

STÉPHANIE MÉNASÉ

APPRENDRE L'INCARNATION : LA MÉTHODE FELDENKRAIS

Stéphanie Ménasé est praticienne Feldenkrais, docteur en philosophie, peintre. stephanie.menase@free.fr

Ce texte a été rédigé, suivant une contrainte formelle non négociable, pour le Colloque international: « Prise de conscience dans la situation d'enseignement: corps, gestes, parole »¹.

Mon objet était d'y présenter à des enseignants-chercheurs, maître de conférences et professeurs d'université en pédagogie principalement, certains aspects du Feldenkrais depuis mon expérience de l'enseignement de la Méthode. Insistant sur les modalités de l'incarnation dans la fonction d'enseignement de cette discipline, j'ai cherché à décrire certains des principes de la méthode, son objet et d'en évoquer quelques applications.

La thèse que j'ai défendue: le Feldenkrais introduit à une compréhension revisitée de ce que peut l'inscription corporelle dans les axes de l'apprentissage, du réapprentissage et de la remédiation des capacités, notamment en stimulant la plasticité du système nerveux et en favorisant l'entraînement et la réactivation de notre perfectibilité.

L'enseignement du Feldenkrais est une discipline qui prend ancrage dans les possibilités que nous offre notre corporéité. Nous sommes des êtres incarnés et c'est cela qu'il nous faut réapprendre comme étant notre premier agent de communication avec l'environnement. Notre parole aussi doit devenir l'expression de notre rapport au monde et c'est comme un tout présent que nous sommes interagissant avec les autres. C'est l'incarnation de notre expérience qui donne corps, c'est-à-dire consistance, à ce que nous pouvons transmettre aux autres, c'est notre expérience même en tant qu'être incarné qui rend notre expérience opérante. Le praticien Feldenkrais, pour enseigner ce dont il a le projet, doit puiser dans sa propre expérience – qui implique d'autres variations que la sienne uniquement – et notamment l'expérience qu'il a développée du kinesthésique. C'est de là qu'il part pour aider un autre, par le toucher principalement dans les IF (Intégration Fonctionnelle), ou un ensemble de personnes, par la parole dans les PCM (Prise de Conscience par le Mouvement), à

poursuivre l'examen par le mouvement de la façon propre à chacun de l'organiser, de l'engagement de cette façon spécifique et à rencontrer des possibilités de le faire aussi autrement.

La Méthode Feldenkrais prend ses fondations dans cette dimension sensorimotrice et ses capacités informatives et organisatrices des circuits d'apprentissage. On peut alors aussi dire: la Méthode Feldenkrais est une pédagogie adoptant pour point source les capacités de chacun à sentir et à se mouvoir, cette pédagogie utilisant le mouvement et l'articulation du mouvement pour medium de l'apprentissage et principe du développement de l'individu. Dans notre développement en général, une intention suffit à fournir des séries compliquées d'impulsions qui président à tous nos mouvements ou les programment et la Méthode Feldenkrais utilise ce fonctionnement pour aider les individus à mettre en connexion leurs pensées et leurs sensations, leurs sentiments avec leurs actions et leurs réactions.

Le plus souvent, nous avons oublié qu'au cours de notre développement, il nous a fallu apprendre toutes sortes de choses et franchir de nombreuses étapes, qu'il nous a fallu élaborer des capacités non données. Pour ce faire, deux facteurs sont entrés en jeu: notre organisation propre et l'interaction du milieu (Merleau-Ponty, 1961, ch. 2). Nous avons approfondi les apprentissages liés à notre espèce au sein du règne animal, mais comme le système nerveux central (SNC) humain est d'une grande complexité, il nous a permis de faire des apprentissages de très haut niveau et strictement individuels (ontogénétiques).

Le Feldenkrais est un moyen pour favoriser l'apprentissage quel qu'il soit en stimulant les processus coextensifs à notre développement psychomoteur, en recourant aux scénarios en jeu dans le développement neurologique. L'objet du Feldenkrais, par des mouvements simples, répétés avec douceur, selon d'abord un rythme lent et prenant pour référence le développement moteur chez

(1) Colloque dirigé par Bernard Andrieu et Emmanuelle Maitre de Pembroke au sein de l'Université de Créteil, les 25 et 26 mai 2016, LIRTES/IMAGINER/TEC. Il a paru dans les Actes du colloque sous une forme abrégée.

l'enfant, est de stimuler notre SNC, quel que soit notre âge, en exploitant et en réveillant sa plasticité et d'affiner la qualité des informations sensorielles. Inscire au niveau des réseaux synaptiques des voies spécifiques rend possible une variation de mouvement; organiser des discriminations entre des mouvements similaires mais légèrement différents va constituer la différenciation nécessaire à un mouvement spécifique. Les circuits synaptiques se mettent en place peu à peu et se complexifient en fonction des actions les sollicitant. Ainsi plus les destinations seront différenciées plus la personne aura de variations possibles à sa disposition et plus elle pourra incarner sa singularité. C'est dans la répétition d'une action, d'un mouvement que l'enfant apprend peu à peu à se forger une expérience et que son mouvement s'ajuste à son intention.

Le Feldenkrais met l'accent sur la manière dont on s'y prend pour effectuer un mouvement. En bref, il utilise des processus de différenciation, d'explorations asymétriques, entraîne les capacités d'imagination sensorimotrice ou de simulation des mouvements (Feldenkrais, 1997). La Méthode vise à préciser notre schéma corporel ou l'image de soi (Schilder, 1994) et à favoriser ou à permettre à des potentiels enfouis sous les habitudes d'émerger ou à des dysfonctionnements de s'atténuer voir de s'effacer au profit d'une organisation plus fonctionnelle et mieux habitée (Feldenkrais, 1997). Dans le cas de dysfonctionnements sévères, le Feldenkrais cherche à solliciter des processus de réapprentissage pouvant réorganiser les fonctions au niveau du système nerveux. Il existe une interaction continue entre les activités motrices et sensorielles. Parfois, et même souvent, une incapacité de bouger un membre est liée non seulement à un déficit moteur mais aussi à un trouble sensoriel et c'est là que le Feldenkrais parvient à mettre en place des remédiation efficaces, même au niveau de l'image de soi.

Examinons un cas: une personne rencontre un problème pour enfiler sans se tromper ses chaussures de façon congruente. Pour un praticien Feldenkrais, ce qui importe, c'est de remédier à cette désorganisation et qu'elle relève d'une confusion mentale ou d'un phénomène d'apraxie, cela n'aide en rien à comprendre ni à résoudre le dysfonctionnement. On peut faire l'hypothèse que c'est l'évidence de choisir la chaussure pour le pied correspondant qui est brouillée ou désintégrée; on se demande si cette difficulté s'accompagne d'autres perturbations. Dans le cas de cette personne, nous savons qu'elle souffre de troubles

de l'orientation. Le fait de redessiner par le toucher la forme des pieds - avec les gros orteils vers l'intérieur pouvant même s'y rencontrer, les petits orteils vers l'extérieur et différents mouvements pour enrichir l'image; la transmission d'une impulsion à travers la structure squelettique et bien d'autres éléments venant compléter la perception spécifique a aidé cette personne à retrouver la capacité, sans avoir à y réfléchir, de déterminer quelle chaussure pour quel pied. Cet apprentissage kinesthésique peut alors laisser la place à un fonctionnement spontané. Nous avons réintégré la fonction par la représentation sur un mode sensoriel et moteur, et, par là, nous avons stimulé les connections correspondantes au niveau du système neurologique. Cette redéfinition de ses pieds a permis à son système, globalement organisé, d'adopter une action adaptée à son projet: enfiler ses chaussures de sorte à avoir le meilleur équilibre une fois chaussé.

On aurait pu tout autant procéder en le guidant par la parole et en proposant différentes explorations par le mouvement. Dans tous les cas, il nous apparaît crucial, dans ces explorations, dans ces apprentissages ou réapprentissage, que la personne parte d'elle-même, de son actualité, et non pas d'un modèle extérieur et abstrait ou appliqué théoriquement sans lien avec son expérience en propre.

J'aurais pu choisir de nombreuses autres expériences et à chaque fois j'aurais souligné que la Méthode Feldenkrais s'y prend de multiples façons. Ce n'est pas une méthode miracle, ni un ensemble de dispositifs à appliquer, c'est plutôt une pédagogie de recherche axée sur une meilleure fonctionnalité, qui requiert souvent du temps et de la persévérance.

Dans le cas de cet homme, le fait de reconnecter par le toucher la sensation du pied, sa forme, son étendue, ses articulations, c'est-à-dire aussi ses possibilités motrices rapportées à l'ensemble de la jambe, sa relation symétrique à l'autre jambe, sa relation à l'ensemble, etc. ont permis de restaurer l'aptitude à élire la bonne chaussure pour le pied correspondant. D'autres éléments nous ont mis sur la voie de cette hypothèse d'un schéma corporel perturbé, mais d'autres observations auraient pu nous conduire à envisager une autre piste nécessaire à clarifier ou à réorganiser. Il est très probable que la restauration du pied dans l'organisation de l'ensemble ait aussi touché d'autres désorganisations: soit qu'elle ait permis de les mettre à jour,

soit qu'elle les ait indirectement résorbées, ou comme réduites.

Le développement fonctionnel n'est pas qu'un épiphénomène dans les capacités d'apprentissage en général: souvent, les découvertes que font les individus par rapport à leurs capacités motrices lèvent des inhibitions inaperçues qui venaient perturber d'autres apprentissages.

Si, depuis le corps et ses connexions sensori-motrices, nous pouvons développer des compétences qui, apparemment, n'ont rien à voir avec eux, c'est que nos capacités motrices sont l'expression la plus directe du degré de notre maturation et la manifestation la plus accessible des processus mis en avant par les travaux en matière de neuroplasticité (Varela, 1993).

La perte de cette « image d'une partie de soi » peut causer d'innombrables autres perturbations et prendre la forme d'autres manifestations. Il y a dans la restauration ou le complément du schéma corporel des bénéfices secondaires inaperçus; ainsi, la personne peut retrouver un plus grand calme intérieur et par voie de conséquence aussi une plus grande disponibilité pour tout autre chose, une forme, par exemple, de liberté d'esprit.

Si, comme nous le défendons, notre corporalité est ce sans quoi nous n'aurions pas de monde, il est essentiel et urgent de renouer avec nos sensations propres d'êtres incarnés (Merleau-Ponty, 1964).

Tant que l'expérience n'est pas vécue, elle peut rester vide et sonner creux. C'est pourquoi j'insiste sur le fait que mon propos n'a pas de prétention démonstrative mais seulement une visée introductrice pour inciter à pratiquer cette méthode et se confronter à ce type d'apprentissage de ses propres schémas fonctionnels. L'entraînement par cette

méthode à déplacer, par exemple, l'attention de l'avant plan à l'arrière-plan, puis de naviguer de l'un à l'autre, nous permet peu à peu de porter distinctement, et cependant simultanément, attention aux deux à la fois et, par là, à élargir notre champ de présence, à développer la perception de soi en volume; cette incarnation tridimensionnelle peut à son tour contribuer à la reconnaissance du champ propre des autres, par exemple. De là, d'autres développements sont aussi rendus possibles.

En Feldenkrais, on s'exerce à une circulation précise et orientée de l'attention. Mais la Méthode Feldenkrais ne préconise pas une intellection de nos faits et gestes, l'idée est de laisser, à l'inverse, le spontané émerger dans une présence de plus en plus pertinente et aiguë (Ménasé, 2003). Le bénéfice est d'incarner une plus haute fonctionnalité en acte et non pas de développer une plus grande observation de soi en intention qui, en présence d'un auditoire, conduirait à un dédoublement fâcheux. Toutefois, pour développer cette forme de présence, faut-il d'abord avoir passé un certain temps avec soi-même à s'observer dans l'action, c'est-à-dire dans le mouvement. « Les individus les plus talentueux s'améliorent par la prise de conscience d'eux-mêmes dans l'action et leur talent naît de cette liberté qu'ils en retirent, de choisir entre différents modes d'action » (Feldenkrais, 1997, 121).

L'ambition de cette méthode est de trouver les moyens que chaque individu puisse être amené à trouver ce qu'il y a d'unique en lui et ainsi puisse apporter une contribution essentielle, non seulement à lui-même, mais à la société. Pour cela, il est nécessaire que l'enseignement soit compris comme une méthode incarnée du savoir et de l'expérience.

S. M.

Bibliographie

- Moshé Feldenkrais, *L'Évidence en question*, trad. fr. collectif de praticien, L'Inhabituel, 1997;
 Stéphanie Ménasé, *Passivité et création*, PUF, 2003;
 Maurice Merleau-Ponty, *L'Œil et l'esprit*, Gallimard, 1961; *Le Visible et l'Invisible*, éd. Cl. Lefort, Gallimard, 1964;
 Paul Schilder, *L'Image du corps* (1950), trad. fr. Fr. Gantheret et P. Truffert, Gallimard, 1968;
 Francisco Varela et al., *Inscription corporelle de l'esprit*, trad. fr. V. Havelange, Seuil, 1993.