

La méthode Feldenkrais appliquée aux personnes cérébrolésées

Cet article a été conçu pour paraître dans une revue spécialisée «Résurgence n° 42», en 2010, destiné aux associations et parents de personnes traumatisées crâniennes. Je vous livre cet article avec quelques modifications et compléments par rapport à la version originale.

L'expérience d'Aurélia

Cet article décrit l'utilisation, durant cinq ans, de la méthode Feldenkrais chez une personne traumatisée crânienne, dans le but de réactiver ses compétences sociales et sa présence au monde.

Aurélia, ancienne danseuse, a eu un accident de voiture en avril 2000 avec traumatisme crânien grave de type frontal et plusieurs fractures. Après 5 semaines de coma et 2 ans d'hôpital, de retour à notre domicile, elle a de nombreuses séquelles, un repliement sur soi et un comportement aléatoire, passant de la coopération à l'agressivité.

Nous avons donc cherché à la stimuler à la fois à la maison et à l'extérieur par diverses d'activités. Elle a progressé très lentement, mais assurément. La rencontre fortuite d'un groupe particulier pratiquant la méthode Feldenkrais a accéléré son évolution.

Les parents

Introduction

C'est par le récit des expériences d'Aurélia dans la pratique Feldenkrais que nous essaierons de montrer notre intérêt pour cette approche définie comme un **apprentissage somatique**.

Du nom de son auteur Moshe Feldenkrais (1904-1984), ingénieur et athlète d'arts martiaux, cette méthode propose des situations corporelles d'apprentissage ayant pour but de prendre conscience de nos organisations plus ou moins compulsives et figées dès que nous planifions un mouvement, un comportement ou lorsque nous réagissons à une émotion.

Pour agir, nous faisons référence sans cesse à «l'usage de soi», qui se construit et s'incorpore au fur et à mesure de notre expérience sensori-motrice et émotionnelle. Nous modifions ainsi nos représentations et nos perceptions en fonction des événements de notre vie. Lors d'atteintes cérébrales, les connexions entre les fonctions cognitives de représentation, de planification, de mémorisation et les fonctions motrices et perceptives, sont perturbées. En simplifiant beaucoup la complexité de notre fonctionnement cérébral, on pourrait comprendre les manifestations physiques reflétant cet état de désordre, par la traduction d'une augmentation du tonus des muscles qui échappent au contrôle du cerveau. Certains moyens pourraient nous aider à modifier ces dysfonctionnements, par contournement ou apprentissage tels qu'on les emploie dans la méthode Feldenkrais.

Il faut compter sur **la plasticité du cerveau**, en proposant des **séquences ludiques** qui réveillent des associations de mouvement et élargissent le potentiel d'actions. Ces actions considérées comme le premier langage de l'être humain et les premières manifestations de la vie communicative avec l'environnement doivent redevenir significatives d'une présence à soi.

Dans les leçons Feldenkrais, les apprentissages sont considérés comme des explorations

pour découvrir le **chemin le plus approprié** à la situation et le plus agréable à réaliser. Ces essais et erreurs guident vers la spontanéité du comportement en visant la qualité d'adaptabilité de chacun.

L'aventure d'Aurélia au sein du groupe de pratique Feldenkrais

En 2005, Aurélia intègre un groupe de pratique Feldenkrais composé de personnes atteintes d'hémiplégie (après AVC ou TC), cette aventure perdurera jusqu'en 2010. L'intérêt de cette rencontre réside dans le fait que les comportements globaux mettent en lumière à la fois ce qui préexiste de spontanéité de la personne et les chemins d'apprentissage à parcourir pour améliorer le confort de vie et la reconquête de soi. Ces comportements globaux synthétisent les compétences sensorielles et motrices, cognitives et émotionnelles, relationnelles et sociales, et s'épanouissent dans le groupe. L'avantage du groupe c'est qu'il porte les espoirs en les transformant en réalité progressivement sans pointer du doigt les passages difficiles.

Nous relatons ici quatre phases, en respectant la chronologie au cours desquelles Aurélia a gagné en maîtrise de soi.

De 2005 à 2008 : effet de la dynamique de groupe

Durant cette première expérience où une séance hebdomadaire d'une heure environ pendant 5 mois où deux étudiants de la Faculté des Sciences du Sport de Poitiers accompagnaient chaque partenaire handicapé. En tant que praticienne, je dirigeais la leçon de **õprise de conscience par le mouvement** qui permettait à chacun d'apprendre quelque chose de lui-même. Plus précisément ces leçons pouvaient avoir un titre global comme apprendre à s'orienter, à s'asseoir ou se relever, ou bien un titre plus spécifique comme lever un bras de manière ergonomique et sans effort ou tourner la tête en s'aidant de ses yeux. Ces leçons influençaient sur les gestes de la vie quotidienne avant d'avoir un effet plus fin sur la qualité de vie.

Les étudiants communiquaient avec les personnes en posant des questions sur ce qu'elles sentaient, percevaient ou comprenaient (je donnais des modèles de questions qui correspondaient aux leçons). Ils aidaient leurs partenaires à la réalisation des mouvements et étaient à leur écoute. Cette bienveillance a été profitable à Aurélia, qui, lorsqu'elle est arrivée dans le groupe, parlait peu. Elle était capable de donner son prénom et manifestait sa colère par des cris, des morsures et des coups ou bien à l'inverse, sa joie soudaine par son rire. Elle a progressivement apprivoisé ses humeurs pour devenir plus attentive. Les étudiants et moi-même avons appris à communiquer avec elle et avons décelé les moments où les crises pouvaient se déclencher. Nos attitudes, proposant une autre stratégie, détournaient sa compulsion pour créer un comportement plus calme, plus adapté, et plus interactif.

Cette étape fut marquée par **la transformation du langage**. Sa violence engendrait un vocabulaire scatologique, certainement lié à son syndrome frontal, qui s'enclenchait de manière répétitive, en augmentant le niveau d'excitation. Notre réponse ludique consistait à trouver une suite aux syllabes prononcées en les transformant en un autre mot qui en appelait d'autres et ainsi de suite. Des chansons enfantines ont pu être rappelées, nous montrant qu'Aurélia se souvenait de tous les couplets. Cette association de parole et de mouvement devenait un point d'accroche qui débloquent à la fois la parole et les mouvements compulsifs et stéréotypés.

Aurélia, stimulée et accueillie dans le groupe, a commencé à regarder l'entourage, à choisir qui lui plaisait (ou non) et à exprimer ses envies de travail ou de repos. En fin de leçon, la marche entre deux garçons, la révélait fière, heureuse d'avancer, redressée pour regarder devant, comme à la conquête de l'espace et à la reconquête d'elle-même. Ce rituel donnait du sens à ce

qui précédait ce moment et renforçait l'expérience du jour. Elle partait contente.

A la fin de cette première étape, Aurélia parla davantage ; elle a modifié son expression, pris la parole en groupe, faisant des commentaires courts, justes, appropriés, à la situation. Je ne dis pas que c'est le résultat de ce travail entrepris, mais cela a contribué à l'ensemble du processus de développement de sa communication orientée. Nous étions plus uniquement sur le registre de la compulsion déclenchée par une colère ou autre manifestation d'agressivité non contrôlée, nous étions sur le chemin de découvrir une autre façon d'exprimer qui n'avait plus, depuis un certain temps, trouvé sa direction. Aurélia avait ainsi fait de considérables progrès et se sentait capable de bouger davantage et d'aider dans les tâches quotidiennes.

De 2008 à 2010 : la recherche de l'attention

Lors de la deuxième étape, Aurélia a retrouvé le même groupe de partenaires handicapés, mais sans les étudiants. Malgré la convivialité, cette nouvelle situation appelait un changement de point de vue. Les leçons Feldenkrais participent au développement de l'autonomie de chacun et les personnes ont progressivement appris à mettre au centre de leur préoccupation l'apprentissage de nouvelles façons de s'organiser, seules, pour mieux vivre. Apprendre à sentir ce que l'on fait, à développer une qualité de mouvement, apprendre à jouer avec le mouvement plutôt que de penser à se rééduquer, c'est une affaire qui concerne soi pour soi.

Aurélia, accompagnée par son auxiliaire de vie ou son père, participe avec plus ou moins d'intérêt, de décision et d'autonomie, mais elle y est libre. Sa disponibilité dépend de l'envie, de la fatigue ou du traitement médicamenteux. Mais elle prend du plaisir à retrouver le groupe, dit bonjour, rit en réponse aux blagues, ou participe à des habiletés collectives (imiter le mouvement d'un autre, prendre et faire passer un objet). Cet aspect social est maintenant bien en place. Elle saisit donc le contexte, s'organise pour faire partie du jeu d'ensemble, ce qui requiert des compétences cognitives et sociales, sensorielles et motrices, en mettant en jeu sa spontanéité.

La leçon, souvent précédée d'une phrase d'introduction (maxime par exemple), pose une question : comment réaliser avec plus de facilité , comment inventer une nouvelle façon de , comment rendre plus vivantí ., comment convier les deux cotés à participer, comment exprimer son désir deí ? Ces questions contiennent plusieurs niveaux d'expérience pour atteindre plusieurs niveaux de réponses. C'est dans ce bain collectif que se trouve plongée Aurélia et si parfois, elle ne montre pas une compréhension immédiate, elle intègre progressivement ce processus d'attente et d'attention d'elle-même qui prend forme à un moment dans une intention nouvelle. Nous pouvons suggérer qu'il se passe quelque chose de plus acceptable pour elle dans sa compréhension du monde.

La relation duelle dans une leçon individualisée

Dans cette situation de leçon individuelle, le dialogue entre Aurélia et moi s'établit de deux manières : par des épisodes non verbaux ó toucher, contact d'informationnelö de mes mains ou de mon corps ó ou par des épisodes d'échanges verbaux au cours desquels elle nomme les régions de son corps qui participent au mouvement, ou exprime ce qui lui convient ou pas. Elle accepte de suivre ce que nous tissons ensemble, elle manifeste, par la respiration ou un changement tonique, un accompagnement ou une résistance pour exprimer son bien-être (öcela me fait du bien ce que tu faisö) ou bien par des changements de position son besoin d'arrêter.

Progressivement, il y a plus de mobilité dans les régions jusqu'alors très protégées comme son coté gauche bras et épaule qu'elle peut retenir, voire contenir avec la main droite. En prenant confiance, l'organisation des mouvements devient plus facile parfois là où on ne s'y attend pas. Aurélia gagne en présence, peut-être en résistance lorsqu'elle prend conscience de sa difficulté à

résoudre ce qu'elle ne peut encore maîtriser. Mais ses émotions sont respectables et à accueillir.

Nous décelons, en étant à l'écoute de ses réactions, les **moments de spontanéité** qui parfois passent inaperçus et qui sont pour nous des indicateurs de reconquête d'elle-même.

Aurélia doit réapprendre à s'orienter, à se poser, à se positionner, à émettre, à communiquer et nous devons trouver des éléments analogues physiques et corporels à tous ces comportements. Si l'on considère que sa référence est son corps, son poids, ses appuis, les mouvements qu'elle connaît tels que frapper et tordre, on peut penser que cela constitue un répertoire moteur suffisant pour apprendre à transformer les expressions de source violente en une multitude d'autres manifestations plus qualitatives et intentionnelles.

Cette **perception globale des compétences** est au centre de notre pratique Feldenkrais. Quel que soit le point de départ de notre leçon, localisé ou général, en attirant l'attention sur la mise en mouvement d'une partie du corps et sa place dans le tout, nous ramenons la personne vers la logique somatique du fonctionnement humain. Par exemple, une flexion des doigts de la main vers la paume, prolongée doucement par la flexion du poignet sur l'avant-bras, amorce le modèle du repli du corps vers le centre. La réponse alors s'effectue tranquillement vers cet enroulement du corps vers le centre sans avoir besoin d'expliquer ce que nous allons faire. Le mouvement inverse peut facilement se faire, ce qui répond à la logique corporelle que nous possédons tous.

Avec Aurélia, en développant cet acquis, si nous partons d'une réaction motrice spontanée, nous jouons avec les possibilités anatomiques de la partie du corps concernée (flexion, extension, rotation), nous modifions sa vitesse ou sa qualité d'effort, pour laisser émerger les possibilités de ce mouvement, fonctionnel ou purement esthétique. Nous participons à l'amélioration de l'image de soi, à une meilleure représentation des possibilités du mouvement et à la création de sens par rapport à l'environnement.

Une question est centrale pour Aurélia, comme pour nous tous : se sentir présente dans le monde qui l'entoure pour vivre sans angoisse ni peur les événements qui mettent à l'épreuve sa capacité d'adaptation.

Les stages : un test de convivialité

En juin 2008 et juin 2010, Aurélia a participé à un stage de partage d'expérience entre des praticiens Feldenkrais et le groupe dont nous avons parlé. Lors de cinq demi-journées, elle a rencontré des personnes inconnues, les praticiens, a dû soutenir son attention durant deux heures chaque jour, dans cette ambiance de travail particulier, bien que ritualisé. Elle était attirée par tout ce qui se passait dans la grande salle, mais elle a été capable de porter attention à ce qui lui était offert : la présence.

Ce qu'Aurélia a pu retirer de plus bénéfique dans ces stages, c'est de percevoir que le retour dans l'espace de communication sociale est proche. C'est peut-être par cette expérience de l'échange corporel qu'elle arrivera à maîtriser ses sautes d'humeur.

Conclusion

Le bilan de ces cinq années montre une évolution notable du comportement d'Aurélia. Le langage s'est nettement amélioré en se mettant au service de sa compétence sociale. Son estime de soi, donc sa confiance, a progressé, elle s'accepte davantage et accède parfois au plaisir de vivre. Son humeur facétieuse peut réapparaître et ressort devant des situations comiques qui la font rire. Elle bouge plus facilement et retrouve des attitudes gracieuses inscrites dans sa qualité de mouvement.

La méthode Feldenkrais s'adresse à l'identité de la personne toute entière et pas seulement

à ses muscles et ses articulations, sa pensée ou sa mémoire. Elle ne sépare pas les compétences de la personne, elle les invoque pour agir ici et maintenant, sur-le-champ, là où se trouve la personne. Le projet éducatif n'est pas préétabli : il part de la personne, respecte son rythme, suit sa coloration actuelle.

Avec l'exemple d'Aurélia, je souhaite que s'ouvrent des pistes pour penser et agir autrement, dans le respect du développement des compétences des personnes concernées.

N.B.

L'histoire d'Aurélia continue en 2011, elle a rejoint un centre spécialisé dont elle a beaucoup de mal à supporter les contraintes et l'environnement. Elle ne peut plus assister aux séances de groupe avec les personnes qu'elle connaissait. Par contre elle continue à venir en séance individuelle. Chaque changement, où entre en jeu l'émotion et l'affectivité, est chez elle source de régression. Pour l'apaiser, en séance individuelle, je chante beaucoup ou òslameõ en l'accompagnant dans ses mouvements afin de soutenir son attention. Séance après séance elle me regarde de nouveau, imite mes mouvements et nous faisons ensembles. Tout est à réinventer à chaque fois pour lui permettre de revenir vers ses sensations, reprendre confiance et reconstruire la mémoire.

Je reprends les bases physiques du mouvement, de transmission, de compression, avec pour objectif la recherche d'axe, d'orientation, etc. tout ce qui peut la rassembler, la structurer et retrouver le niveau que nous avons atteint en juin 2010. Nous espérons revoir Aurélia en groupe pour le stage de partage de 2012.

Contact :

Joëlle Minvielle-Moncla, praticienne de la méthode Feldenkrais, certifiée en 1988 par la Fondation Feldenkrais.

Retraitée de l'enseignement à l'université de Poitiers

e-mail : joelle.minvielle9@orange.fr