

Un nouvel espoir pour les corps douloureux et grinçants des yuppies.

Par le Dr. Norman Doidge, pour le National Post (6 oct. 1999) Le Dr Doidge est un chercheur en neurosciences et psychanalyste à Toronto. Il a écrit récemment « the brain that changes itself », traduit en français sous le titre « les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau » (à paraître en avril), pour lequel on peut consulter le site <http://www.normandoidge.com>

Quiconque est sujet à la traction inexorable de la gravité peut se déclarer chanceux qu'un jour, il y a 50 ans, Moshe Feldenkrais, à bientôt quarante ans, alors qu'il était debout sur un pont de sous-marin mouillé, a glissé et a aggravé une vieille blessure au genou. Ils devraient aussi être reconnaissants envers les docteurs qui lui ont dit qu'il ne remarquerait jamais sans chirurgie (laquelle ne lui offrait qu'une guérison à 50%), parce que Feldenkrais décida de se réparer lui-même, et inventa un nouveau traitement au cours de ce processus.

Feldenkrais était un homme remarquable et un génie. Né en 1904 en Russie, pour fuir les pogroms il partit vers un Israël en devenir lorsqu'il avait 14 ans. A cette époque, le mandat britannique interdisait aux Juifs, mais pas aux Arabes, de porter des armes, alors Feldenkrais s'entraîna au combat à mains nues, puis l'enseigna à d'autres.

Avec l'argent qu'il gagna en enseignant, il partit à Paris où il obtint un diplôme d'ingénieur en mécanique et électricité. Il devint ensuite physicien, travaillant et publiant des articles avec Frédéric Joliot-Curie (lequel reçut le prix Nobel avec sa femme en 1938). Feldenkrais, au cours de cette période, devint l'une des premières ceintures noires de Judo, et créa le Jiu-Jitsu

Club de France avec le fondateur du Judo moderne, Jigoro Kano.

Feldenkrais et Joliot-Curie travaillaient dans le programme français de recherche atomique lorsque les Nazis envahirent Paris. Joliot-Curie savait que Feldenkrais serait arrêté parce que juif, aussi il organisa sa fuite vers Londres – chargé de deux valises pleine des secrets atomiques français – les protégeant ainsi des mains des Nazis. Grâce à l'intervention du scientifique britannique J.D. Bernal, il travailla pour le programme britannique de défense contre les sous-marins.

Feldenkrais dirigea aussi l'entraînement au combat rapproché des parachutistes britanniques. Après la guerre, il termina son doctorat en physique à la Sorbonne. Lorsque l'état d'Israël fut créé, il devint directeur du département d'électronique du ministère israélien de la défense, et écrivit un livre sur le combat rapproché pour l'armée israélienne. Il parlait alors russe, hébreu, français, allemand et anglais.

Mais revenons au genou en piteux état. Feldenkrais utilisa son extraordinaire esprit scientifique, ses extraordinaires qualités d'observation et son expertise en Judo pour déterminer ce qui améliorerait ou détériorait son genou. Son nouveau traitement ne se limitait pas à la compréhension des articulations, des muscles et des ligaments, mais incluait le rôle de la conscience dans le mouvement et la mécanique du corps.

Les animaux ont une grâce enviable, de même que les bébés et les jeunes enfants, mais cette grâce est souvent perdue lorsque nous vieillissons. Feldenkrais pensait qu'il en est ainsi non pas parce que nous vieillissons, mais parce que nous apprenons de mauvaises habitudes. Celles-ci incluent des postures qui sont apparues pour protéger des blessures, mais qui à présent ajoutent à la blessure une insulte corporelle chronique. Feldenkrais enseigna

la marche à des boiteux en leur enseignant d'abord à ramper comme des bébés.

La méthode peut être utilisée pour un éventail d'affections : douleurs au dos, au cou, à la tête ou aux mâchoires, problèmes dus aux hanches et aux genoux artificiels, colonnes vertébrales soudées, arthrite. Elle est utile à tous ceux qui ont besoin de rester assis toute la journée devant un ordinateur, ou à ceux qui ont besoin d'être particulièrement actifs ou conscients de leur corps, ce qui inclut les athlètes, les soldats, les chirurgiens et les acteurs.

De nombreux musiciens à New York ont un praticien Feldenkrais. Yehudi Menuhin ne jurait que par Feldenkrais, de même que Yo-Yo Ma. Le directeur du Royal Shakespeare Theatre, Peter Brook, était un fan majeur, de même que l'anthropologue Margareth Mead et le neurophysiologiste Dr. Karl Pribram, qui pensait que Feldenkrais était en phase avec les connaissances les plus avancées que nous avons sur le cerveau. Le premier chef de l'état d'Israël, David Ben Gourion, a remué ciel et terre pour trouver Feldenkrais lorsqu'il avait 75 ans et qu'il pouvait à peine se tenir debout au parlement à cause de graves problèmes de dos. Après le traitement, « le vieil homme » pouvait sauter sur les chars ou rester debout sur la tête.

Feldenkrais utilisa finalement son approche dans des cas extrêmes, pour aider des gens après un accident vasculaire cérébral à réapprendre à lire, parler et marcher, ou bien pour traiter des gens infirmes moteurs cérébraux ou atteints de sclérose en plaque.

De nombreux traitements classiques pour les douleurs musculo-squelettiques traitent le problème localement, en renforçant la zone affectée (kinésithérapie), en pratiquant la chirurgie, ou en amenant la colonne vertébrale en torsion par la force (chiropractie). La méthode de Feldenkrais

s'intéresse au fonctionnement général. Sans distinguer la cause – que ce soit un mal de dos, une prothèse articulaire, une arthrite ou une tension – Feldenkrais donne des exercices pour que ses élèves prennent conscience de leurs mouvements. Les « erreurs » dans les mouvements ne sont pas « corrigées ». À la place, on remarque que quelque chose n'est pas lisse. Alors, dans un environnement où les stimuli sont faibles, on propose des mouvements à peine détectables. Ces changements minimes conduisent le système nerveux à diminuer le tonus musculaire général, de sorte que la personne qui souffre peut devenir consciente de mouvements inconscients qui exacerbent ou causent le problème.

À regarder et à écouter Marion Harris, qui a étudié avec Feldenkrais, diriger des cours au Feldenkrais Centre de Toronto, j'ai été étonné de voir combien de ces concepts étaient similaires à ceux d'une psychothérapie bien menée, à savoir patiemment. Feldenkrais savait, de même que le grand neurologue Sherrington, que la majeure partie de l'activité du cerveau est d'inhiber : il stoppe, retarde ou modifie les actions de notre cerveau animal primitif, qui quant à lui ressemble plus à une source dont l'eau s'écoule. La plupart des mauvaises habitudes comprennent des inhibitions saccadées destinées à compenser quelque chose, ou des « défenses » anciennes qui protégeaient jadis une blessure, mais qui sont maintenant enfermées. Au lieu d'attaquer de mauvaises habitudes posturales directement (ce qui ne fait que les aggraver en général), le praticien expérimenté trouve des moyens ingénieux de laisser partir les mauvaises habitudes.

Par exemple, de nouvelles façons inhabituelles de bouger sont présentées, afin de perturber le schéma actuel. Les gens qui ont une mauvaise posture à cause de problèmes de genoux peuvent se voir demander de marcher un peu vers l'arrière,

à la fois pour déranger la mauvaise habitude, et aussi parce que les mauvaises compensations ne se sont pas encore attachées à la marche vers l'arrière. Ensuite, après avoir expérimenté comment on marche sans mauvaise posture, ils apprennent à nouveau à marcher vers l'avant, spontanément, d'une façon réorganisée et agile, de sorte qu'ils ne blessent pas leurs genoux sensibles. Le but est toujours de bouger sans gaspillage d'énergie ou volonté exagérée. Souvent, à la fin d'un cours, les muscles sont plus souples, les yeux sont ouverts plus grands, la respiration est plus ample et la douleur a diminué. Les gens sont parfois plus grands de quelques centimètres.

Feldenkrais a aussi donné des leçons individuelles, appelées « Intégration Fonctionnelle », où ils utilisait ses mains pour diagnostiquer des problèmes de mouvements, et ensuite faisait délicatement bouger les membres, les cous, les têtes des gens, enseignant par là une souplesse qui pouvait être généralisée à tous les mouvements.

Feldenkrais est mort en 1984, mais son travail se répand, particulièrement en Europe. Il y a trop peu de praticiens certifiés au Canada, mais ils sont répartis de Vancouver au Newfoundland, et il y a une clinique Feldenkrais au sein de l'Hôpital Général d'Ottawa. Les praticiens qualifiés membres de la Guilde peuvent être contactés en appelant le 1-800-7775-2118.

(NdT : la Guilde dont il est question est la guilde nord-américaine des praticiens de la méthode Feldenkrais. Pour la France, contacter l'association Feldenkrais France dont la page web se trouve à <http://www.feldenkrais-france.org> et dont vous pouvez joindre le secrétariat au téléphone au 01 60 19 39 33.)