

La Ré-Education Physique, ce que c'est et ce que ce n'est pas

**Par Carola Speads pour la revue américaine "Somatics /
Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences".**

Printemps 1977.

Traduction : Anne-France Bienassis.

Peu d'entre nous sommes tout à fait satisfaits de notre santé. Nous n'appartenons pas nécessairement au genre hypocondriaque si nous admettons qu'il y a de multiples choses dans notre corps qui nous causent inconfort et souci. Pratiquement tout le monde a eu l'expérience de désordres mineurs qui, bien qu'à peine handicapants, sont bien plus fréquents qu'on ne le croit communément, et sont responsables d'énormes gaspillages en termes d'efficacité, ainsi que de beaucoup de souffrance et d'irritation.

Il y a par exemple cette large catégorie d'indispositions pénibles telles que les migraines, l'insomnie, le mal de dos ou de pied, les articulations raides, la fatigue oculaire et autres. Et puis il y a une autre large catégorie de désordres encore moins bien définis incluant la « nervosité », la fatigue, le manque d'énergie, et une circulation sanguine médiocre. Comme vous le savez, trop souvent ce genre de maux ne répond pas aux traitements médicaux conventionnels, car il comporte une dimension psychologique autant que physique. Beaucoup des complications dans notre vie peuvent être reliées aux

complications de notre civilisation. Nous sommes dans l'âge de l'agitation et de l'insécurité, de la compétition et d'indescriptibles épreuves. Ce n'est pas seulement le côté émotionnel de notre personnalité qui est affecté par ces pressions mais aussi le côté physique comme on le voit à travers nos façons habituelles d'utiliser notre corps. C'est dans ce domaine des désordres et des dysfonctionnements en lien avec nos piètres habitudes dans l'usage de nous-mêmes que la Ré-Education Physique est la plus constructive.

Origines et conséquences de nos mauvaises habitudes dans l'usage du corps.

Dans le cours normal de notre développement nous expérimentons tous : angoisses, plaisirs et gratifications. En cas d'angoisse, un déploiement de changements physiologiques se produit à travers tout le corps. Ces changements sont supposés être passagers par nature, puisqu'ils répondent à l'urgence de la situation. Quand l'état d'anxiété dure pendant de longues périodes ou devient chronique, les changements mis en place aboutissent inévitablement à un profond dysfonctionnement du corps. La véritable période de peur peut être révolue mais l'état d'alerte s'est transformé en état permanent de tension. Les muscles sont contractés, les articulations raides, la respiration superficielle ; ou bien la tension est si exténuante qu'un état de mollesse s'installe. Plus la période initiale de peur est longue, plus de nouvelles habitudes se développent, au point que l'usage du corps et la condition physique en sont affectés.

L'anxiété peut être relativement mineure et elle peut être complètement inconsciente, mais elle est là, et crée des dommages. Nous l'avons tous expérimentée à des degrés divers, ainsi que les désordres l'accompagnant, les tensions et l'apathie. Ces perturbations entraînent les changements les plus étonnants et les plus profonds dans notre fonctionnement corporel. Elles interfèrent dans notre respiration, notre équilibre, notre élasticité. Au lieu de présenter une tonicité adéquate, certains muscles deviennent contracturés quand, par voie de conséquence, d'autres deviennent flasques. Des habitudes corporelles médiocres s'instaurent, s'inscrivant elles-mêmes dans un cercle vicieux. Plus l'usage du corps est déplorable, plus importants seront ses dysfonctionnements ; ils augmenteront rapidement l'anxiété, qui aura pour conséquence tensions et atonies, qui à leur tour provoqueront anxiété et dysfonctionnements... et ainsi de suite.

La « Ré-Education Physique » (*nom que Carola Speads donne au travail corporel qu'elle enseigne, ndt*) a pour but de rompre ce cercle vicieux et d'amener l'individu à comprendre comment il permet à ce mauvais usage de lui-même d'interférer dans le fonctionnement normal de son corps. Elle essaie d'amorcer un cercle constructif, si j'ose dire.

Une respiration superficielle est l'exemple d'une mauvaise habitude qui a des conséquences incroyablement profondes dans le reste du corps. C'est une cause de tensions comme d'atonie à travers le corps tout entier. Améliorer la respiration amène presque immédiatement une amélioration sur le plan physique, par exemple au niveau de la circulation sanguine et de la tonicité, mais aussi sur le plan psychologique quant à l'humeur et l'attitude de la personne. Si respirer

de manière superficielle est un problème majeur aujourd'hui, c'est que la majorité d'entre nous vit au quotidien sous la pression, et à un rythme effréné. Nous commençons déjà la journée en nous pressant. Nous n'avons généralement pas une minute de pause entre le moment où nous sortons du lit et le moment où nous partons travailler. Se hâter conduit souvent à retenir son souffle. Quand cet état de précipitation est chronique, une respiration superficielle et ses perturbations résultantes deviennent aussi chroniques. (Devenir simplement conscient que sa respiration est superficielle peut généralement permettre de l'améliorer, au moins temporairement. Peut-être même que le simple fait d'aborder ce sujet a provoqué chez vous une respiration plus profonde...)

Parfois, il est plus facile de voir les signes de troubles physiques chez d'autres personnes que chez nous-mêmes. Le coin de la rue et le métro constituent d'excellents laboratoires. Notez les visages tendus et affaissés, les lignes entre les yeux, les regards fixes, les mentons rentrés, les respirations bloquées ; prêtez attention à la terrible posture de la majeure partie des adultes d'âge moyen. Pour faire l'observation navrante de la médiocre posture et des mouvements maladroits d'une grande partie des gens, regardez-les descendre les escaliers. Placez-vous au bas de l'escalier dans un restaurant Schrafft ou Stouffer et remarquez combien de personnes utilisent la rampe pour s'aider à ne pas tomber, et combien ont besoin de tourner tout le corps pour poser leur pied sur la marche inférieure. Regardez la maladresse et l'anxiété des personnes descendant du bus. Pour un grand nombre d'entre eux, c'est une épreuve hasardeuse à négocier avec une grande précaution et les contorsions du corps tout entier.

Ce sont là des exemples d'un fonctionnement déplorable des corps, manquant complètement de liberté et de rythme dans le mouvement, et de l'équilibre physique que l'on peut attendre de personnes sans défaut organique majeur. Par contraste, observez le petit enfant, sain, intact. Voyez comment il s'érige sans effort, la tête parfaitement à l'aplomb, le thorax et les épaules en place, chaque partie de son corps fonctionnant en relation avec chaque autre partie. Et observez l'individu, enfant ou adulte, inquiet, craintif, qui, comme nous l'avons dit plus haut, exprime ses conflits dans son corps. L'enfant n'a généralement pas encore construit et enraciné tout un jeu d'angoisses, de conflits et d'inhibitions. Ses troubles sont plus facilement dissous. En fait, c'est de là que vient l'expression « Physical Re-education ». Enfants, nous nous essayons à nous asseoir, à marcher, à grimper, à courir. Adultes, nous avons besoin d'une ré-éducation, d'étudier les mêmes problèmes à un niveau plus mature.

Qu'est-ce que la « Physical Re-education » ?

La « Physical Re-education » est un entraînement de la conscienceⁱ du corps et de son fonctionnement. Nous sommes capables de sentir notre corps car nous avons un sens pour cela. Et parce que nous avons cette faculté spécifique, que vous l'appeliez « sens du corps », « sens des organes » ou « sens du muscle », quel que soit le terme que vous choisissiez pour le décrire, nous sommes capables de sentir l'état de notre corps. Cette capacité, bien qu'innée pour chacun de nous, est largement ignorée et inutilisée par la plupart d'entre nous. La Physical

Re-education en exerçant ce sens particulier, apprend à l'individu comment ressentir et analyser ses habitudes dans l'usage et le fonctionnement de son corps en mouvement et au repos. Elle lui apprend à connaître le fonctionnement correct du corps quand de mauvaises habitudes n'interfèrent pas. Elle tente d'amener un changement fonctionnel fondamental, non par des moyens extérieurs, mais en faisant percevoir l'état du corps, la façon dont on a abouti à cet état, et les moyens permettant de le modifier.

Au premier abord, le travail de Physical Re-education semble agir indirectement. C'est parce qu'on n'essaie pas d'imposer une façon spécifique de faire les choses. En fait, l'accent est mis exactement dans la direction opposée. On peut dire qu'on procède selon la philosophie du « laisser faire ». L'idée est de « laisser » le corps et les parties du corps assumer les positions qui leur sont naturelles, et de les « laisser » fonctionner de manière appropriée. « Laisser » les différents muscles et les différentes parties venir en relation les unes avec les autres. « Laisser » les choses arriver. Ensuite, observer ce qui arrive. C'est une expression souvent utilisée en Physical Re-education : « Voyez ce qui se passe ». Et c'est une idée qui devient constamment plus fertile et plus riche de sens au fur et à mesure que l'élève progresse. Comme l'a exprimé un élève en rapportant une expérimentation mobilisant sa jambe : « Ce n'est jamais « je » fais, mais plutôt « ça » glisse ». Jamais « vous devez – il faut – il vaut mieux » mais « laissez-laissez-laissez ».

Dans le but de « laisser » le corps fonctionner sans interférence et d'apprendre comment observer, il est nécessaire pour l'élève de faire des expérimentations avec son corps. La conscience de son propre corps vient au travers d'expérimentations personnelles dans des circonstances diverses qui montrent les façons dont le corps est utilisé et comment il fonctionne correctement. En Physical Re-education, le professeur met en place une situation et encourage l'élève à expérimenter. Pour dépasser la manière habituelle dont il s'utilise, l'élève aura à découvrir différentes façons de respirer, de se détendre, de se tendre. Il doit, par exemple, apprendre à observer ce que le fait de s'opposer au flux normal d'air venant des poumons provoque dans l'ensemble du mécanisme de la respiration et comment cela affecte les autres parties du corps, et ce que ça veut dire de « laisser » la respiration se faire normalement et naturellement sans interférence. Il doit faire des expériences pour découvrir jusqu'où une articulation est mobilisable, jusqu'où il peut s'étirer, se pencher, avec quelle rapidité se fait un changement de l'état de son corps, comment un changement d'une partie du corps affecte les autres parties, comment différentes fonctions peuvent être affectées par la moindre intention de mouvement avant même qu'aucun mouvement observable n'ait eu lieu.

Les élèves diffèrent largement dans leur approche de l'expérimentation. Ceux qui ont pratiqué antérieurement d'autres activités expérimentales et créatives y viennent facilement. Malheureusement, en général, notre éducation familiale et scolaire ne favorise pas les comportements expérimentaux mais essaie d'imposer des faits qui sont intégrés intellectuellement et reproduits quand l'occasion le réclame. Ce n'est pas surprenant, par conséquent, qu'expérimenter soit difficile pour certains

élèves. Il y a ceux qui choisissent des approches trop difficiles pour résoudre un problème au lieu d'utiliser les plus simples ; ceux qui s'en tiennent à une façon de faire au lieu d'en essayer plusieurs ; ceux qui tentent trop de choses au lieu de suivre une voie jusqu'au bout. D'autres ont des difficultés à essayer quoi que soit et attendent que le professeur leur dise exactement quoi faire et quel doit être le résultat. D'autres se plaignent de la difficulté à se concentrer sur une tâche donnée.

Plus l'individu expérimente, plus il devient conscient de l'état de son corps tant au repos qu'en mouvement, et plus il devient conscient de tout changement dans son corps, bon ou mauvais ; et plus rapidement il autorise son corps à se mettre en ordre s'il est perturbé, et lui en donne la possibilité.

Ce que la Physical Re-education n'est pas

Il y a une grande différence entre la Physical Re-education comme je viens de la décrire et ce qui est généralement connu dans ce pays (les USA, ndt) sous l'appellation « éducation physique ». L'éducation physique s'intéresse d'ordinaire à ce qu'on pourrait appeler les résultats des mauvaises habitudes corporelles, les symptômes : muscles faibles, piètre posture, coordination déficiente, manque de tonus, etc. En partant de l'observation selon laquelle des muscles inutilisés tendent à s'atrophier, l'éducation physique en vient à supposer qu'en répétant des mouvements de manière mécanique les muscles gagneront en force, qu'une bonne posture s'installera et que tout le corps en bénéficiera.

La méthode d'enseignement consiste pour le professeur à montrer exactement comment un mouvement donné doit être exécuté ; et les élèves imitent, parfois en contrôlant leur mouvement dans un miroir pour atteindre une plus grande précision, ou attendant du professeur qu'il les corrige. Le corps est seulement considéré comme un instrument mécanique.

Il n'y a aucun doute que cette méthode produit certains bénéfices et soulagements temporaires. La circulation sanguine est améliorée, il y a un assouplissement général du corps, et si les exercices sont conséquents sur une longue période (ce qu'ils sont rarement) la tonicité musculaire peut imperceptiblement s'améliorer et certains muscles gagner en force. Mais que se passe-t-il quand l'individu arrête de s'entraîner ? (et qui ne s'arrête pas ?). Il revient à son point de départ. Rien n'a été acquis ou si peu de choses. Il retombe dans les mêmes épaules voûtées, le même abdomen proéminent, les mêmes bras mous, le même cou raide, la même démarche maladroite et mal coordonnée.

C'est parce que l'individu n'est pas parvenu à développer la sensation consciente de son corps. Le corps a été traité comme une machine. Aucune des causes de ses mauvaises habitudes n'a été atteinte. Aucun changement fonctionnel n'a été obtenu.

La Physical Re-education part d'une hypothèse entièrement différente. Elle tente de revenir à l'origine du dysfonctionnement. Rien n'est fait mécaniquement. Rien n'est fait par répétition ou en force. Les exercices ne sont pas donnés. Le professeur ne fait pas de démonstration. Il n'y a pas de routine. Un bon moment est passé à parler, en dehors de l'expérimentation active, car le professeur essaie d'inculquer une

attitude, une façon de penser, une technique d'observation. L'accent n'est pas mis sur un changement mécanique de posture car il est reconnu que la posture, c'est-à-dire la position des différentes parties du corps, est simplement l'expression de l'état du corps de la personne, de son esprit aussi bien que de ses émotions. Le but cependant, est consciemment d'induire des changements fonctionnels dans les états du corps. Cela signifie un changement de comportement qui ne peut s'accomplir qu'à travers un changement de la personne dans sa globalité.

Il y a un autre point par lequel la Physical Re-education se différencie de l'éducation physique : non seulement les résultats, mais les techniques elles-mêmes peuvent être appliquées chaque jour, à chaque heure, dans chaque situation dans laquelle se trouve l'individu. En aucune façon, elles ne se cantonnent à la salle de cours du professeur, ni ne se limitent aux temps de pratique que l'élève se réserve à la maison. Elles peuvent être utilisées dans le bus, dans le train ; en marchant ; pendant une conférence ; assis derrière un bureau ; debout devant une machine ; en faisant les tâches ménagères, et réellement dans un nombre incalculable de situations de la vie quotidienne ; un trajet épuisant en métro à la fin d'une journée fatigante, au lieu d'être la goutte qui fait déborder le vase, devient alors une opportunité de repos et de délasserment. Quand les techniques de Physical Re-education sont appliquées, la personne descend du train, tranquille et prête à en faire plus, au lieu de se sentir tendue et prête à hurler face aux mesquines irritations dues aux transports en commun.

Les élèves reviennent des années plus tard ou écrivent pour rapporter que soudain, dans une situation critique, ils se sont souvenus de ce qu'ils avaient expérimenté dans des cours passés et que cela les a aidés à prendre en main un problème délicat. La Physical Re-education fait ainsi partie intégrante du quotidien et n'est pas seulement une technique isolée utilisable seulement à certaines heures dans certains endroits.

Relation avec la psychanalyse

Ceux d'entre vous qui s'intéressent à la psychanalyse peuvent être impressionnés par certaines analogies entre la Physical Re-education et la psychanalyse. La Physical Re-education s'efforce d'amener à la conscience, des habitudes et un fonctionnement jusque là inconscients, comme la psychanalyse essaie de rendre conscients le comportement et les motivations. La Physical Re-education, comme la psychanalyse, est, par certains aspects essentiels, une expérience émotionnelle plus qu'intellectuelle. On doit la vivre. Ce n'est pas un système ou une théorie ou une technique qui est imposé de l'extérieur. Ce n'est pas une forme d'endoctrinement. C'est une tentative de provoquer un changement structurel et fonctionnel fondamental dans le corps, comparable au changement structurel de la personnalité qui se produit lors d'une psychanalyse réussie. Comme l'analyse, la Physical Re-education est progressive, elle est lente, et elle est « indirecte », mais surtout elle touche à l'essentiel. Et je peux ajouter que, comme l'analyse, il est extrêmement difficile de l'expliquer avec des mots.

Relations avec la médecine psychosomatique

On peut dire que la Physical Re-education adopte un point de vue complètement psychosomatique puisqu'elle prend en considération la totalité de l'individu. Elle ne perd jamais de vue le fait que les problèmes physiques et les problèmes psychologiques sont complètement entremêlés, que les uns ne peuvent pas être envisagés sans les autres, et qu'en réalité, il n'est pas tout à fait exact de parler de problème psychologique ou de problème physique puisque chaque problème d'un individu comporte en lui des éléments des deux aspects. Tout ce qui arrive au corps ou à l'intérieur du corps physique se reflète dans la vie mentale et émotionnelle de l'individu ; et de même, tout ce qui se passe dans la vie émotionnelle a des répercussions physiques. En admettant cela, la Physical Re-education est capable d'éviter les pièges de thérapies plus limitées et est capable de conduire à des changements basiques et permanents.

Conclusion

En résumé, puis-je répéter que la Physical Re-education est l'entraînement de la sensation consciente du corps et de son fonctionnement. Elle est particulièrement constructive dans le domaine des troubles et des dysfonctionnements liés à de mauvaises habitudes dans l'usage du corps. Mais elle est aussi d'un réel bénéfice pour les personnes de tous âges en bonne santé et à la posture ajustée. Parmi les élèves de la Physical Re-education, on trouve des enfants et des travailleurs en usine, des dactylos, et des artistes, des businessmen et

des femmes au foyer, des danseurs, des docteurs, des lycéennes, des professeurs et des grand-mères, pour ne citer que ceux-là. Ils amènent avec eux toutes leurs difficultés : comment faire chaque jour le ménage sans se faire mal au dos, comment être assise et taper à la machine pendant des heures sans souffrir au niveau des épaules et du cou, ou jouer du piano sans tension dans les poignets, comment rester debout pendant des heures comme les vendeuses, comment être au mieux de sa forme pour monter sur scène.

La Physical Re-education , comme vous le voyez maintenant, est bien plus que le simple traitement de symptômes. C'est une technique qui amène des changements fonctionnels qui affecte la personnalité entière. Grâce à un travail sur le ressenti, elle aide à rétablir un fonctionnement normal et donne à l'individu un moyen de faire face à la vie en étant moins démuni. La vie est plus drôle si vous n'êtes pas sa victime mais si vous avez l'expérience de la maîtrise. Alors il est possible de vivre non comme la somme de nos problèmes, mais de manière satisfaisante et productive. Regardez de nouveau le bébé expérimentateur. Il aime se mettre dans le pétrin et en profiter pour utiliser toutes ces capacités inconnues afin de surmonter l'obstacle. Une telle attitude devant la vie, un tel bien-être et un tel équilibre dans l'usage de ses forces, c'est ce que je vous souhaite à tous.

Article de Carola Speads

Somatics / Magazine-Journal of the Bodily arts and sciences. Spring 1977.

Traduction Anne-France Bienassis©2012

Version originale de cet article sur somaticsed.com