçon progresse du fonctionnement optimal vers l'individuel.

«WIE DAS GEHIRN HEILT – Neuste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft», Norman Doidge, Campus Verlag (mit mehreren Kapiteln zu Moshé Feldenkrais und seiner Methode) Liste mit Praktikerinnen und Praktikern sowie weitere Literaturhinweise auf der Homepage des Schweizerischen Feldenkrais Verbandes: [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)

## Moshé Feldenkrais (1904–1984) – sein Weg zur Feldenkrais-Methode

Selbstbehauptung, hochentwickelte Bewegungsfähigkeit und ein aussergewöhnlicher freier Geist und Wille prägten sein Leben. Feldenkrais setzte sich auf seiner Flucht als 14-Jähriger von Weissrussland (wegen antisemitischer Verfolgung) und dann in Palästina selber mit Selbstverteidigung, den Bewegungsfertigkeiten und dem menschlichen Verhalten auseinander. Für die Selbstverteidigung entwickelte er die «Blockadetechnik»; es war der Beginn der Methode «mit dem Nervensystem, und nicht dagegen zu arbeiten». Da ihm bei seiner Knieverletzung (36-jährig) medizinisch bedingt geholfen werden konnte, arbeitete er mit all seiner Bewegungs- und Erfahrung selber mit seinem Knie, um Schmerz, Reizung zu vermeiden und zu neuer Bewegungsfreiheit zu finden. Weiter wegweisend war die Begegnung mit Judo in Paris; nach seinem Ingenieurabschluss arbeitete er für seine Doktorarbeit in Physik mit Joliot-Curie an der Kernspaltung. Es folgte eine erneute Flucht (deutsche Besetzung) nach England unter stärksten Knieschmerzen. Er erkannte, dass sich körperliche Probleme durch mentalen Stress verschlimmern konnten. *Seine ganzheitliche Sicht unterschied später seinen Ansatz von anderen Arten der Körperarbeit.* Ab 1953 widmete er sich ganz der Weiterentwicklung seiner Methode. Nach 2\*



■ Tina Jeker, dipl. Feldenkraispraktikerin SFV, dipl. Gesundheitsschwester, dipl. Pflegefachfrau HF mit eigener Praxis in Bern, [tinajeker@bluewin.ch](mailto:tinajeker@bluewin.ch); [www.emindex.ch/tina.jeker](http://www.emindex.ch/tina.jeker)  
Bilder: Christoph Röthenmund, Bern

d'appliquer de nouveaux schémas de mouvement, ce qui me procure beaucoup d'assurance.»

### Sources

- 1\* Moshé Feldenkrais, «Bewusstheit durch Bewegung», p.42, Suhrkamp Taschenbuch  
2\* Norman Doidge, «Neustart im Kopf – wie sich unser Gehirn repariert», Campus Verlag

### Bibliographie sélective

- «MOSHE FELDENKRAIS, der Mensch hinter der Methode», Biographie, Christian Buckard, Berlin Verlag  
«VERKÖRPERTE WEISHEIT», Gesammelte Schriften (de Moshé Feldenkrais), édité par Elizabeth Beringer, Huber Verlag  
«DAS STARKE SELBST – Anleitung zur Spontaneität», «BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG – Der aufrechte Gang», «DIE ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN», Moshé Feldenkrais, Suhrkamp Taschenbuch  
«WIE DAS GEHIRN HEILT – Neuste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft», Norman Doidge, Campus Verlag (plusieurs chapitres consacrés à Moshé Feldenkrais et à sa méthode) Vous trouverez une liste des praticiens ainsi que d'autres suggestions de lecture sur le site de l'Association Suisse Feldenkrais: [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)

## Moshé Feldenkrais (1904–1984) – sa découverte de la méthode

La vie de Moshé Feldenkrais est définie par l'affirmation de soi, par une capacité de mouvement hautement développée, et la liberté exceptionnelle de son esprit et de sa volonté. Il quitte à 14 ans sa Biélorussie natale, fuyant les persécutions antisémites. En Palestine il s'intéresse à l'auto-défense, à l'habileté motrice et au comportement humain. Il développe une «technique du blocage» en auto-défense, c'est le début de l'approche visant à «travailler avec le système nerveux plutôt que contre lui». Lorsqu'une blessure au genou (à 36 ans) s'avère inopérable, il applique l'ensemble de ses connaissances sur le mouvement et le comportement pour éviter la douleur et l'irritation et pour trouver de nouvelles possibilités de mouvement. Autre tournant: la découverte du judo à Paris. Après ses études d'ingénieur, il assiste Joliot-Curie dans le cadre de son doctorat sur la fission nucléaire. Cette période est suivie d'une nouvelle fuite (occupation allemande), cette fois en Angleterre, et une recrudescence de ses douleurs au genou. Il réalise que le stress mental empire ses problèmes physiques. *Son approche holistique le distinguera plus tard d'autres approches de thérapie corporelle.* A partir de 1953 il se consacre entièrement au développement de sa méthode. Selon 2\*

■ Tina Jeker, praticienne de Feldenkrais dipl. ASF, infirmière diplômée, infirmière en santé publique diplômée, infirmière diplômée ES avec son propre cabinet à Berne [tinajeker@bluewin.ch](mailto:tinajeker@bluewin.ch); [www.emindex.ch/tina.jeker](http://www.emindex.ch/tina.jeker)  
Images: Christoph Röthenmund, Berne