

# fortissimo

Vivre avec la SEP

SEP SCLÉROSE EN PLAQUES



Feldenkrais et SEP

## Le mouvement sans effort

Texte: Vreni Rytz, enseignante de la méthode Feldenkrais, soignante

**«Le mouvement c'est la vie – la vie est inconcevable sans mouvement». Telle est la devise de Moshé Feldenkrais, créateur de la méthode du même nom. Les personnes atteintes de SEP, même très limitées dans leur mobilité, peuvent profiter de cette technique pour découvrir de nouvelles ressources et retrouver une meilleure liberté de mouvement.**

Quelles sont les possibilités offertes par la méthode Feldenkrais dans le travail avec les personnes atteintes de SEP? Il faut savoir que la MF est une technique de mouvement basée sur des connaissances neurologiques qui utilise

et développe de manière active les ressources existantes de l'individu. Ce point de départ est particulièrement important pour les personnes atteintes de SEP.

Il n'est pas étonnant que la méthode Feldenkrais attire les personnes désireuses d'améliorer

leur qualité de vie et de mouvement. La MF stimule la faculté individuelle des personnes atteintes de SEP à trouver des solutions par l'observation et la modification de leur motricité. Les enchaînements de mouvements s'effectuent plus facilement et avec plus d'efficacité.

**Les enchaînements de mouvements sont complexes**

Le Dr Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) a étudié systématiquement, depuis les années quarante, la multiplicité et la complexité des mouvements et des actions de l'être humain. Ses recherches l'ont amené à créer un vaste sys-

tème d'apprentissage de nouvelles possibilités de se mouvoir. Dépendant des situations, le système nerveux est utilisé dans sa fonction naturelle afin de développer ou apprendre à coordonner les mouvements visant à créer de nouvelles habitudes.

### Les techniques de Feldenkrais

Feldenkrais a créé deux techniques pour mieux appliquer sa méthode: d'une part le travail individuel, appelé intégration fonctionnelle (IF) et d'autre part le travail de groupe intitulé prise de conscience par le mouvement (PCM). A son avis, les deux techniques se valent. Le travail individuel s'applique toutefois mieux à des personnes qui souffrent d'un trouble aigu ou d'un handicap ne leur permettant pas de participer à un travail en groupe.

Au cours de ses recherches, Feldenkrais a conçu plus de 600 leçons favorisant la prise de conscience par le mouvement en travail de groupe. Certaines sont basées sur les activités de la vie quotidienne telles que s'asseoir, être debout, marcher, se tourner, respirer, etc. L'accent est mis sur le «comment»: comment je suis assis, comment je ressens la position debout ou comment je bouge lorsque je marche?

Certains exemples illustrent bien les nombreuses petites habitudes contractées au cours d'une vie. Croisez vos doigts pour prier: quel pouce repose sur l'autre? Modifiez la position de vos doigts afin que l'autre pouce prenne le dessus. Que ressentez-vous? est-ce inhabituel? il peut s'avérer tout aussi inaccoutumé de tenir une fois la brosse à dents dans «l'autre main». Ces exemples sont très nombreux.

Les mouvements effectués très consciemment en groupe permettent d'observer précisément ce que nous faisons, ce que nous savons faire, ce qui est astreignant ou ce qui est agréable. Des alternatives sont recherchées et exercées lorsqu'un mouvement est douloureux ou n'est pas (plus) possible. Les mouvements devraient pouvoir s'effectuer plus facilement, plus simplement, plus



## Le mouvement sans effort

efficacement et avec moins d'effort musculaire.

### Le travail individuel est mieux ciblé

Les séances individuelles, également basées sur la recherche de mouvements, sont adaptées concrètement aux besoins de la personne. Cette technique se base sur le toucher direct du thérapeute Feldenkrais plutôt que sur la parole, comme c'est le cas pour les rencontres de groupe. En individuel, le thérapeute attire l'attention du patient sur ses habitudes et lui propose d'exercer des mouvements alternatifs, plus simples, différenciés et plus efficaces.

Nous sommes tous capables d'apprendre de nouveaux schémas de mouvements, même si nous pensions avoir perdu cette faculté. Les personnes atteintes de SEP disposent aussi de cette ressource. Mais que faut-il à une personne atteinte de SEP pour qu'elle utilise cette ressource? Tout d'abord un réel intérêt pour son corps et une attitude respectueuse, attentive et patiente face à ses possibilités actuelles mais aussi une curiosité ludique pour tout ce qui sera observé et ressenti, que ce soit en position debout, assise ou couchée.

### La curiosité et la confiance suffisent

Les personnes atteintes de SEP doivent garder l'espoir et la confiance; elles doivent pouvoir croire que leurs conduites nerveuses ne sont pas détruites et qu'elles disposent encore de nerfs intacts. Toute personne se comprenant comme un tout – et non plus seulement comme une personne handicapée – acquiert un plus grand sentiment de sa propre valeur, de sérénité et d'humour.

Les participants aux séances de groupe ou individuelles sont toujours surpris de constater à quel point des mouvements légers, faciles et doux améliorent sensiblement leur coordination.

### La coordination ne demande aucun effort

Afin de mieux appréhender le rap-

port entre les mouvements du corps et le réseau neurologique, Roger Russell, professeur et formateur Feldenkrais à Heidelberg, a défini les quatre niveaux de la «cascade de coordination»:

- Le cerveau commence par définir nos objectifs, par exemple se lever ou s'asseoir.
- Sur la base de cette donnée, le cerveau active l'attention. Tous les centres nerveux sont préparés pour la planification motrice et l'observation du mouvement.
- Le schéma du mouvement est ensuite planifié. A cette étape, le cerveau décide de l'intensité du mouvement et de la force nécessaire. Le suivi de l'activité musculaire est également déterminé.
- Finalement, pendant toute la durée du mouvement, le cerveau est informé précisément sur tout ce qui se passe dans le corps. Il corrige, si nécessaire, le mouvement afin d'atteindre l'objectif fixé.

Les différents niveaux d'apprentissage d'une séance Feldenkrais correspondent à cette cascade. Et n'oubliez pas: la coordination ne demande aucun effort, c'est le travail du cerveau. En réduisant l'effort, le cerveau est plus sensible aux informations que nous voulons lui faire parvenir. Un des objectifs principaux de la méthode Feldenkrais, que ce soit en groupe ou en individuel, consiste à améliorer la coordination qui est basée sur notre observation du corps. En conséquence, la plupart des mouvements se font en position couchée afin de libérer le cerveau de tâches supplémentaires (par exemple lutter contre la gravitation).

### En pratique

De 2003 à 2004, j'ai eu la possibilité de participer, en tant qu'enseignante Feldenkrais, à une série de séminaires, organisés à Pforzheim, par la Société allemande de sclérose en plaques. 25 personnes atteintes de SEP et 24 enseignants Feldenkrais participaient à ces séminaires dirigés par Roger Russell qui travaille depuis plus de vingt ans avec des personnes atteintes de SEP.



*Vous trouverez les adresses des enseignants certifiés de la méthode Feldenkrais auprès de l'Association Suisse Feldenkrais, Rebhalde 33, 8645 Jona, tél. 055 214 26 58, [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)*

Certains participants atteints de SEP connaissaient déjà la méthode Feldenkrais alors que d'autres arrivaient en terre inconnue. Tous désiraient apprendre à améliorer leur mobilité et leur ressenti corporel alors que la plupart souffraient de difficultés de la marche (spasticité, ataxie, troubles de l'équilibre, etc.).

C'est d'abord en position assise, puis couchée pendant les autres jours que chaque participant a commencé à écouter attentivement son corps: où est-ce que je ressens la résistance du

contact avec la chaise ou le sol? se modifie-t-il si je respire consciemment? comment je vis le contact avec le sol en position couchée sur le dos? et sur le côté? que puis-je observer lorsque je roule très lentement et très prudemment du dos sur le côté? y a-t-il une différence entre un côté et l'autre? Mes mouvements respiratoires sont-ils les mêmes sur le dos que sur le côté? Les journées étaient subdivisées en six leçons d'environ 30 minutes chacune, entrecoupées de pauses d'une demi-heure également entre chaque leçon.

Beaucoup de participants ont été surpris de constater que simplement en se roulant doucement sur le sol, leur équilibre s'améliorait et qu'ils avaient plus d'assurance debout et en marchant. La dernière leçon assise l'a démontré clairement: la position était plus agréable, la respiration plus profonde et, pour beaucoup, regarder autour de soi était devenu plus aisé. Tous avaient manifestement expérimenté ce que Moshé Feldenkrais voulait dire par sa devise: «Le mouvement c'est la vie, la vie est inconcevable sans mouvement.» ■

## Exercice Feldenkrais à expérimenter:

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, si possible sur la moitié avant de la surface d'assise, le dos bien droit et les pieds à plat sur le sol.
- Fermez les yeux et tournez lentement la tête vers la droite, le plus loin possible sans effort.
- Ouvrez les yeux et observez un point sur le mur à l'endroit où votre regard se pose.
- Refermez les yeux et répétez plusieurs fois le mouvement vers la droite puis retour au milieu. Réduisez un peu l'ampleur du mouvement et observez sa qualité. Jusqu'où ressentez-vous le mouvement dans la colonne vertébrale?

- Reprenez le mouvement après une pause.

Peut-être avez-vous remarqué qu'en tournant la tête à droite, l'épaule gauche a tendance à bouger vers l'avant et la droite plutôt vers l'arrière. Laissez faire sans vouloir accentuer consciemment cette tendance.

Maintenant essayez de garder les épaules immobiles pendant que vous tournez la tête puis laissez à nouveau le mouvement se faire naturellement. Laquelle des deux possibilités facilite le mouvement de rotation de la tête? Celle qui englobe les épaules, bien sûr. La rota-

tion est plus facile et plus ample et le point observé sur le mur est plus éloigné.

Essayez maintenant le même mouvement à gauche. Vous constaterez certainement une différence de qualité et d'ampleur du mouvement car notre corps n'est pas symétrique.

Une pratique ciblée de la méthode Feldenkrais vous permettra d'exercer des enchaînements de mouvements demandant peu d'effort. Vous libérerez ainsi de l'énergie et des ressources pour accomplir d'autres tâches. Cela vaut la peine d'essayer.