



www.passeportsante.net

Date : 04/04/11

Feldenkrais

La méthode Feldenkrais, avec diverses autres approches, fait partie de l'éducation somatique. La fiche éducation somatique présente un tableau synthèse permettant de comparer les principales approches.

La méthode Feldenkrais, avec diverses autres approches, fait partie de l'éducation somatique. La fiche éducation somatique présente un tableau synthèse permettant de comparer les principales approches.

Indications

Aider à la réadaptation fonctionnelle. Sclérose en plaques : diminuer la dépression. Troubles de l'alimentation : améliorer la perception corporelle. Troubles musculosquelettiques : améliorer la qualité de vie.

Présentation

L'être humain dispose d'une vaste palette de gestes et de postures. Mais généralement, ses mouvements sont peu variés. Par ailleurs, il adopte souvent des postures littéralement « tordues » pour contourner des douleurs, qu'elles soient causées par des blessures, la maladie, le stress ou une simple chaise trop basse. Cela génère beaucoup de tensions inutiles. Pensons, par exemple, à la façon dont tout notre corps se déforme pour continuer à marcher quand on s'est heurté le petit orteil... Dans le cas d'un malaise plus durable, le comportement compensatoire devient une habitude qui peut s'ancrer profondément.

Conséquemment, la plupart des adultes n'utilisent pas « leur mécanique » de la meilleure manière. Le fonctionnement optimal de cette mécanique repose, pour une bonne part, sur la mobilité entre les différents segments du corps. La méthode Feldenkrais se concentre justement sur la mobilité relative entre ces différents segments. Elle utilise certaines stratégies simples d'auto-éducation pour améliorer cette mobilité. Y ont recours des personnes aux prises avec de la douleur ou un dysfonctionnement moteur, mais aussi des personnes voulant mieux exploiter leur corps.

Évaluation du site

Ce site canadien est consacré à la santé et sur les différentes alternatives qui existent et permettent de se soigner d'une manière différente. On y trouve une sélection de livres, reportages, inventaires des différentes paramédecines.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* : 3

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



Avec des exercices menés librement ou induits par les manipulations du praticien, la méthode permettrait :

d'améliorer la flexibilité et la mobilité (cou, épaules, dos, hanches, jambes);
de développer une meilleure perception sensorielle (capacité d'écoute de soi-même en relation avec l'environnement);
de réduire la douleur et l'inconfort causés par des problèmes neuromusculaires;
d'accroître l'efficacité des mouvements.

Moshe Feldenkrais, ingénieur et judoka



Né en Russie en 1904, Moshe Feldenkrais a étudié en France où il est devenu physicien et ingénieur – de même qu'un des premiers Européens à obtenir une ceinture noire en judo (1936). Gravement blessé au genou durant une partie de soccer, il apprend qu'une chirurgie n'a que 50 % de chance de réussite et pourrait aussi bien le condamner au fauteuil roulant. Il combine alors ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux à l'étude de la biologie, de la cybernétique et du développement psychomoteur, jusqu'à ce qu'il réussisse à marcher de nouveau.

Installé ensuite en Israël, l'homme continue de perfectionner son savoir pour finalement mettre au point la méthode qui porte son nom. En 1970, il commence à voyager à travers le monde pour former des praticiens. Il dirigera le Feldenkrais Institute de Tel-Aviv, jusqu'à sa mort en 1984. Aujourd'hui, on compte en Occident environ 5 000 praticiens certifiés¹.

« Entraîner un corps à perfectionner toutes les formes de configurations possibles de ses membres ne change pas seulement la force et la flexibilité du squelette et des muscles, mais entraîne un changement profond et bénéfique dans l'image de soi et dans la qualité de la réalisation de soi. »

Moshe Feldenkrais

Précisons que, selon Feldenkrais, un fonctionnement moteur incomplet ou entravé laisse des marques sur toutes les fonctions biologiques, comme la respiration ou la digestion, et même sur la façon de faire l'amour ou de se comporter en société.

Une éducation somatique

En Feldenkrais, il n'est pas question de « corriger » quelqu'un, mais de l'engager dans un processus de découverte lui permettant de retrouver sa propre fonctionnalité. Comme



l'antigymnastique, la technique Alexander et d'autres, la méthode fait partie d'une famille d'approches qu'on appelle communément « gymnastiques douces » et dont le terme plus approprié est éducation somatique. La méthode, reconnue comme étant sans risque, ne demande pas d'effort particulier et peut aider tant les enfants que les adultes et les personnes âgées. Selon le type de problème ou de besoin, on peut la pratiquer en séance individuelle ou en groupe.

Séances individuelles

Le sujet demeure habillé et s'installe sur une large table basse pendant que le praticien le guide manuellement dans un jeu de mouvements précis. Certains des exercices peuvent aussi se faire en posture assise ou debout. Lentement, le praticien soulève, soutient et déplace délicatement la tête, le torse, les bras, les jambes - différemment des gestes habituels, et parfois de manière incongrue.

Après avoir perçu un spasme ou la tension d'un muscle, par exemple, le praticien suggère à l'organisme, par l'intermédiaire de son toucher, une manière plus saine de se mouvoir. Dans le langage Feldenkrais, cette rééducation manuelle porte le nom d'Intégration fonctionnelle (IF). Lorsque cela est souhaitable et possible, la séance peut aussi se dérouler dans une piscine chauffée.

Séances de groupe

En douceur et sans provoquer d'essoufflement, l'enseignant dirige des séquences ou combinaisons de mouvements très variées, souvent inhabituelles, qui amènent les individus à prendre conscience de leur rigidité et à découvrir d'autres façons de bouger. Ce sont des « explorations gestuelles » dirigées et précises, qui engagent tant la pensée et l'imagination que la sensorialité.

Certaines séquences sont basées sur des activités fonctionnelles, d'autres sur des possibilités articulaires peu exploitées; certains gestes sont infimes et d'autres, larges; certaines séquences sont courtes et simples, d'autres, plus complexes. L'idée de jeu est souvent présente; l'attention est toujours sollicitée. Cette forme de Feldenkrais en groupe porte le nom de Prise de conscience par le mouvement (PCM).

Applications thérapeutiques

haut 



N'étant pas à proprement parler une thérapie, la méthode Feldenkrais n'est pas indiquée pour soigner un problème de santé spécifique, mais peut servir d'approche complémentaire (parallèlement à un traitement) pour plusieurs affections. Elle est aussi indiquée pour prévenir certains malaises, les réduire ou éviter qu'ils dégénèrent. Par exemple, selon ses praticiens, la méthode s'avère particulièrement efficace dans les cas de lésions attribuables au travail répétitif (LATR). Les LATR sont des blessures musculosquelettiques causées par des mouvements répétitifs associés à un effort : bursites, tendinites, syndrome du canal carpien, etc. Le Feldenkrais aiderait à rétablir la fonctionnalité de la région touchée et à éviter les rechutes.



Recherches

La méthode Feldenkrais a fait l'objet de peu d'études scientifiques jusqu'à maintenant. Une revue de la littérature scientifique a fait état de nombreuses lacunes en ce qui concerne la méthodologie utilisée dans le petit nombre de recherches répertoriées².

La majorité des articles sont des études de cas et des témoignages suggérant que la technique aurait une certaine efficacité contre divers problèmes de santé : sclérose en plaques, fibromyalgie, maux de dos, arthrite rhumatoïde, douleurs, contrôle moteur, etc. Ces témoignages sont très intéressants en ce qui concerne les résultats observés et la description de la méthode. Cependant, ils ne contiennent pas suffisamment de preuves scientifiques pour qu'il soit possible de se prononcer sur les bénéfices ou non de la méthode Feldenkrais comme traitement.

La méthode Feldenkrais a toutefois fait l'objet d'études spécifiques pour les applications suivantes.



Aider à la réadaptation

fonctionnelle. Des études de cas ont démontré que la méthode Feldenkrais serait un ajout potentiellement utile dans le cadre d'une réadaptation ou d'une récupération à la suite d'une blessure ou d'une chirurgie². Bien que les séances de Feldenkrais semblent sécuritaires dans la plupart des cas, les individus présentant des états chroniques, des blessures récentes ou se rétablissant d'une chirurgie devraient discuter avec leur médecin traitant avant d'entreprendre un programme thérapeutique avec la méthode Feldenkrais.



Sclérose en plaques : diminuer la

dépression. Les résultats d'une étude clinique aléatoire réalisée auprès de 20 sujets souffrant de sclérose en plaques ont démontré une amélioration du taux de dépression et d'anxiété chez les patients ayant pratiqué la méthode Feldenkrais³ durant huit semaines. Par contre, la pratique de la méthode n'aurait pas de bénéfices sur les symptômes et la capacité fonctionnelle des patients.



Troubles de l'alimentation :

améliorer la perception corporelle. Une étude clinique aléatoire menée auprès de patients souffrant de troubles de l'alimentation a comparé un groupe de patients utilisant la méthode Feldenkrais à un groupe témoin recevant un traitement usuel⁴. Les premiers ont mieux apprivoisé les zones de leur corps perçues comme « problématiques ». On a aussi noté chez eux une plus grande aisance corporelle, ce qui s'est également traduit par une amélioration de la perception et de l'acceptation de leur corps. Cependant, il n'est pas clair que les habitudes alimentaires aient été modifiées.



Troubles musculosquelettiques :

améliorer la qualité de vie. Une étude clinique aléatoire a été réalisée auprès de 78 patients souffrant de troubles musculosquelettiques. Les résultats montrent que la méthode Feldenkrais aurait de plus grands bénéfices que la thérapie classique dans l'amélioration de la qualité de vie des patients⁵. Cependant, aucun résultat n'indique si la méthode Feldenkrais est



supérieure ou égale à d'autres formes de thérapie utilisées régulièrement pour le traitement des troubles musculosquelettiques. Toutefois, à ce jour, très peu de recherches scientifiques ont été réalisées à ce sujet.



Section Applications thérapeutiques Recherche, rédaction et révision scientifique : Dr Sylvie Dodin, M.D., M. Sc et Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval (janvier 2009)

En pratique

Il existe plusieurs associations professionnelles d'enseignants de Feldenkrais et leurs sites contiennent la plupart du temps un annuaire des praticiens offrant des cours individuels. Le site de la International Feldenkrais Federation donne la liste des associations à travers le monde. (Voir Sites d'intérêt.)

Les cours de groupe sont généralement offerts par séries de 10 ou 15 rencontres, ou sous forme de stages ou d'ateliers de week-ends. Ils mettent parfois l'accent sur une zone du corps (comme le bassin), ou associent le Feldenkrais à une autre activité (randonnée, musique, méditation, etc.).

Il est généralement possible d'organiser des stages privés pour divers groupes (orchestre, équipe sportive, etc.).

Formation

Répartie sur trois ou quatre années, la formation comporte 800 heures de cours regroupées dans des ateliers de quelques jours. L'accréditation est décernée par les organismes de formation et son renouvellement exige une participation aux séminaires de formation continue ou de post-formation.

Des formations sont données périodiquement dans différentes villes. Se renseigner auprès de l'association de praticiens de son pays, ou voir les coordonnées des divers instituts de formations et les dates des séminaires sur le site de la Feldenkrais Guild of North America. L'organisme donne aussi des renseignements sur les formations ailleurs dans le monde (voir Sites d'intérêt).

L'Université du Québec à Montréal (UQAM) offre, dans le cadre de son diplôme d'études supérieures spécialisées en éducation somatique, une formation de 30 crédits avec profil Méthode Feldenkrais⁶.

Livres , etc.

Feldenkrais Moshe. Énergie et bien-être par le mouvement, **Dangles** , France, **1993** .Le document classique sur la méthode; données théoriques et plusieurs exercices.



Feldenkrais Moshe. La puissance du moi – Des techniques pour être bien dans son corps, bien dans sa sexualité, Robert Laffont, **coll** . Réponses, France, 1990. Une version grand public de l'approche Feldenkrais.

Feldenkrais Moshe. Le cas Doris – Aventures dans la jungle cérébrale, Espace du Temps Présent, France, 1977. Une façon de se familiariser avec le regard et l'intuition de Feldenkrais, alors qu'il décrit le cas d'une victime d'un accident cérébral qu'il ramène à la fonctionnalité. Très belle leçon sur le rapport entre le cerveau et le corps.

Goldfarb Lawrence. Articuler le changement – La méthode Feldenkrais pour l'étude du mouvement, Espace du Temps Présent, France, 1998. Une perspective américaine rédigée par un docteur en science du mouvement, du point de vue tant de l'éducation générale que de la rééducation kinésique. Avec des récits de cas.