

# *La méthode Feldenkrais md* d'éducation somatique et sa pertinence pour le massage

Par Yvan Joly M.A. (Psy.), praticien-formateur certifié.

Publié dans la Revue de la fédération québécoise des massothérapeutes,  
Le Massager, vol. 21 no. 3 , novembre 2004, pp. 30-32

Voici le deuxième d'une série de cinq articles sur **les méthodes d'éducation somatique**. Le premier article (Massager, vol. 21, no. 2, août 2004) présentait **ce nouveau champ disciplinaire qui regroupe un ensemble de méthodes qui ont pour objet commun l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace**.

Dans l'article qui suit, vous découvrirez *la Méthode Feldenkrais* d'éducation somatique et son application au massage. Yvan Joly ([www.yvanjoly.com](http://www.yvanjoly.com)) a une vaste expérience des méthodes de l'éducation somatique et ce, depuis trois décennies dans une quinzaine de pays. M. Joly est aussi psychologue et chargé de cours au département de danse de l'Université du Québec à Montréal.

.....

## LE PHÉNOMÈNE FELDENKRAIS

En 1948, Moshe Feldenkrais Ph.D., ingénieur, physicien et maître de Judo, publiait un livre au titre plutôt étonnant : *L'être et la maturité du comportement : une étude sur l'anxiété, la sexualité, la gravité et l'apprentissage*. Comment des thèmes apparemment dissociés pouvaient-ils se retrouver réunis dans un même livre et en plus, dans un livre écrit par un scientifique? Un indice? Le mouvement : **c'est le mouvement qui est la manifestation de toute forme de vie**, et c'est le mouvement du corps dans la gravité qui est à la base de toute notre expérience et de tout notre comportement.

La recherche de Moshe Feldenkrais a depuis marqué l'histoire de l'éducation somatique. Sa méthode est maintenant enseignée à travers le monde. *L'International Feldenkrais Federation* rassemble près de 4000 praticiens regroupés dans une quinzaine d'associations professionnelles nationales. Au Québec, *l'Association Feldenkrais md Québec* regroupe une vingtaine de membres certifiés. Le renouvellement de la certification requiert une formation continue. Les programmes de formation de base pour praticiens suivent des normes internationales précises, dont une durée minimum de 800 heures échelonnées sur quatre années. Les candidats stagiaires viennent du milieu des arts, du sport, de l'éducation et de la santé y inclus du massage et de la massothérapie.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) a d'abord développé une méthode de travail individuel où l'apprentissage de la personne est guidé par le contact des mains. Puis il a inventé une méthode de travail inspirée des mêmes principes mais pouvant être présentée en groupe et verbalement.

## DEVENIR UN EXPERT DE SES PROPRES SENSATIONS

Chaque leçon de la *Méthode Feldenkrais* offre une occasion de porter attention à son corps, lentement, sans forcer et en utilisant ses propres sensations comme guide pour l'autorégulation. En faisant l'expérience concrète et intime de son mouvement, on affine la capacité de sentir et plus encore, on découvre en quoi nos actions, nos postures, nos façons de respirer, nos façons de faire influencent notre qualité de vie, notre performance professionnelle, notre santé. **En Feldenkrais, il n'y a pas de modèle à reproduire.** Il s'agit d'apprendre en questionnant et modifiant sa propre expérience. Voici d'ailleurs un exemple de questions.

---

### *Questions de prise de conscience*

*Fermez les yeux quelques secondes et notez les mouvements associés à votre respiration.*

*Où sentez-vous l'inspiration et comment alterne-t-elle avec l'expiration ?*

*Vous sentez-vous confortable dans la position que vous avez adoptée pour lire ? (Ne changez rien pour le moment, notez simplement).*

*Comment savez-vous que vous êtes confortable, ou que vous auriez besoin de modifier votre position ?*

*Changez de position s'il y a lieu.*

*Notez la différence dans votre façon de vous sentir maintenant.*

---

Lorsque l'on demande à quelqu'un de noter ses sensations, il n'est pas rare qu'il y ait d'abord peu à rapporter. **Devenir un expert de ses sensations, cela s'apprend et se développe, cela s'éduque.** Cela s'oublie aussi, dû aux circonstances de la vie et selon les priorités que chacun s'est fixées en cours de route.

La *Méthode Feldenkrais* nous permet de améliorer cette connaissance somatique : « savoir sentir » et « savoir agir ». Les enseignants proposent non seulement des questions qui interpellent notre sens kinesthésique, mais aussi et surtout des mouvements inhabituels qui invitent à la prise de conscience. Les mouvements seront choisis dans un répertoire de plusieurs centaines de leçons. Ces leçons s'inspirent entre autres du développement sensori-moteur de l'enfant et du mouvement des animaux, des rampements, roulements, redressements etc.

---

### ***Mouvements de prise de conscience***

*Portez attention à votre visage et sentez s'il y a des différences entre le côté droit et le côté gauche.*

*(Vous pourrez éventuellement fermer les yeux.)*

*Notez les différences de sensation autour des yeux à gauche et à droite. Comparez une narine et l'autre, les coins de la bouche à droite et à gauche. Faites-vous un portrait éventuellement caricatural de vos différences latérales au niveau du visage.*

*Puis souriez. Notez si votre sourire s'exprime de la même façon des deux côtés du visage.*

*Maintenant, souriez seulement du côté droit et fermez aussi l'œil droit, au moins une dizaine de fois, mais très lentement et sans forcer. Puis souriez du côté droit de la bouche, mais en fermant cette fois votre narine droite.*

*Notez si votre respiration semble coordonnée avec ces mouvements.*

*Maintenant inversez le mouvement du demi-sourire, en abaissant le coin droit de la bouche. Puis en même temps que le sourire inversé, ouvrez grand l'œil droit, quelquefois, puis ouvrez grand la narine droite. Notez si vous pouvez faire ces mouvements précisément, sans engager toute la face.*

*Faites une pause.*

*Sentez les différences entre les deux côtés de votre visage. Y a-t-il un côté du visage qui vous semble plus large, plus long, plus volumineux, plus tranquille.*

*Puis souriez, simplement ( :-), quelquefois et sentez les différences latérales au visage et peut-être aussi dans l'ensemble du corps (;-).*

---

## COMMUNIQUER PAR LE TOUCHER

Les mouvements de l'extrait de leçon Feldenkrais qui précède pourraient aussi être suggérés par le toucher du praticien. Il s'agira alors d'utiliser **un toucher léger, précis, un toucher qui n'impose pas et ne corrige pas**, mais plutôt un toucher reflet qui informe le client de son mouvement, puis un toucher conversation qui suggère des variations du schéma moteur. Pour tous les praticiens et thérapeutes, l'apprentissage d'un tel toucher « somato-éducatif » peut être une excellente source de raffinement de l'écoute et de la communication manuelle.

---

## OPTIMALISER L'ORGANISATION CORPORELLE DE L'INTERVENANT

**L'un des ingrédients de la qualité du toucher c'est la présence même que l'intervenant accorde à sa propre personne avant tout**, à la fois pour l'efficacité du toucher, et aussi pour la préservation de la qualité de vie de l'intervenant lui-même, voire pour la prévention des problèmes associés à la pratique prolongée de la profession. Quelle organisation de moi-même suis-je en train d'utiliser pour communiquer avec mon client ? Voudrais-je communiquer de l'harmonie, de la tranquillité alors que mes propres articulations sont en conflit, alors que ma propre respiration n'est pas harmonieuse ? Est-ce que mon mouvement est bien ancré au sol de sorte qu'entre mes pieds et mes mains il y ait une relation squelettique bien organisée, sans cisaillement? Voilà le genre de questionnement et d'apprentissage proposés en *Feldenkrais*.

---

## EN BREF

*La Méthode Feldenkrais* par sa pédagogie de l'apprentissage de la conscience corporelle peut offrir au client du massage:

- une possibilité d'améliorer la qualité et la diversité de ses sensations de sorte que le client puisse mieux apprécier le processus et les effets du massage ;
- une plus grande indépendance face à l'intervenant, le client se réappropriant sa capacité de sentir le mouvement et par là sa santé et de sa qualité de vie.

Comme le client apprend d'une fois à l'autre, l'intervenant a moins le sentiment d'avoir à toujours recommencer son travail sur un client qui semble passif. Encore faut-il évidemment que le client se montre disposé à cette participation et à ce changement de rôle. Passer du rôle de récepteur de massage au rôle plus actif d'apprenant ce n'est pas toujours évident, convenons-en.

*La Méthode Feldenkrais* offre par ailleurs aux intervenants en massage et massothérapie :

-un cadre pédagogique qui s'adresse à la personne totale, et pas uniquement à l'un de ses sous-systèmes; dans chaque muscle tendu, il y a une personne qui tient, il y a une histoire qui se dit;

-un modèle éducatif plutôt que thérapeutique où la personne n'est pas considérée comme quelqu'un à soigner ou à guérir, mais quelqu'un qui peut apprendre;

-une méthode pour améliorer l'usage que fait l'intervenant de son propre corps et par là une façon d'augmenter la clarté de la communication par le toucher et une façon de prévenir l'apparition de problèmes liés à l'exercice prolongé de la profession.

**En réduisant la force, la vitesse et l'intensité de nos mouvements, la *Méthode Feldenkrais* favorise une plus grande sensibilité, et par là une meilleure écoute de soi et de son client, et ce quelle que soit la technique.**

.....  
Les termes *Feldenkrais md*, *Méthode Feldenkrais md*, sont des marques déposées propriété de la *Feldenkrais Guild® of North America* ([www.feldenkraisguild.com](http://www.feldenkraisguild.com)).

Au Québec, l'*Association Feldenkrais md Québec* ([www.feldenkrais.qc.ca](http://www.feldenkrais.qc.ca)- au téléphone : 514-807-3296) est responsable de la protection de ces marques et de la certification des praticiens.

L'*Association Feldenkrais md Québec* est membre-fondateur du *Regroupement pour l'éducation somatique* ([www.education.somatique.ca](http://www.education.somatique.ca)) et membre de l'*International Feldenkrais Federation* ([www.feldenkrais-method.org](http://www.feldenkrais-method.org) est un site à consulter entre autres pour une compilation des recherches scientifiques.)