

UNE APPROCHE DU COMPORTEMENT, DE L'APPRENTISSAGE ET DE LA COMMUNICATION NON VERBALE SELON MOSHE FELDENKRAIS

D'APRÈS UN ARTICLE DE MARK REESE (1985-86)
TRADUIT PAR MADY RIMBAUD

*« Accord l'action au mot, le mot à l'action,
avec cette unique règle, de ne pas outrepasser la modestie de la nature. »*

Shakespeare – Hamlet, III

MOSHE FELDENKRAIS : SON TRAVAIL

Moshe Feldenkrais développa deux méthodes de développement somatique étroitement liées :

- la première, « *Prise de Conscience par le Mouvement* » (ou PCM) est une technique verbale utilisée en groupes.
- la deuxième, « *Intégration Fonctionnelle* » (ou IF), est une technique de toucher, non verbale, utilisée avec des personnes désirant ou nécessitant une attention plus individualisée.

Les deux méthodes s'adressent à ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie et leur fonctionnement à travers la conscience et l'habileté du mouvement corporel. Elles sont conçues pour améliorer l'efficacité du mouvement, la posture et la respiration réduire la tension musculaire, augmenter la flexibilité et la coordination, rehausser le fonctionnement neuromusculaire et accroître les capacités d'apprentissage en général.

Une leçon de PCM dure environ une heure en général et se compose de propositions verbales de mouvements et d'indices pour l'attention sensorielle, organisées autour d'un

thème fonctionnel. Ces leçons sont basées sur la compréhension qu'avait Feldenkrais du mode d'apprentissage et du développement moteur de l'enfant ainsi que de la structure et de la fonction du cerveau et du corps humain. Il enseigna plusieurs mouvements inspirés de la petite enfance comme rouler, ramper, et basa plusieurs leçons sur la manière dont les enfants bougent naturellement. De plus, il chercha à utiliser le processus « d'apprentissage organique » de l'enfant dans ses séquences de mouvements, de sorte que les élèves puissent apprendre à partir de leur propre expérience sensori-motrice, et non à partir de modèles et de règles extérieures.

La méthode non verbale de l'IF est basée sur les mêmes principes et buts que la PCM, mais elle nécessite que le praticien touche et mobilise physiquement l'élève pour augmenter son « feed-back » kinesthésique interne. Parce qu'elle est douce et non verbale, l'IF convient parfaitement au travail avec les bébés et jeunes enfants présentant des problèmes de développement, et avec des personnes qui ont des difficultés neuromusculaires ou musculosquelettiques, dont les limi-

tations de mouvement sont trop importantes pour un travail en groupe. A travers le toucher, le praticien aide l'élève à former, surtout à un niveau inconscient, une nouvelle image neuromusculaire du mouvement, qui devient alors le point de départ pour des modifications de schémas de mouvement dans la vie quotidienne.

UNE PHILOSOPHIE DE L'APPRENTISSAGE

Apprendre, en soi, est considéré comme une puissante thérapie et une force d'auto-réalisation. Apprendre de nouvelles capacités peut conduire à une transformation si positive que des symptômes peuvent disparaître spontanément, même sans traitement spécifique. Ceci peut se produire parce qu'apprendre construit une confiance en soi pouvant s'étendre potentiellement à tous les aspects de la vie de quelqu'un.

Pour Feldenkrais, apprendre est un processus sensori-moteur impliquant le corps tout entier, et derrière son travail repose la thèse d'une unité somato-psychique. Il transcenda l'envahissante dichotomie esprit/corps et, ainsi, vit les êtres humains

et le processus d'apprentissage humain comme holistique.

L'apprentissage est grandement redevable au fonctionnement inconscient du système nerveux. Celui-ci a à sa disposition l'expérience de vie de l'individu aussi bien que la sagesse biologique acquise à travers le processus d'évolution. Aussi, pour Feldenkrais, «l'inconscient» n'était pas la bouilloire freudienne des impulsions instinctives et indociles, mais une activité vitale qui soutient notre capacité à penser, à ressentir, à sentir, à agir et à apprendre.

Contrairement à la plupart de formes d'enseignement du mouvement telles que cours d'exercices physiques ou formations de danse, où les mouvements sont visuellement illustrés, les leçons de PCM de Feldenkrais s'appuient uniquement sur des moyens de communication auditifs. Feldenkrais faisait un usage très sophistiqué du langage pour véhiculer, en même temps que les mouvements, des images appropriées ainsi que les indices sensoriels psychologiques.

Les leçons de PCM de Feldenkrais consistaient souvent en mouvements lents, légers et, quelquefois, infimes. Ceux-ci étaient rythmés de façon hypnotique pour provoquer une profonde concentration sur l'expérience interne. Son langage contenait beaucoup de «suggestions» directes, indirectes et imbriquées, chacune étant destinée à promouvoir des qualités sensorielles de confort, d'aisance et de légèreté de mouvement.

Pour développer la prise de conscience, Feldenkrais encourageait une attitude d'auto-acceptation et une attention non orientée vers un but mais vers des sensations internes et des aspects de l'organisation des muscles et du squelette, habituellement inconscients. Il décourageait, déjouait même, l'usage de la volonté consciente et utilisait différents moyens pour donner au «moi profond» ou «système nerveux» le pouvoir de prendre un contrôle croissant. D'où sa caractéristique

admonition : «ne décidez pas comment faire le mouvement, laissez votre système nerveux décider. Il a des millions d'années d'expérience et par conséquent il sait mieux que vous.»

Beaucoup de leçons contiennent des mouvements infantiles régressifs sur le plan moteur tels que le réflexe de succion, les réflexes de tonicité du cou et des yeux, et les schémas de reptation. Les leçons, tout en inhibant les schémas rabâchés de contrôle conscient et habituel, utilisent des aspects inconscients de coordination neuromusculaire pour améliorer la souplesse et l'efficacité du mouvement. L'expérience de relâchement des contrôles conscients aboutissant à la réalisation d'un mouvement presque sans effort, dirigé par le système nerveux, aide à rééquilibrer les rôles proportionnels de régulation consciente et inconsciente dans la vie quotidienne. Comme Feldenkrais l'a décrit, l'organisation de base des fonctions telles que la posture, la respiration, le mouvement, la réponse sexuelle, devrait être laissée à la "coordination nerveuse autorégulatrice", alors que "le contrôle conscient est capital dans l'intégration de toutes les fonctions répondant aux circonstances immédiates".

Feldenkrais expliquait que ses leçons étaient basées sur la logique de la nature telle qu'on en a l'exemple dans «l'apprentissage organique» et le développement de l'enfant, non linéaire mais hautement méthodique.

Les mouvements constituant la leçon de PCM ne ressemblent pas au mouvement qui est en train d'être appris. Ils représentent des "ingrédients" ou des "éléments constitutifs" de l'aboutissement final. Dans le déroulement d'une leçon, ces mouvements, sensations, images, et une conscience spatio-temporelle, s'unissent graduellement et inévitablement dans le système nerveux en nouvelles gestalts neuro-musculaires. La compréhension consciente est habituellement absente, ne sachant pas ce qui est fait ni pourquoi, jusqu'à ce que le nouvel apprentissage soit mis en

place. A ce moment-là, une reconnaissance et une compréhension consciente peuvent aider à consolider le nouvel apprentissage.

Feldenkrais découvrit comment stimuler l'intelligence du système nerveux à travers des mouvements «différenciés» et «non habituels». Apprendre à bouger les yeux et la tête dans des directions différentes est un exemple de mouvements différenciés. Inverser la façon habituelle d'entrelacer les doigts est un exemple de mouvement inhabituel. Ces changements de schémas reflètent la plasticité du système d'apprentissage chez le petit enfant. Ils libèrent l'individu des préjugés habituels à propos de l'ensemble esprit/corps et encouragent un nouvel apprentissage.

Quoique les instructions d'une leçon de PCM doivent être suffisamment spécifiques pour assurer l'efficacité de la leçon, il est essentiel que l'élève soit libre de faire quelque chose qui soit confortablement à l'intérieur des limites de ses capacités physiques ou de son habitude. Ce langage orienté vers le processus permet à Feldenkrais de créer un rapport d'intimité avec ses élèves et d'utiliser toutes leurs réponses à l'intérieur du groupe, à la fois individuellement et collectivement, pour approfondir leur apprentissage.

Sous-jacente à toutes ses formes de communication se trouvait la croyance de Feldenkrais en la liberté des individus à faire leurs propres choix. Il croyait que les gens devaient faire leurs propres choix, et son but premier était de leur donner les moyens de vivre de la manière qu'ils le voulaient. Feldenkrais sentait que la route la plus efficace vers la liberté de choix est la conscience de soi, parce que la conscience de soi augmente le nombre d'options disponibles. En général, il demandait aux élèves d'essayer un mouvement d'une façon, puis d'une autre et encore d'une autre, ainsi ils pouvaient apprendre à sentir les différences. Le praticien ne joue pas de rôle autoritaire; ce qui compte, ce n'est pas qu'il enseigne, mais que

l'élève "apprend". Pour cette raison, Feldenkrais ne montrait jamais les mouvements ni ne disait ce qui était "bien" ou "mal". Son but était de nourrir la capacité de ses étudiants à faire leurs propres choix et à "réaliser leurs propres rêves inavoués".

Le mouvement, en soi, n'est pas le but de la leçon ; l'intention est d'utiliser le mouvement comme véhicule dans l'apprentissage de quelque chose valable pour n'importe quelle situation de mouvement : une qualité d'action et d'expérience.

Le passage de l'ordre à l'observation et à l'interrogation est caractéristique de la plupart des leçons de Feldenkrais. Une fois qu'il a clarifié quel mouvement doit être fait, il met l'accent au méta niveau de comment il est accompli. L'apprentissage ne naît pas à travers le mouvement, mais à travers la conscience du processus du mouvement.

L'élève passe de l'effort conscient pour arriver au mouvement à un mode moins volontaire, celui d'observer et de sentir le mouvement alors qu'il se produit. Après plusieurs répétitions, le mouvement prend une qualité "presque automatique", et l'élève se trouve dans un état de conscience accru. En percevant de subtils détails sur l'organisation musculaire du mouvement, l'élève est capable d'éliminer les efforts inutiles. L'économie d'effort améliore la qualité du mouvement et libère l'individu des limitations habituelles.

IMAGERIE

Feldenkrais utilise souvent les images, telles que "l'horloge" pour accroître l'apprentissage sensori-

moteur. Pour lui, l'apprentissage optimal demande l'utilisation du moi dans son entier. Ecouter les consignes et accomplir les mouvements engage, à la fois, les systèmes auditif et sensori-moteur du cerveau ; "l'horloge" ajoute le système visuel. Des variations plus avancées de la leçon provoquent une plus grande précision, aisance et habileté à travers une interaction plus approfondie entre visualisation et mouvement.

DIFFÉRENCIATION

Au cours de variations plus avancées, Feldenkrais introduisit une plus grande différenciation. Le concept de différenciation est inspiré de la nature. Par exemple, le développement embryonnaire suit un processus de différenciation croissant, des cellules indifférenciées se différencient en couches germinatives puis en systèmes de tissus et d'organes. De même, on observe dans le développement de l'enfant la différenciation graduelle de mouvement des extrémités à partir d'une action globale engageant le corps entier. Les fines capacités motrices des mains et de la bouche demandent des niveaux de différenciation encore plus grands. Il est facile de penser à d'autres exemples de différenciation au niveau de la personnalité ou de la société. L'approche de Feldenkrais sur l'apprentissage met l'accent sur les deux facettes du développement biologique : différenciation et intégration.

Pour Feldenkrais, l'idée de mouvement signifie plus que ce que quelqu'un fait ; il crée ce que quelqu'un est. Un changement dans la fonction est décisif pour l'amélioration de la

plupart des difficultés, et l'apprentissage sensori-moteur est la base du changement fonctionnel.

Alors qu'un fonctionnement sain demande un haut degré d'intégration du système neuro-musculo-squelettique, la plupart des difficultés somatiques montrent un mode de fonctionnement fragmenté dans lequel les segments du corps, et souvent les parties de la personnalité, agissent de manière dissociée les unes des autres. Le réveil des schémas primitifs permet à un individu de régresser, de manière neuro-motrice, vers une période antérieure à celle où le fonctionnement a été affecté par un accident, une maladie, un apprentissage défectueux, ou une dégénérescence. En outre, un tel réveil peut rétablir la qualité de fonctionnement plus intégré qui caractérisait notre vie à ses débuts lorsque le corps/soi coopérait intégralement dans chacune de nos actions.

Notre manière de fonctionner est influencée par des habitudes acquises souvent sans choix conscient tout au long de la vie. Feldenkrais disait que le changement ne nécessite pas de désapprendre une mauvaise habitude. Nous n'avons pas à vouloir être débarrassé de quoi que ce soit, puisque tout notre apprentissage pourrait nous servir un jour, peut-être quand nous nous y attendrons le moins. Et toutes nos habitudes, bonnes ou mauvaises, font partie de nous, et personne ne veut perdre son identité. Au lieu d'essayer de débarrasser les gens de leurs problèmes, Feldenkrais cherchait à augmenter le nombre de choix possibles. •