

**La méthode Feldenkrais™ , une approche par le mouvement
au service de la qualité de vie dans une maison de retraite,
vers un nouveau métier ?**

Sous la direction de Madame Joëlle PAJOT

Mémoire pour l'obtention du DU *Techniques du corps et monde du soin*

Présenté et soutenu publiquement par

ONCKELINX Sonia

le 20 septembre 2010

JURY DE SOUTENANCE :

D. NIOCHE

J. PAJOT

I. GINOT

Remerciements à

- Madame la Directrice et l'ensemble du personnel de la Résidence Simone Demangel*
- les participantes et participants aux ateliers*
- Marie-Marthe Séverac*
- Joëlle Pajot et l'ensemble de l'équipe des formateurs du DU*
- Anne Perruchot*
- Odile Dolcerocca*
- Hélène Choumara*
- Jean-Marie Frappereau*
- Corinne Parodi*
- et tous mes proches, pour leurs encouragements*

Plan du travail

1 – INTRODUCTION	p. 6
2 - PRESENTATION DU PROJET	p. 15
énoncé des objectifs , et mise en perspective avec les objectifs définis dans le Projet d'Etablissement	p. 15
l'éducation somatique : pourquoi le choix de cette démarche au sein d'un établissement d'accueil pour personnes âgées	p. 18
en quoi la méthode Feldenkrais™ apparaît-elle pertinente comme approche au regard de ces objectifs?	p. 21
Incertitudes	p. 23
3 - MISE EN PLACE DU PROJET:	p. 24
<i>préparation sur le terrain et émergence de la problématique centrale</i>	
en quête de terrain: un historique du projet	p. 24
le récit de mes rencontres	p. 24
la rencontre avec M., ergothérapeute : une proposition d'étude autour de deux approches, la profession d'ergothérapeute et le « métier » d'éducateur somatique, en particulier avec la méthode Feldenkrais™	p. 33
exemples pratiques en situation:	p. 44
une séance individuelle : en ergothérapie / en méthode Feldenkrais™	p.44-48
un atelier collectif en gymnastique / en méthode Feldenkrais™	p.49-58
outils théoriques : sur quoi et comment travaille la méthode Feldenkrais, quelle logique de pensée peut-on en dégager?	p. 58
4 - SUR LE TERRAIN: REALISATION DU PROJET.	p. 64
Phase d'observation et piste de travail	p. 64
mise en place des ateliers : choix du lieu, aménagement et organisation de l'espace, découverte de nouvelles « tâches »	p. 71

« ma place » dans l'établissement, dans l'atelier	p. 72
évolution et contenus du travail	p. 73
évaluation du travail et outil mis en œuvre	p. 98
Avec M, regard d'ensemble sur le chemin parcouru	p. 101
5 – CONCLUSION	p. 104
6 – BIBLIOGRAPHIE	p. 107

« (...) ce savoir n'est pas su. Il y a, dans les pratiques, un statut analogue à celui qu'on accorde aux fables ou aux mythes d'être les dires des connaissances qui ne se connaissent pas elles-mêmes. De part et d'autres, il s'agit d'un savoir que les sujets ne réfléchissent pas. Ils en témoignent sans pouvoir se l'approprier. Ils sont finalement les locataires et non les propriétaires de leur propre savoir-faire. » Michel de Certeau²

² Michel de Certeau, « *L'invention du quotidien* », 1. arts de faire, éd Folio essais, p.110

1- INTRODUCTION

Je voudrais dans cette introduction mettre l'accent sur deux points:

- montrer quelle a pu être l'incidence de mon parcours personnel dans la genèse de mon projet de terrain
- faire apparaître le déplacement qui s'est opéré entre un certain nombre de postulats que je pouvais avoir formulé au départ lors de la construction de ce projet, et une problématique qui s'est avérée, une fois le projet réalisé, être centrale.

Ces deux points ont en commun d'avoir principalement trait à la quête, ma quête, d'un « métier ».

Le processus de l'écriture est venu mettre en avant cette question du métier, et plus encore, a révélé un aspect de mon travail que je n'avais pas vu jusque là:

- le désir d'aller regarder de plus près mon métier sous l'éclairage d'un autre métier, à la fois proche et distinct du mien
- ou comment mon projet de terrain a posé les jalons de ce que j'appellerai « le rêve d'un nouveau métier ».

Ainsi sont apparus en cours de route le désir et la nécessité de préciser et fouiller cette question: que peuvent avoir en commun une praticienne de la santé, ergothérapeute, et une praticienne de l'éducation somatique de la méthode Feldenkrais™, qu'est-ce qui dans leur pratique peut les différencier, mais aussi et surtout à quels endroits sont-elles, au sein d'un même contexte de référence, complémentaires?

Tout commence dans mon parcours même, qui m'a amenée peu à peu à exercer en parallèle ou en alternance le métier d'artiste et celui de pédagogue, dans le champ de la danse, puis de la méthode Feldenkrais™.

J'ai voulu retenir dans ce parcours ce qui permet de comprendre le lieu d'articulation entre ces différentes pratiques, et de dégager le sens de ce qui m'a orientée vers mon projet de terrain.

Devenue danseuse interprète *sur le tard*, propulsée vers le métier d'artiste chorégraphique par le hasard heureux de rencontres providentielles et par la passion de toute recherche passant par le mouvement, cette idée de *posséder un métier* ne fut jamais pour moi chose acquise,

mais constant devenir. C'est sans aucun doute le propre de tout métier au plein sens du terme, d'un savoir-faire qui se construit tout en s'interrogeant constamment, se renouvelant et s'enrichissant; c'est en tous cas particulièrement vrai dans la recherche et la création artistique. Pendant la bonne dizaine d'années où je suis essentiellement interprète au sein de compagnies se forge pour moi une expérience qui consiste pour une large part en un tête à tête avec moi-même et avec le ou la chorégraphe. C'est souvent une immersion que je qualifierais comme « en aveugle » dans l'univers de l'autre, dans son imaginaire, comme dans l'imaginaire sensoriel de la matière, des éléments (danser l'eau, l'air, le feu,...) avec comme repères ce que **je sens** en moi-même, ce que je vois de moi dans l'autre, à travers l'autre, le/la chorégraphe, le public, mon/ma ou mes partenaires. Une aventure où je suis propulsée, où j'avance avec l'impression constante que je suis choisie plus que je ne choisis, que l'on décide pour moi et de moi, plus que je ne décide.

Une existence nourrie par la découverte et la reconnaissance de mes sensations propres, par l'afflux d'émotions nouvelles, de défis multiples, et par le regard de l'autre.

L'autre est mon miroir, je suis mon propre miroir, me fiant et construisant mon « savoir », dans un aller-retour constant, entre ce que je vois chez l'autre et ce que je sens/ressens, ce que me renvoie l'autre.

Dans les moments de «non-danse» j'essaie de vivre normalement, et la vie « normale » me résiste; un état d'errance, de perte du sentiment d'exister, me pousse à quitter *la vie de compagnie*.

Un jour se précise à mon horizon le désir de transmettre et aussi de m'amener vers une réflexion sur ces années de pratique quasiment exclusive.

C'est l'entrée dans ma vie de la notion «d'ateliers de pratique artistique», d'abord en direction d'enfants («danse à l'école»).

Puis la méthode Feldenkrais™ d'éducation somatique, ou *Prise de Conscience par le Mouvement™*, m'offre une expérience d'une dimension nouvelle, apportant avec elle la perspective que je recherchais, se situant ailleurs que dans le cadre de l'apprentissage du mouvement dansé, et pouvant s'adresser à un public infiniment large. Il s'agit là moins d'apprendre que d'apprendre à apprendre, voire à désapprendre, et plus que d'enseigner du mouvement à l'autre, de lui offrir les conditions pour pouvoir trouver en lui-même, à l'occasion de tel ou tel mouvement, ce dont il ou elle a besoin pour tirer le meilleur profit possible de ce savoir «*insu*», dont chacun est le dépositaire.

Il s'agit dès lors pour moi de communiquer, à travers ce que je connais (ou crois connaître) le mieux, *le mouvement*, le goût d'apprendre de soi, de reconquérir un territoire qui **ne sépare plus** la personne-le mouvement-le contexte, de privilégier l'état de recherche, le processus, au souci de production, de résultat.

J'entrevois avec étonnement et émerveillement dans ce qui me paraissait du familier, du déjà connu, surgir de l'étranger, de l'ignoré, de l'insoupçonné. Comme un immense et nouveau territoire à explorer.

Par derrière mon corps construit, j'oserais dire formaté par un apprentissage d'autant plus intense qu'il fut accéléré par l'urgence d'une révélation tardive, je retrouve la personne que je suis, dansante ou non dansante, ou dansante à d'autres endroits...

«Le corps semble aller de soi. Mais l'évidence est souvent le plus court chemin du mystère.(...) L'évidence de l'un est l'étonnement de l'autre, sinon son incompréhension. Chaque société, à l'intérieur de sa vision du monde, dessine un savoir singulier sur le corps (...) Les conceptions du corps sont tributaires des conceptions de la personne. Dans les sociétés traditionnelles le corps ne se distingue pas de la personne. (...) Le corps moderne est d'un autre ordre. Il implique la coupure du sujet avec les autres (une structure sociale de type individualiste), avec le cosmos (les matières premières qui composent le corps n'ont aucune correspondance ailleurs), avec lui-même (avoir un corps plus qu'être son corps) »³

J'entrevois aussi, au travers du projet qui très vite prend forme de m'engager professionnellement dans la méthode Feldenkrais™, un effacement possible des différences (niveaux, catégories, ou hiérarchie qui souvent sous-entendent que l'un sait et l'autre ne sait pas). Il n'y a plus ni jeune ni vieux, valide ou invalide..., il n'y a plus que des personnes, à la fois aussi expérimentées et novices les unes que les autres, qui s'engagent ensemble dans un processus où chacun(ne), de là où il/elle est, peut tirer profit.

La mesure et la validation ne se font pas de/par l'extérieur, mais s'opèrent de l'intérieur, et procèdent du degré de *maturation* de chacun(ne), en interaction avec l'extérieur, les autres, les divers contextes à vivre. Ceci valant autant pour la personne qui guide l'atelier que pour celle qui est guidée.

³ David Le Breton, « *Anthropologie du corps et modernité* », PUF 2008 , p.11

Dès lors «l'atelier de pratique artistique» et la «leçon de prise de conscience par le mouvement» trouvent à se rejoindre: là où est reconnue et légitimée la liberté de la personne de choisir ce qui est juste pour elle, où pourront émerger la valeur et la richesse de l'expérience que chacun(ne) transporte avec soi.

Je choisis alors l'appellation «atelier du mouvement dansé », que je propose à des publics divers, adultes, en l'associant, ou non, avec la pratique de la méthode Feldenkrais™.

Dans les ateliers que je propose depuis une dizaine d'années viennent des publics aux motivations diverses, parfois mêlées : venir pour se détendre, faire «une sorte de gym différente», pour être bien, s'exprimer, ou pour se connaître un peu plus, un peu mieux, pour continuer de s'étonner, par nécessité, pour affiner sa sensorialité, pour rompre l'isolement, etc....⁴

Régulièrement me revient un questionnement sur le mode de fonctionnement de ces ateliers : ils sont souvent considérés comme une « activité loisir », ce qui me donne le sentiment de rester «à la marge», de ne pas exploiter suffisamment la portée de mon travail. Je pressens qu'il pourrait trouver une place là où pour l'instant on ne l'attend pas : je parle de contextes dans lesquels l'accès à la prise de conscience de soi, au *pouvoir* de se prendre en main et d'agir, va encore moins de soi (du fait de la souffrance, de l'isolement, de la précarité, de la dépendance,...). Ce travail en prendrait d'autant plus de sens.

Appréciant le contact avec les personnes d'un «certain âge» que je côtoie dans mes ateliers, j'oriente donc ma quête d'un *ailleurs* vers le plus grand âge, et vers l'institution qui accueille ce grand âge, la maison de retraite.

Lieu ultime, l'endroit où inexorablement va s'achever la vie, d'où l'on ne ressort que mort, où je n'ai pénétré qu'une seule fois dans mon existence ; telle est l'image que je me fais de ce lieu, pas loin d'une sorte de prison, où l'on ne vient presque jamais de son plein gré mais où « l'on » vous met, par la force des choses, où l'on ne décide plus de grand-chose...

« Vieillir pour la plupart des Occidentaux c'est se livrer à un lent travail de deuil pour se dépouiller de l'essentiel de ce qui fut sa vie, désinvestir les actions autrefois appréciées, admettre peu à peu comme légitime le fait de ne plus posséder qu'un

⁴ Références à un questionnaire que j'ai adressé à l'ensemble des participants de mes ateliers tout public en juin 2009

*contrôle restreint sur son existence. »*⁵

Dans l'élaboration de mon projet, dès le départ, il m'est apparu important de questionner ma place, et celle, potentielle, de mon travail au sein de cette institution.

En quoi ma proposition et ma présence, non attendues, pouvaient-elles participer aux principes reconnus comme fondamentaux pour l'amélioration ou le maintien de la qualité de vie, et cela, tant du point de vue des personnes résidentes que du personnel, toutes branches confondues. Au-delà, étendre cet objectif d'amélioration au niveau de la relation même entre tous les «acteurs» au sens large dans un établissement comme une résidence accueillant des personnes âgées, et pour beaucoup considérées comme dépendantes.

Cette prérogative centrale de participer avec mes outils propres à un projet global touchant à la qualité de la vie fut la première porte par laquelle j'ai vu une possibilité de trouver une place dans le contexte qui m'accueillait :

- d'un côté j'étais inévitablement confrontée à m'interroger sur l'impact du contexte «*établissement d'accueil pour personnes âgées*» dans l'expérience vécue des personnes résidentes, et notamment au niveau du *sentiment de vieillesse*: ce «*sentiment de vieillesse*», produit donc à la fois de l'expérience, de l'histoire, des représentations propres à la personne, et de ce que l'extérieur, l'autre, les autres, lui renvoient, que devient-il, quelle acuité prend-il, lorsqu'on est amené à imaginer le restant de ses jours au sein d'une collectivité, parfois aussi d'une culture, non choisies, ou choisies par défaut? Je pouvais supposer que cette donnée là allait forcément interférer dans mon travail sur le terrain, mais de quelle façon?
- d'un autre côté je cherchais à élargir le sens de ma proposition, en la pensant en fonction de toutes les personnes qui partagent la vie au quotidien dans l'établissement, (résidents, soignants, personnel d'entretien, de cuisine et autres, direction, administration...), en la pensant comme productrice potentiellement de liens nouveaux ou différents entre ces personnes aux statuts divers. Mais la question de *ma place* revenait sans cesse: où me situerais-je? Où serais-je située?

De premiers éléments de réponse me furent apportés par la lecture du Projet d'Etablissement⁶,

⁵ D. Le Breton., *ibid.*, p 212

⁶ Projet d'Etablissement de la Résidence Simone Demangel à Montpellier - E.P.H.A.D. (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) voir chapitre historique du projet

auquel Mme L., la directrice, me donna accès. D'après les échos que j'ai pu avoir, le moment de l'élaboration de ce projet fut important et fort. Il est resté en tant que tel gravé dans les mémoires de ceux et celles qui y ont contribué, et reflèterait bien le mode dans lequel beaucoup des professionnels de l'établissement se retrouvent en terme de valeurs, d'éthique, de pensée du métier, et d'un «corps» de métier.

Il fut très important pour moi de mesurer à quel endroit le monde du soin, dans ce contexte, plaçait ses priorités, de constater de multiples concordances avec mes propres objectifs au niveau du vocabulaire utilisé pour nommer, et affirmer les convictions, et les buts à poursuivre pour servir ces dernières. Et de découvrir énoncé, de façon sous-jacente, émanant du groupe de personnes ayant collaboré à l'écriture de ce projet, comme le rêve de leur métier; je pouvais me sentir d'une certaine façon concernée par ce rêve, et m'y projeter, comme légitimée de par ce que je savais de mes propres désirs et exigences, et souhaiter d'autant plus poser ma pierre dans la mise en œuvre de sa réalisation...

« Des besoins d'expression et des capacités d'accomplissement persistent, même chez des personnes âgées qui ont un affaiblissement intellectuel sévère.(...)L'activité ne doit pas être une animation stéréotypée, mais doit permettre l'expression des aspirations de chaque personne âgée. »⁷

Ces propos me parlent me semble-t-il de ce pourquoi je viens à la rencontre de ce «monde clos» que représente pour moi la maison de retraite et des personnes de chair et de sang qui y vivent et que je suppose détentrices de potentiels et de désirs...Je me sais être tributaire moi-même d'une certaine image de *la personne de grand âge résidant en maison de retraite*, image abstraite, prise dans la pensée commune émanant de la société à laquelle j'appartiens.

« La personne âgée incarne les deux innommables de la modernité : le vieillissement et la mort. Ni la vieillesse ni la mort ne sont en effet des tabous, comme on le dit si souvent. Un tabou fait sens dans le tissu social, il renvoie à une frontière autour de laquelle se structure une identité commune. Ni la vieillesse ni la mort ne remplissent ce rôle, elles sont des anomalies et perturbent le tissu symbolique donnant sens et valeur

⁷ «La charte des droits et libertés de la personne âgée dépendante », éditée par la Fondation Nationale de gérontologie et le Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, art. VI: valorisation de l'activité

aux actions sociales : elles incarnent l'irréductible du corps. »⁸

De mes lectures je retiens que pour ce qui est de la vieillesse, et particulièrement quand elle est associée à la dépendance, de la même façon que dans le cas de la maladie, de toutes formes de précarité ou de handicap, la question est toujours celle de l'angle par lequel on regarde, la place à laquelle on se situe et de laquelle on agit. L'important étant de se dégager de la tendance commune à identifier la personne avec ce avec quoi elle vit, (à priori jamais par choix), et de lui reconnaître la possibilité de rester ou redevenir acteur/trice de ce qu'il ou elle vit, aussi limité que semble être cet espace du possible...

J'en viens alors à considérer la notion d'autonomie de la personne dite âgée et amenée à vivre en institution.

« L'autonomie résulte d'un équilibre entre la capacité de l'organisme à agir et penser par lui-même, et les contraintes environnementales et somatiques nécessaires à l'action et à la pensée. » « Redonner le contrôle de sa vie à une personne déracinée demande un effort de décentration de la part des entourages familiaux et professionnels afin de rendre accessibles de nouvelles solutions dans un espace, un temps, et même un corps meurtri par la maladie. »⁹

Je suis frappée par l'énoncé du paradoxe suivant, auquel se confronte l'institution: prendre en charge un individu pour pallier une perte d'autonomie et conjointement être source de restriction de cette autonomie, le cadre organisationnel limitant la liberté d'action.

Je me sens donc à ce point de départ confortée dans mes convictions profondes de par le travail que je défends dans d'autres contextes, où il est en permanence question de partir de la personne et d'aller à la recherche de *nouvelles solutions*: ressources nouvelles dont la valeur et la pérennité dépendent du fait que c'est la personne elle-même qui en a fait la découverte, se les approprie, et accepte de déplacer certains repères habituels. C'est là un principe-clé du travail que je m'appête à décrire plus loin.

Aller plus loin encore serait imaginer une démarche de « prise de conscience » envisagée au niveau non seulement de chaque personne individuellement mais à un niveau collectif.

⁸ D. Le Breton, *ibid.*, p.211

⁹ Daniel Alaphilippe, Roger Fontaine, Michel Personne, « Difficultés et réussites de la vie en établissement pour personnes âgées », *Pratiques gérontologiques*, éd. Érès, p.94, p.135

pouvant toucher l'ensemble des personnes ayant à faire les unes avec les autres dans ce contexte. Je pressens en même temps l'ampleur d'une telle tâche, mais à ce stade de « rêve » de mon projet je suis loin de soupçonner tous les obstacles, tous les endroits de résistance, auxquels je vais être confrontée.

L'autonomie de la personne pourrait être donc être considérée comme un objectif; cependant l'autonomie dont il s'agit ne se situerait pas dans une opposition telle que dépendance/indépendance mais plutôt dépendance/interdépendance, considérant donc le nouvel environnement et tous les acteurs en présence, et incluant, au de-là, la famille.

« Il faut tenir à distance ce mythe de l'autonomie dans une société qui tend à nous transformer en atomes et nous encourage à nous dispenser de la solidarité et de l'interdépendance à coup d'équipements de plus en plus coûteux et au prix de l'appauvrissement du lien social »¹⁰

Cette relativisation de la notion d'*autonomie* dans l'absolu (« Droit de se gouverner par ses propres lois » Petit Robert), amène à concevoir qu' à tout moment de la vie et jusqu'à son terme ultime on puisse garder ou reconquérir des *bouts* de territoire de liberté, des latitudes de choix, si minimes puissent-ils paraître.

« (...)considérer les activités sous un autre angle, bien éloigné des critères de performance et d'utilité (...), savoir aborder les micro-activités des personnes dites limitées(...), découvrir des formes d'activités là où l'on ne voyait rien »¹¹.

Pour revenir au Projet d'Etablissement de la Résidence S.Demangel: un chapitre y est consacré à redéfinir, en les différenciant, les termes de dépendance et autonomie:

Dépendance: *«manque de moyens pour agir par soi-même »*

« Possibilité pour une personne d'effectuer sans aide les principales activités de la vie courante, qu'elles soient physiques, mentales, sociales ou économiques et de s'adapter à son vieillissement »¹²

¹⁰ Monique Besse, article dans la Revue du champ social et de la santé mentale, »*Vieillir, c'est vivre* », n°99-2008, p 28 éd par Céméa/Erès

¹¹ Monique Besse, *ibid.*, p.27

¹² Dictionnaire des personnes âgées, de la retraite et du vieillissement, 1984

Autonomie: *« c'est la capacité à choisir ce que nous voulons faire nous-mêmes de notre vie »
« Capacité et droit d'une personne à choisir elle-même les règles de conduite,
l'orientation de ses actes et les risques qu'elle est prête à encourir »¹³*

*« Nous ne pouvons pas agir directement sur l'autonomie (il s'agit d'une réalité que la
personne doit construire par elle-même), nous ne pouvons qu'agir sur la dépendance,
c'est-à-dire compenser les manques de la personne par notre mode d'accompagnement
afin qu'elle puisse vivre par elle-même »¹⁴*

Se trouve défini là le rôle de l'accompagnement des personnes âgées: compenser la dépendance pour faciliter l'émergence de l'autonomie.

Quant à moi ce n'est pas sous cet angle de la compensation que j'envisage mon intervention, mais plutôt à l'endroit où la personne, même à une toute petite échelle, puisse se ressaisir de sa capacité à choisir pour elle-même; c'est ce pari que j'aurais envie de relever.

« Il s'agit alors d'aider la personne à reconnaître ses capacités restantes, à faire le bilan de ses ressources » L'ensemble des ressources d'une personne «peut être appelé dans un sens large, sa culture. Dans cette perspective, la quantité de ressources importe peu, la rareté n'empêche pas la personne de se réinvestir à nouveau »¹⁵

C'est à cet endroit qu'à nouveau je me sens fondée dans mon projet; et que je sens se confirmer mon pressentiment que la méthode Feldenkrais™, d'éducation somatique, pourrait constituer un apport complémentaire aux autres approches déjà à l'oeuvre dans l'établissement, plutôt qu'être redondante ou représenter une « concurrence »

«C'est du regard de l'autre que naît le sentiment abstrait de vieillir »¹⁶

Avant de terminer cette introduction je voudrais m'arrêter sur quelques citations; celles qui sont venues mettre des mots au cours de mon approche du « grand âge » comme d'une contrée finalement beaucoup moins éloignée, beaucoup moins séparée que je ne le pensais de celle où

¹³ id.

¹⁴ Projet d'Etablissement Résidence « Simone Demangel », p.7

¹⁵ Ibid p. 7, source d'inspiration: Bernadette Veyssset Puijalon, *Dépendance et vieillissement*, ED. L'Harmattan

¹⁶ D. Le Breton, *ibid.*, p.218

je vis en ce moment de ma vie.

A la recherche de nouvelles « définitions » de ce qu'est *être vieux* pourrait se poser ainsi ce premier jalon: concevoir la vieillesse non pas comme un état (statique) mais comme un processus (dynamique), hétérogène, multiforme, et de nature très variée, plaçant la personne comme acteur principal de son développement et de son vieillissement, et de la qualité de sa vieillesse; la *façon de vieillir* s'inscrivant dans la continuité d'une trajectoire de vie, d'une histoire personnelle.

« Vieillir c'est entrer dans un nouveau pays dont il faut apprendre le langage. Le rapport au temps et à l'espace, le rapport au corps et à autrui, tout se modifie de façon saisissante ou au contraire à peine perceptible. »¹⁷

« Le vieillissement c'est la vie. Le vieillissement n'est pas la vieillesse, pas plus que le voyage ne se réduit à l'étape » (...) « Le vieillissement exprime à la fois une idée de perte et d'acquisition. »¹⁸

« La civilisation moderne n'attend pas, elle consomme sur place, si bien que le terme de vieillissement, appliqué à l'individu, a gardé uniquement sa dépouille péjorative, synonyme de perte. Alors que dans d'autres sociétés comme celle à accumulation progressive de la personnalité, le vieillissement se pense avant tout en terme d'acquisition et de progrès »¹⁹

2 - PRESENTATION DU PROJET

- **énoncé des objectifs** et mise en perspective avec les objectifs définis dans le Projet d'Etablissement

« Le sentiment de la vieillesse est le mélange indiscernable d'une appréciation sociale et culturelle et d'une conscience de soi. Il est nécessairement le fruit d'une relation à l'autre »²⁰.

¹⁷ M. Besse, *ibid.*, p28

¹⁸ Jack Messy dans *La personne âgée n'existe pas*, Petite Bibliothèque Payot, p.24 et 25

¹⁹ Louis-Vincent Thomas,; L.-V.Thomas, « *Attitudes collectives envers les vieillards: un problème de civilisation* », dans « *La Question du vieillissement* », p.138

²⁰ D. Le Breton, *ibid.*, p.214

Le P d' E.(Projet d'Etablissement) de la résidence Simone Demangel (dont les citations suivantes sont issues) définit plusieurs objectifs à l'égard des personnes résidentes; ils sont désignés comme concernant « *tout le personnel en gérontologie* ».

Je relève des objectifs ayant trait :

- à la prévention, à deux niveaux:
 - 1 - prévenir la perte d'autonomie
 - 2 - maintenir le niveau actuel des pertes
- à la qualité de vie

« La direction et le personnel de l'établissement se donnent comme objectif général de maintenir la qualité de vie des résidents en préservant leur autonomie le plus longtemps possible, en respectant leur liberté et leur droit d'expression, en leur offrant un lieu de vie qui privilégie le plaisir de vivre, la sécurisation et qui permet de rompre l'isolement. »

- au projet de vie sociale et d'animation

« Vivre en collectivité est un apprentissage qui n'est pas toujours facile de réaliser à un âge où les capacités s'amenuisent. L'établissement doit proposer des situations, des actions pour créer un climat, un intérêt qui stimule, qui donne (en) Vie. »

« Animer, c'est donner du mouvement, du dynamisme, c'est pousser à agir; c'est proposer des situations de progression, de socialisation, de rencontre, de plaisir »

« Quel que soit son poste , l'animation est l'affaire de chacun et de tous. »

« La personne est également au croisement de liens sociaux. Ses croyances, ses idées sont des marques d'appartenance qui la soutiennent et l'aident à percevoir le but de sa vie.(...) Et il y a également la famille. Celle-ci est une source majeure de l'identité de la personne. (...) Mais c'est également un groupe qui a une histoire.(..)»

On voit comment le P d' E. s'attache à inclure tout le monde: chacun, « *quel que soit son poste* », sa place, a un rôle à jouer dans la vie de l'établissement à tous les niveaux; et la famille, le monde extérieur, «*groupe qui a une histoire* », n'est pas laissé de côté.

En prenant connaissance de ces textes j'entendais beaucoup d'échos avec ce que j'avais d'une façon succincte moi-même mis en avant comme objectif global dans la présentation de mon projet, que j'avais intitulé au départ : «Amener du mouvement dans la vie et de la vie dans le mouvement »

- Objectif initial -

A travers une méthode d'éducation somatique, la méthode Feldenkrais™ :

- créer pour la personne âgée vivant dans un établissement d'accueil des conditions favorables à une augmentation ou au maintien de la qualité de vie et de relation
 - à soi
 - à l'autre
 - à l'environnement (considéré dans ses dimensions multiples, d'ordre physique, relationnel, social et aussi symbolique, soumis à des systèmes de représentations, de croyances, ...)
- œuvrer dans le sens d'un apport, d'un bénéfice, à l'intention de l'ensemble des personnes en présence au sein de l'institution (personnes résidentes, personnel soignant, professionnels de la santé, personnels chargés de l'entretien, de divers services, personnels administratifs, de direction), et, au delà, aux familles.

Proximité donc dans les objectifs généraux, mais écart dans les moyens utilisés pour les réaliser; puisque la spécificité de mon outil est d'être à visée éducative plutôt que thérapeutique. Cependant je n'étais pas seule à passer par une pratique mettant le corps en jeu, et utilisant le mouvement; dès lors, comme j'ai pu déjà le souligner, lors de l'introduction, mon objectif se resserra, autour de la rencontre avec la personne en charge de l'ergothérapie.

L'évolution de cette rencontre et son approfondissement me donnèrent en même temps l'occasion pour la première fois de découvrir cette profession de l'intérieur, et de pouvoir situer d'un autre point de vue ma propre pratique, spécifique mais non répertoriée.

Dans la présentation de mes objectifs on notera que je mets en avant les termes d'éducation somatique avant de mentionner la méthode particulière à laquelle je me réfère, celle qui porte le nom de son fondateur, Moshe Feldenkrais.

Il me semble en effet important de re-situer cette méthode dans le courant de pensée plus large auquel elle se rattache et qui peut se définir en quelques mots comme «un ensemble d'approche de type holistique, où la personne est considérée et abordée dans sa globalité »

- **l'éducation somatique: pourquoi le choix de cette démarche au sein d'un établissement d'accueil pour personnes âgées**

« (...)Tout être humain est composé d'un corps et d'un esprit intimement liés entre eux. Leurs interrelations sont constantes.(...) Tout déséquilibre d'un côté entraîne un déséquilibre dans l'autre.(...) Il faut donc savoir entendre d'une manière globale »²¹

« L'autonomie est une quête. Pour conserver ses capacités à se déplacer, à gérer son espace, à décider pour soi-même, il faut pouvoir puiser dans ses réserves potentielles de développement et de compensation »²²

En écho à ces lignes:

« La visée de l'éducation somatique est de permettre à toute personne, sans égard aux limites de son état ou de sa santé de découvrir sinon de récupérer le maximum de son potentiel et ce, en portant attention simplement et concrètement à l'usage qu'elle fait de son propre corps dans les mouvements de la vie quotidienne .

L'éducation somatique est:

- **systemique:** le corps et la personne sont abordés dans leur ensemble, toutes les parties étant reliées entre elles , et toutes les parties affectant le tout et les autres parties.
- **somatique:** le corps est reconnu en tant que corps vécu, vivant et sensible plutôt que corps objet et machine
- **holistique:** le corps n'est pas séparé de l'esprit, de la conscience de soi, et de l'histoire vécue et cumulée de la personne.
- **sensori-motrice:** s'appuie sur la première forme d'apprentissage de l'être humain, l'apprentissage sensori-moteur où tout enfant développe un sens de lui-même et apprend à connaître son environnement en prenant conscience dans son corps de ses

²¹ extrait du P. d'E.

²² D. Alaphilippe, R. Fontaine, M. Personne, ibid., p.93

propres mouvements dans l'espace

- **éducative et stratégique:** *l'individu découvre comment il se comporte, aussi comment il se blesse et comment il peut apprendre de nouvelles façons plus harmonieuses de bouger, et même de penser.*
- **Scientifique et clinique:** *le processus correspond à la fois aux dernières découvertes scientifiques concernant la plasticité du cerveau et les capacités des systèmes vivants à s'auto-réguler et à une longue tradition clinique d'une vingtaine de méthode d'origine européenne et nord-américaine dont certaines ont une centaine d'années d'existence*
- **écologique:** *l'individu n'est pas isolé dans son monde subjectif ou replié sur lui-même car l'expérience vécue est considérée comme le résultat de la relation à son environnement physique, biologique, social, professionnel et interpersonnel.*
- **participative:** *on sollicite la participation active de la personne à sa santé, et ce, par une écoute attentive et respectueuse des sensations et des signaux donnés par le corps.*
- **potentialisante:** *la personne se prend en charge, acquiert des connaissances de base, établit une compétence personnelle et des outils concrets qui lui permettent d'avoir du pouvoir sur sa situation de santé et de bien-être.(...) »²³*

Ces propos rapportés évoquent la portée du travail du point de vue de l'individu, même si est souligné le fait que l'individu ne peut se concevoir sans la relation qui le lie à son environnement.

L'institution étant devenue le milieu de vie pour les personnes résidentes, leur environnement de référence, j'ai d'emblée été portée à considérer les personnes et l'institution comme un seul et même corps, multiple et inter-relié de façon constante au quotidien; à envisager qu'à ce niveau élargi pouvait s'engager aussi un processus de *prise de conscience* et que ce dernier pouvait générer une pensée davantage collective sur l'organisation même du travail, travail auquel lequel je pouvais me voir participer.

²³ Yvan Joly M.A.(Psychologue, éducateur somatique et formateur en Méthode Feldenkrais, et Claire Gillain, rédactrice) réf à document « L'éducation somatique, une profession en émergence» Définition de **l'éducation somatique** proposée par le « Regroupement pour l'éducation somatique » : initiative canadienne, pays où cette terminologie est clairement posée, reconnue et acceptée, sans les ambiguïtés qu'elle connaît notamment en France, par le voisinage de ce que recouvre un terme comme *psychosomatique*)

S'occuper du travail, « *soigner le travail*²⁴ », comme le dit Yves Clot, par opposition à s'occuper seulement de soigner l'individu, représente une perspective qui interroge directement la façon de concevoir son métier, comme un savoir et une pratique reliant les individus dans un corps de métier où s'exprimeraient la diversité, les talents, la complémentarité, l'écoute, mais aussi la possibilité de laisser s'exprimer les conflits...

« Le travail en équipe est un des moyens pour accompagner le résidant dans la dernière étape de sa vie. La cohérence et la cohésion de l'équipe sont à consolider. »
(dans P. d'E.)

Dans cette perspective d'engager le projet sur la voie du collectif, et pour revenir à la spécificité du travail que j'ai proposé, à savoir de m'appuyer sur la méthode Feldenkrais™ pour mettre à l'épreuve mon expérience en la matière dans un contexte nouveau, j'ai dès le départ opté pour la pratique de groupe, et non pour l'autre versant de la méthode, en individuel.

Ainsi lorsque j'interroge à ce stade de démarrage le sens de mon travail dans ce lieu et pour ces personnes, toutes « *catégories confondues* », je le vois comme ouvrant des perspectives dans la continuité, dans le relais d'expériences, dans l'échange...

Voici formulés ce qui seraient dans ce sens les objectifs spécifiques de mon projet

→ créer les conditions favorables au sein de l'établissement en faveur:

- d'un certain état d'esprit, une attitude et une écoute de nature différentes, déplaçant les repères habituels, et cela par un vécu commun sur le plan d'une expérience sensori-motrice exploitant et valorisant la capacité à apprendre et à évoluer, à partir de soi tout au long de la vie
- d'une appropriation par les personnes de ces outils, repères, choix d'orientation, base de compréhension (à commencer par celle de « corps » comme un tout non séparable de toutes les autres composantes de la personne, de son histoire et de son rapport au monde)
- d'une intégration de ces outils pour qu'ils puissent être réutilisés, réadaptés en toutes occasions ou situations

²⁴ Yves Clot, « *Travail et pouvoir d'agir* », éd Le travail humain, puf

- **en quoi la méthode Feldenkrais™ apparaît-elle pertinente comme approche au regard de ces objectifs?**

« l'avenir comme siège temporel de la projection du désir, est ressenti comme amèrement bref et insuffisant

le passé se gonfle derrière la personne, plein de regrets, de désirs abandonnés et d'une puissance perdue »

L'espace est perçu autrement par le vieillard dont la sensori-motricité se fige. Ses attitudes et ses mouvements se monotonisent; l'horizon de ses investissements se rétrécit. La personne âgée se retire de l'espace de l'agir pour devenir spectateur passif». (P d'E.)

La méthode Feldenkrais™ s'intéresse, au même titre que d'autres méthodes d'éducation somatique mais de façon sans doute encore plus marquée, au fonctionnement de la personne dans son environnement.

« Aider une personne à s'adapter, lorsqu'elle se trouve dans une situation inhabituelle, consiste à lui permettre de modifier le nouvel environnement dans lequel elle se trouve(...) autant que cet environnement nouveau l'amène à se modifier »²⁵

Dans le rapport à l'environnement extérieur deux dimensions au moins sont partagées par l'ensemble des êtres humains, soumis au champ de la gravité, et s'organisant dans cette contrainte de façon très personnelle:

- la relation d'appui avec le sol et par extension avec toutes les surfaces portantes (chaise, lit, etc....)
- la respiration comme échange constant entre l'intérieur et l'extérieur

Concrètement la méthode Feldenkrais™ aide la personne à *s'aider elle-même* , tout en apportant un éclairage et travaillant sur l'interrelation constante entre ce qui se passe en dedans de nous et ce qui constitue l'espace extérieur. Il est à noter que certains *pans* de l'espace extérieur peuvent être du point de vue des représentations propres à chacun

²⁵ Yves Gineste, Jérôme Pellissier, *Humanitude*, Armand colin, p. 104

surinvestis ou au contraire manquants, de même en ce qui concerne les sensations du dedans.

➤ elle propose un éventail de « leçons » structurées utilisant le mouvement et invitant à explorer diverses combinaisons et coordinations, à expérimenter dans des situations variées, en fonction des possibilités des personnes (chaque situation, comme la position assise par ex pouvant elle-même être revisitée par de multiples abords). L'idée étant d'amener chacun d'une façon indirecte, souvent inattendue et ludique, à reconsidérer sous un angle neuf des mouvements empruntés au répertoire de quotidien (bien qu'ils puissent être présentés de façon inhabituelle), afin d'élargir, enrichir ce répertoire.

L'accent est mis sur la perception de l'ensemble de la structure osseuse mise en mouvement, de ce qui constitue notre *charpente* intérieure, et comment celle-ci est traversée par la circulation des forces mises en jeu; comment elle nous soutient, et comment nous nous organisons, souvent à notre insu, de façon à lui ôter de son efficacité.

Par exemple on prend conscience que cette structure (qui n'est autre que nous -mêmes!...) se comporte dans le champ gravitaire comme tout autre corps soumis aux mêmes lois et l'on acquiert peu à peu les bases d'une organisation nouvelle, d'un usage de soi plus économique, plus approprié, plus satisfaisant et plaisant, qui utilise les ressources de la mécanique physique (jeux de leviers,...) transposées dans le domaine du sensible et du vivant: comment pour me lever d'une chaise plusieurs solutions, chemins, sont possibles, comment en m'engageant dans l'espace d'une certaine façon, en me servant du sol, en ouvrant plus large le champs de mon regard, en me représentant sensoriellement la continuité de mes pieds à ma tête.., je peux déployer uniquement le minimum de force dont j'ai besoin pour me mettre debout et me rasseoir (jusqu'à en fait ne plus sentir d'effort); de même pour des actions aussi courantes que se lever du lit, marcher, se tourner, prendre quelque chose dans ses mains, se pencher, regarder tout autour de soi, etc..). La particularité de la méthode étant que les mouvements explorés semblent pour celui qui les explore ne rien avoir à faire avec l'action en question ; celle-ci n'apparaît qu'à un certain moment comme un puzzle qui finit de se construire et dont on a la surprise. Cet état particulier où l'on porte attention à des mouvements qui semblent dénués de *but* est une condition primordiale pour *apprendre* : Moshe Feldenkrais, fait ici référence à la façon d'apprendre du très jeune enfant, apprentissage dit de type «organique» :

« L'enfant apprend en jouant: il se découvre, découvre ses possibilités fonctionnelles à travers le jeu. Il apprend sans exigence de résultat, sans jugement, par essais et

erreurs. Il se développe en accord avec ses aptitudes personnelles, principalement quand son entourage s'intéresse à ce qu'il est plutôt qu'à ce qu'il fait.»²⁶

➤ La méthode Feldenkrais™ propose un cadre pédagogique où chacun peut devenir *acteur* de sa propre évolution, *créateur* à chaque instant de son propre mouvement, en éveillant l'attention, en stimulant la curiosité, en renonçant au « modèle préétabli » au profit d'une découverte personnelle, d'une ouverture de l'esprit, d'une reprise de confiance en ses propres ressources; elle offre un système de *mesure* redonnant sa place à l'appréciation subjective, favorise un *élargissement* de soi en connexion avec l'espace environnant.

Certaines peurs, croyances tombent d'elles-mêmes car elle apparaissent infondées. Certaines rigidités laissent place à une souplesse qui n'est pas tant celle des articulations, mais de l'attitude mentale elle-même, un assouplissement de tout ce que nous nous sommes construit, ou qui a été construit en nous comme *carcan*.

Tout ceci dans le respect de chacun, de chaque rythme, de chaque situation, et en prônant les vertus du « petit » mouvement (de faible amplitude) accompli dans la lenteur et la douceur, à la recherche d'un effort moindre, et d'un plaisir plus grand.

Pour clore ce chapitre je relèverai à nouveau une correspondance avec le P. d'E., dans la liste des « principes éthiques » :

« Encourager les progrès même minimes, valoriser les capacités restantes; (...); savoir encourager, valoriser, stimuler et reconnaître à la personne sa capacité à dire oui, à dire non »

• Incertitudes

Elles ont trait à la question d'introduire ou non dans les séances des moments de danse, de mouvement dansé, de musique...; ces incertitudes tomberont d'elles-mêmes, une fois le travail amorcé, et je laisserai de côté la dimension de la danse. Ce serait l'objet d'un projet à part entière.

²⁶ Volk E., Prise de conscience par le mouvement, Méthode Feldenkrais, (Encycl Med Chir (Editions scientifiques et Médicales Elsevier SAS. Paris, tous droits réservés), Kinésinésithérapie-Médecine physique. Réadaptation 26-061-B-10, 2000, 10p, p.3

3- MISE EN PLACE DU PROJET:

préparation sur le terrain et émergence de la problématique centrale

✓ **En quête de terrain: un historique du projet**

Parmi les cinq maisons de retraite vers lesquelles je me tourne, deux répondent positivement.

- « L'écrin des sages » à Mèze et la Résidence « Simone Demangel » à Montpellier.

Je tiens à signaler que ma proposition sera accueillie avec un intérêt égal de la part de la direction dans ces deux établissements, mais pour des raisons principales de proximité, c'est vers ce deuxième établissement que je me tournerai.

✓ **Le récit de mes rencontres**

La résidence Simone Demangel est un E.P.H.A.D. (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) à statut public municipal. Elle est gérée avec 6 autres établissements par le CCAS(Centre Communal d'Action Sociale) et la D.E.P.A.(Direction des Établissements pour Personnes Âgées).

Elle héberge 80 personnes et emploie une quarantaine de personnes, soignants, agents techniques,...

La maison se trouve à proximité d'un parc, d'une maison pour Tous (maison de quartier, avec laquelle sont établis des liens), et un parcours de santé, ce qui crée un environnement plutôt arboré, calme et agréable. A l'intérieur une des particularité du lieu est son hall d'accueil, vaste, et de forme ronde, bordé d'une allée circulaire et donnant accès à divers lieux (bureaux, secrétariat, salle d'ergothérapie, de kinésithérapie, salle polyvalente et réfectoire, cuisines. Au-dessus une coupole de verre, au milieu un espace avec de grandes plantes, certaines fleuries, et une grande cage à oiseaux, sorte de jardin intérieur traversé d'une allée et surplombé en partie par une galerie, où se trouve un petit salon ouvert, d'où l'on peut voir en bas le hall d'entrée. Pour revenir à ce dernier, de *style agora*, l'on sent bien que dans la volonté architecturale de l'ensemble du bâtiment ce lieu est conçu pour favoriser la circulation et faciliter l'accès aux principaux lieux de vie commune ou de soins, d'y faire rentrer la lumière en abondance (je m'interroge sur l'effet «de serre» par les fortes chaleurs...), et de permettre aux personnes résidentes qui souhaitent s'y tenir, d'être au coeur du va et vient qui se fait sans cesse avec l'extérieur. Du point de vue de ses proportions, l'espace prévu me semblera à

plusieurs reprises trop exigü par rapport à sa vocation de faciliter la circulation: les personnes en fauteuils se croisent parfois difficilement, et le « jardin intérieur » n'offre pas la latitude de s'y promener, c'est seulement un endroit que l'on traverse, surtout le personnel, les résidents restant plutôt autour, ou à l'endroit qui paraît le plus attractif, près de la cage à oiseaux...

Les chambres sont sur 2 étages, plus le rez-de-chaussée. Les couloirs sont associés à des couleurs et des noms de fleurs. Aux étages, rompant la linéarité des couloirs, des espaces « salons » sont prévus, comprenant quelques éléments de mobilier de *style rustique*, qui amènent un peu de « chaleur », parcelles de l'intimité d'un intérieur de maison. Je verrai toujours ces lieux vides, sauf l'un d'eux, investi pour certaines activités; hormis ces activités, on sent là aussi un écart entre le projet architectural, aménager des espaces que les résidents puissent investir par eux-mêmes pour y vivre une certaine convivialité, et ce qui se passe réellement: la plupart des personnes restant dans leur chambre, peut-être par un besoin plus grand de s'isoler que de se retrouver avec d'autres...

Je verrai plusieurs fois des personnes en fauteuil dans ces couloirs, comme arrêtées *quelque part*, en lien apparemment *décalé* avec l'espace qui m'est donné à voir, dans un espace-temps paraissant impossible à partager avec elles pour moi qui ne suis que de passage...L'une de ces personnes s'adressera à moi toujours de la même façon, me voyant chargée de sacs: « Vous partez? Vous allez loin?... »

« La vieille est ce « Continent gris » cernant une population indécise, un peu lunaire, égarée dans l'époque. Le temps n'est plus à la mémoire ou à l'expérience. Il n'est pas davantage au corps abîmé. Le monde contemporain est voué au présent. »²⁷

Lors des mes premières visites je rencontrerai successivement: la Directrice de la maison, le psychologue, une partie du personnel soignant, Mme B. l'aide-soignante qui s'occupe plus particulièrement du « secteur protégé », (dit aussi « patio »), l'ergothérapeute M., l'animatrice C., le groupe des personnes résidentes qui suivent les séances de gymnastique animées par M., et le kinésithérapeute.

Je chercherai à rencontrer le médecin référent, Madame X, mais après plusieurs tentatives infructueuses j'abandonnerai ce projet, ne percevant pas encore (je ne m'en rendrai compte qu'à la fin du stage) l'importance de ce contact, et la place de cette personne quant à la mise en relation entre les personnes résidentes, le personnel soignant et moi.

²⁷ D. Le Breton, *ibid.*, p 210

D'emblée je ressens le contraste entre :

→ une sorte d'« abolition du temps » chez les personnes résidentes que je vois dans le hall, qui semblent attendre sans attendre, posées, *disposées* à divers endroits, dans des orientations parfois étranges (tournées vers le mur...), sans cohérence apparente, dans le sens où elles racontent une forme d'absence de liens avec ce qui les entoure : indifférence ?, ou autre type de relation qui ne se laisse pas saisir d'emblée pour quelqu'un d'*étranger* comme moi ?

→ et une *course contre la montre* pour celles et ceux qui travaillent là.

Rencontre avec la Directrice :

La rencontre avec Madame L. se fera globalement de façon assez brève, dans les « entre deux »; dès le départ Mme L. fait preuve d'une grande ouverture, d'un intérêt à priori pour ma démarche; elle m'orientera très vite vers l'interlocutrice qui lui paraît être la mieux placée pour me suivre tout au long de mon intervention, M, l'ergothérapeute. Elle témoignera de son vif intérêt concernant la Méthode Feldenkrais™.

Elle m'invitera à me mettre en relation avec l'aide-soignante qui travaille particulièrement dans le secteur dit « protégé », ou « patio », afin de voir avec elle si je pourrais intervenir auprès de certaines personnes.

Elle m'accordera sa confiance et s'enquerra de la façon dont se déroulent les ateliers, me fera même part de son désir de venir participer à l'un d'eux, ce vers quoi je l'encouragerai vivement; mais elle n'aura finalement pas l'occasion de réaliser ce projet.

Quant à la mise en place des ateliers avec le personnel soignant, elle en évoquera la difficulté, compte tenu de leur surcharge de travail, tout en relevant l'intérêt de l'idée de les inclure dans mon projet.

Rencontre avec le personnel soignant

En accord avec Mme L. , préalablement consultée, je viens une première fois rencontrer les membres du personnel soignant présents ce jour-là à la séance de transmission. C'est le seul endroit et moment où il est possible de donner une information directement, et collectivement. (j'ai au préalable transmis deux affichettes, prévenant de ma venue et de son objet, à M. et C. pour qu'elles les installent aux endroits appropriés pour informer le personnel). C'est l'occasion pour moi de découvrir l'existence de ce moment charnière de la journée,

indispensable à bien des titres dans la vie de la maison pour les professionnels qui y travaillent, et particulièrement dans les conditions difficiles que traverse et traversera l'établissement et ses habitants les quelques mois où j'y serai présente, une fois par semaine.

La séance de transmission a pour vocation principale de transmettre, comme son nom l'indique, de l'équipe du matin à celle de l'après-midi et soirée (une autre équipe, restreinte est présente de nuit) les informations importantes et urgentes concernant quelques personnes parmi les résidents (traitements médicaux, décisions quant aux soins, aux dispositifs à envisager, aux repas, échanges relatifs à certaines difficultés d'ordres divers rencontrées avec une personne et évocations de solutions possibles,...).

Le jour où je me présente à l'heure indiquée, la réunion touche à sa fin. Sachant que je dispose de peu de temps pour exprimer les grandes lignes de mon projet; je m'attacherai à parler surtout du volet qui concerne plus directement mes interlocuteurs. J'évoque mon souhait de créer des liens avec eux en tant que professionnels du soin et du prendre soin, en proposant un moment d'atelier spécifiquement à leur intention.

Ceci me paraît pouvoir allier deux objectifs:

- qu'ils puissent pour eux-mêmes bénéficier de cette pratique sur leur lieu de travail (adaptée autant que possible à leurs contraintes horaires) et tirer profit de l'approche proposée, dans le sens d'un mieux être, d'un apport qualitatif dans leurs tâches professionnelles, éventuellement de la découverte d'outils à réutiliser, s'approprier...
- qu'ils aient accès de façon directe et sensible à ce que je proposerai aux personnes résidentes, pour percevoir et comprendre le sens du travail, et de ce fait générer des échanges entre eux, avec les personnes, avec moi, issus du terrain même de l'expérience.

En arrière-plan voici quelles furent mes intentions de départ, motivées par le désir d'inclure l'équipe soignante, et tout membre du personnel au sens large,...dans mon projet :

- participer à fédérer un lien de type nouveau entre les membres du personnel
- constituer un lieu de partage d'expérience avec les personnes résidentes, du fait même de traverser une pratique commune, quoique dans des temps séparés.

Ce partage pouvant mener, pour les soignants en particulier:

- à être partie prenante du projet que j'impulse, (et qui n'est pas sans lien avec le Projet d'Etablissement, comme j'ai déjà commencé de le démontrer)
- à cultiver (ou peut-être déplacer...) le regard porté sur les personnes dont on prend soin, comme *sujets* détenteurs de savoirs, de désirs, de potentiels dans l'agir

- à provoquer des idées ou envies nouvelles dans les moments où s'effectue le « prendre soin », ou dans l'organisation même du travail .

M'ayant écouté, certains visages s'animent; mais la question cruciale, qui reviendra sans cesse, est: **à quel moment placer cet atelier?** En discutant il apparaît très vite qu'il n'y a pas de « bon moment », que cela viendra toujours en sus de tout le reste...

Est évoqué le cadre de la formation permanente comme celui qui semblerait le plus adéquat pour organiser ce type d'atelier, ou de stage.

Je pressens déjà que l'organisation et la réalisation de cet aspect du projet seront complexes, au vu de tous les facteurs à prendre en compte, et de tout ce qui fait obstacle(organisation inter-équipes, problématique du temps,..).

Nous nous entendons sur l'idée d'un atelier de $\frac{3}{4}$ d'heure juste après la transmission, un jour précis de la semaine (qui changera en cours de route), et nous fixons une date pour un premier rendez-vous. Nous sommes début décembre et nous prévoyons de nous voir, avec ceux et celles qui seront intéressés et disponibles ce jour là, début janvier après les vacances de Noël. Je ferai passer deux nouvelles affichettes pour faire part à l'ensemble du personnel de cette information et inviter tous ceux et celles qui le voudraient à venir participer à ce premier atelier, que j'ai appelé « **L'atelier du mouvement** ».

Ce support d'information s'avèrera inopérant ou de façon évidente insuffisant pour maintenir en éveil la motivation et rester dans les mémoires; au premier rendez-vous je serai seule, et il faudra que je revienne rencontrer les soignants dans les mêmes conditions que précédemment pour fixer un nouveau rendez-vous, qui celui-là fonctionnera.

Rencontre avec P., aide soignant:

Ce soignant a développé des qualités spécifiques qu'il semble tirer de sa formation initiale, dont une part s'est faite en Angleterre. En effet cette formation l'a amené à se frotter à des expériences innovantes en ce qui concerne la relation aux personnes, et la façon de concevoir, de vivre le métier de soignant.

de partager une pratique corporelle générant du bien être ou du mieux être et apportant avec

elle des points de vue et des outils nouveaux.

Il serait à ce propos intéressant de creuser la question des conditions d'exercice du métier de soignant dans divers pays d'Europe et d'ailleurs, question passionnante, mais que je ne saurais traiter ici.

Cette culture propre qu'a pu développer P. est sans doute à l'origine de l'intérêt qu'il a très vite manifesté à l'égard de ma proposition. Ainsi participera-t'il à trois des quatre ateliers qui pourront avoir lieu avec quelques autres membres du personnel

Je proposerai plusieurs stratégies pour la mise en route de ces moments de pratique partagée, tentant d'offrir le maximum de souplesse; mais nous ne parviendront pas à juguler les difficultés;

Pourrait-on imaginer que la réalisation d'un tel projet d'atelier puisse résulter d'une volonté forte de la part de la direction, reconnaissant l'importance de proposer au sein de l'établissement et dans les heures de travail un temps et un espace de « ressourcement » et de partage d'expérience pour le personnel, sous la forme d'une pratique **corporelle** et venant en parallèle et en complémentarité du travail mené avec le psychologue?

Rencontre avec Mme B aide-soignante travaillant dans le « patio »:

Mme L. me présentera Mme B. comme la personne de référence au niveau de ce secteur de l'établissement où sont accueillies en priorité les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou plus exactement de D.S.T.A. (démence sénile de type Alzheimer) :

déjà avant cet entretien il m'apparaissait assez clair que je ne pourrais éventuellement envisager de travailler avec les personnes, ou quelques unes des personnes, vivant dans le « patio » que dans une collaboration effective avec elle en tant qu'aide soignante et avec le psychologue, Mr.S. dont j'ai appris qu'il avait su établir une relation privilégiée et de grande qualité avec ces personnes.

Mme B. travaille dans ce secteur depuis 12 ans (l'établissement ayant 14 ans d'âge).

Je formule comme une éventualité, m'appuyant sur mon échange avec Mme L, de venir mener une part de mon stage auprès de ces personnes résidentes.

Il apparaît très vite que Mme B; est surchargée de travail et ne pourra ni m'accompagner, ni m'encadrer dans mes interventions. Encadrement qui de fait serait indispensable compte-tenu

de mon inexpérience dans ce contexte. Un manque de connaissance et d'expérience pourrait susciter de la part de certaines personnes des réactions de rejet, voire d'agressivité.

Je me sens très naturellement portée à aller dans le sens de ce qu'évoque Mme B., des réserves qu'elle émet, et la rassure: cette expérience n'aurait à mes yeux de sens et de possibilité de se réaliser que dans la mesure où une collaboration, un accompagnement auraient pu exister avec elle.

Nous évoquerons aussi la figure de Mr S., le psychologue, dont la place est particulièrement importante dans le contexte du patio. Je me promets de lui demander un rendez-vous, et j'évoque la possibilité de venir en observatrice lors de l'une ou de plusieurs de ses visites.

Mme B. approuve cette idée; et en vient elle-même à évoquer l'éventualité de proposer à deux ou trois personnes de venir se joindre aux autres résidants durant le temps de mes ateliers, jugeant qu'ils ou elles seraient en capacité de suivre et d'être intéressés par ma proposition.

M. et C. confirmeront plus tard le bien-fondé de cette participation, qui permettrait à ces personnes de sortir un peu de leur environnement habituel et de se mêler aux autres. cette idée sera ré-évoquée à plusieurs reprises mais ne pourra se réaliser, vraisemblablement par défaut d'un accompagnement suivi et garanti sur la durée de mon intervention par un membre du personnel soignant.

Avec le recul il m'apparaît que pour percevoir la possibilité et l'intérêt de travailler ensemble, de collaborer, une compréhension suffisamment claire de la nature et des enjeux du travail proposé est primordiale. Ce qui m'amène à penser qu'un temps de préparation en amont s'avèrerait sans doute très judicieux et profitable, à envisager par exemple dans le cadre de la formation initiale ou dans celui de la formation permanente des soignants.

Rencontre avec C., animatrice

Elle se fera davantage «en pointillé», C. étant restée tout au long du projet à la fois présente et à distance. Ce n'est qu'à la fin de mon intervention que nous aurons un échange qui nous permettra de mesurer que notre relation au sein de l'établissement aurait gagné à être davantage développée. Même si le domaine qui touche à la sphère du corporel et du mouvement n'est pas de prime abord de son ressort. Lors de nos premiers échanges le contact s'était bien établi; ainsi je relève dans mes premières notes: «*C. organise des activités certains*

après-midi en faisant venir des intervenants dans divers domaines; nous envisageons que je vienne à l'une de ces animations ». En définitive ceci restera à l'état d'idée, et je mesure aujourd'hui qu'une étape importante a été manquée là, au niveau de la communication avec les personnes résidentes, (particulièrement celles ne participant pas aux séances de gymnastique), et probablement aussi à un niveau plus vaste, au niveau de mon inscription même dans le «paysage» de la vie de la maison, l'animatrice occupant à cet endroit une place stratégique.

C'est avec C. que s'organisera le planning de mes interventions, qui ne devaient pas chevaucher avec les diverses animations culturelles, sorties, et autres ateliers déjà programmés.

Rencontre avec Mr S., psychologue:

nous nous rencontrerons une seule fois et de manière fortuite, dans le bureau de Mme L.; j'aurai l'occasion d'exposer à Mr S. le contexte et les objectifs de la formation dans laquelle je me suis engagée (le DU) et les raisons qui m'ont amenée à désirer réaliser mon stage de terrain dans cet établissement. Il m'écouterà très attentivement et je sentirai d'emblée un intérêt très vif de sa part, une compréhension immédiate des mobiles qui m'animent en venant mettre mon expérience à l'épreuve d'un contexte comme celui-ci. J'entreverrai en Mr S. un interlocuteur potentiel de grande qualité, et nous évoquons la possibilité de nous rencontrer plus longuement dès que possible, . Pour des raisons indépendantes de sa volonté Mr. S. ne pourra donner suite à ce souhait d'élargissement de notre échange.

Rencontre avec M., ergothérapeute

C'est la personne avec qui j'aurai le plus de relations, d'échanges, de temps passé ensemble. D'emblée ouverte à ce que je propose, elle consacrera chaque fois qu'elle le pourra du temps pour répondre à mes questions, assister aux ateliers, et m'accorder un temps de retour à leur suite.

Son expérience avec les personnes résidentes et son ancienneté dans la maison me seront précieuses, de même que la nature même de sa pratique professionnelle, axée autour d'une pratique corporelle possédant ses outils et ses objectifs propres. Son angle de vision sera pour

moi un facteur stimulant et constructif, soit qu'il vienne en complémentarité, soit qu'il bouscule certains de mes a priori, soit qu'il précise davantage par effet de « ricochet » là où je me situe moi-même en regard des différences, particularités, visées, arrière-plans, de nos approches respectives.

Plusieurs fois, en plus des séances de gymnastique mises en place par M., je la verrai travailler individuellement avec les personnes, à la table, avec des objets, sorte de « jeux d'adresse » (curieusement apparentés à des jeux de découverte pour les très jeunes enfants, mais dépouillés de leur couleurs...) invitant apparemment à restaurer ou maintenir des capacités motrices fines, ou de façon indirecte à amener la personne à se resservir de certaines ressources, fonctions, délaissées ou momentanément exclues du registre gestuel global suite à des accidents, des immobilisations entraînées par la maladie, des pertes prématurées causées par un contexte psychique difficile et réduisant l'espace d'action. Sans doute bien d'autres aspects sont abordés dans le cadre de son travail, notamment dans les chambres mêmes en relation avec les gestes quotidiens, toilette, repas, passage d'une situation à une autre, ou encore tout ce qui concerne la gestion et la maintenance du matériel, comme les fauteuils roulants par exemple, qui s'obtiennent parfois par un système de prêt ou d'échange avec d'autres établissements, qu'il faut réparer aussi, adapter...

Notre première rencontre s'effectuera dans le bureau de Mme L.; rencontre programmée mais relativement brève, car le temps manquera. Elle sera teintée d'un certain questionnement autour de la nature, des tenants et aboutissements du travail que je viens proposer.

En dépit des éclaircissements que je chercherai à apporter, ce que peut recouvrir une approche de la qualité de vie par le biais de la méthode Feldenkrais™ restera dans un premier temps difficile à cerner pour mon interlocutrice. Il se peut aussi que ce questionnement ait eu à voir avec des expériences antérieures s'étant révélées problématiques., ainsi qu'à une simple et compréhensible mesure de précaution.

Je mettrai en avant comme préalable, incontournable à mes yeux, à toute intervention de ma part, la mise en place d'un **temps d'observation** du travail qu'elle mène avec les personnes.

Au fil de l'échange M. se montrera clairement intéressée par le projet, elle projettera de participer aux ateliers autant que possible, et acceptera d'occuper au départ la place d'intermédiaire entre les personnes, d'interlocutrice privilégiée, ce qui posera le cadre et donnera une forme de garantie par rapport à mes interventions. C'est sur sa proposition que je choisirai comme intitulé: «L'atelier du mouvement ».

Rendez-vous sera pris avec elle pour que j'assiste aux deux prochaines séances de gymnastique, deux lundis et un vendredi, j'en ferai plus loin le récit et l'analyse.

Considérant la place particulière de M. dans le cadre de mon projet, en tant que personne *référente* d'une part, et de part sa profession d'autre part, professionnelle elle aussi dans le domaine du corps et du mouvement, je me suis intéressé à étudier de plus près sa profession, l'ergothérapie, et à la mettre en regard de ma pratique, que je peux également appeler mon *métier*, bien qu'il ne soit pas *répertorié* en tant que tel...

✓ **La rencontre avec M., ergothérapeute : une proposition d'étude autour de deux approches, la profession d'ergothérapeute et le « métier » d'éducateur somatique, en particulier avec la méthode Feldenkrais™**

Je trouve une première définition donnée par Le Petit Robert concernant le travail de l'ergothérapeute: «*Le traitement de rééducation des infirmes et des invalides par un travail physique, manuel, adapté à leurs possibilités et leur permettant de se réinsérer dans la vie sociale*»

Mes recherches me mènent vers le texte émanant de l'A.N.F.E. sur son site Internet (Association Nationale Française des Ergothérapeutes). Mon attention est très vite attirée vers la terminologie utilisée dans ce texte : en effet de nombreux termes me renvoyaient à ma propre pratique, dénotant bien des parentés dans nos mondes d'appartenance, d'autres au contraire révélant clairement des territoires et des modes de pensée distincts, des fondements et des outils différents.

Pour mettre en évidence le travail de mise en parallèle que j'ai mené, laissant résonner les mots et en recueillant l'écho en moi au travers de mon expérience, j'ai organisé le résultat de cette réflexion sous forme de tableau

Cette étude *comparative* vise donc à dégager les caractéristiques des deux approches, leur toile de fond, mais ne présume aucunement de la façon d'exercer concrètement, sur le terrain, le métier quel qu'il soit, chaque professionnel incluant dans sa pratique son talent, sa sensibilité et sa créativité personnelles.

Voici le texte entier, que j'ai fractionné dans le tableau pour le commenter:

«*L'ergothérapie est une profession de santé évaluant et traitant les personnes au moyen*

d'activités significatives pour préserver et développer leur indépendance et leur autonomie dans leur environnement quotidien et social.

Caractéristiques :

L'ergothérapie se caractérise par l'éducation, la rééducation ou la réadaptation par, et pour l'activité (Ergon en grec). C'est par le biais d'activités de vie quotidienne (habillage, repas, ménage, courses, le jeu) et d'autres techniques que l'ergothérapeute organise un cadre thérapeutique visant à améliorer ou suppléer des déficiences organiques ou psychiques. D'autres activités de type artisanal peuvent aussi être employées dans un contexte thérapeutique individuel ou de groupe.»

« Cette profession s'exerce notamment en étroite collaboration avec les médecins, le personnel soignant et d'autres professionnels de la rééducation. »

« L'ergothérapeute effectue des manipulations de rééducation et de réadaptation, contribuant ainsi au traitement des déficiences et handicaps physiques et psychiques. Sa fonction consiste à offrir aux patients un apprentissage pour acquérir une plus grande autonomie en recourant à différentes techniques manuelles élémentaires ; il dispense également des conseils à la personne et à son entourage en vue d'une meilleure intégration dans son environnement. La prescription médicale permet le remboursement des prestations. L'ergothérapeute agit aussi au niveau de la prévention. Il peut intervenir dans les entreprises pour adapter au mieux les postes de travail et pour enseigner les gestes adéquats en lien avec l'activité professionnelle. »

<p align="center"><u>Présentation et caractéristiques du métier d'ergothérapeute et commentaires</u></p>	<p align="center">Présentation et caractéristique du métier de praticien de la méthode Feldenkrais™ d'éducation somatique</p>
<p><i>«L'ergothérapie est <u>une profession de santé</u>» il s'agit donc avant tout d'une profession régie par le même cadre que celui des métiers de la santé; à l'appui de cette affirmation:« <u>les ergothérapeutes exercent sur prescription médicale</u> » et « <u>Cette profession s'exerce notamment en étroite collaboration avec les médecins, le personnel soignant et d'autres professionnels de la rééducation.</u> »</i></p>	<p>La méthode Feldenkrais™ est une profession de l'éducation par le mouvement, qui peut contribuer à améliorer ou préserver la santé, mais qui n'est pas régie par la prescription médicale, n'étant pas pour l'instant « reconnue » en tant que profession; des liens peuvent exister avec des médecins ou autres professionnels de la santé mais ils sont de l'ordre du conseil, de la recommandation.</p>
<p><i>"(...)contribuant ainsi au traitement..." ce terme renvoie directement au domaine <u>médical, et à un processus curatif</u></i></p>	<p>La méthode Feldenkrais™ n'a pas pour vocation de soigner ou guérir; elle propose une remise en route et en jeu des processus qui président à tout apprentissage; elle participe à offrir à toute personne, quel que soit son âge et ses limitations, l'occasion d'une meilleure connaissance de soi et de son fonctionnement par le mouvement.</p>
<p><i>"<u>La prescription médicale permet le remboursement des prestations</u>" <u>L'exercice de l'activité sous statut indépendant en France est limité dans la mesure où les actes d'ergothérapie ne font pas l'objet d'un remboursement par la Sécurité Sociale</u></i></p>	<p>Il n'existe pas de possibilités de remboursement pour des séances de méthode Feldenkrais™, sauf dans le cas où elles sont intégrées dans la pratique d'un professionnel de la rééducation; néanmoins une mutuelle en France a créé un protocole permettant un remboursement des frais dans le cadre d'un cycle de leçons individuelles, sous certaines conditions.</p>

<p>« <u>évaluant et traitant</u> les personnes au moyen d'activités significatives</p>	<p>Le/la praticien(ne) observe plutôt qu'il n'évalue; le champ dans lequel il se positionne est celui de l'expérience subjective et non mesurable au sens strictement quantitatif du terme; il/elle cherche à recueillir des informations, en mettant tous ses sens à contribution; il/elle ne traite pas, mais travaille avec la personne qui reste un/e sujet actif, partie prenante du processus.</p>
<p><u>pour préserver et développer leur indépendance et leur autonomie dans leur environnement quotidien et social</u> »</p>	<p>L'on s'inscrit ici dans la même visée, avec un accent particulier mis sur l'idée d'augmenter le potentiel d'action, d'aider la personne à reprendre du <i>pouvoir</i> sur elle-même (dans le sens du terme anglais d'« empowerment »); et ceci non pas au prix d'un effort volontaire mais par la reconnaissance des mécanismes et fonctionnements habituels qui jusque là faisaient obstacle à une plus ample liberté d'action (non pas ce que je ne fais pas, mais ce que je fais qui n'est pas nécessaire, voire va à l'encontre de ce que je souhaite faire) Cette reconnaissance vient de l'intérieur, elle s'opère au coeur de l'expérience du mouvement, , elle est de type organique, utilisant les ressources du système nerveux et dès lors potentiellement transférable et réutilisable dans l'action, dans quelque domaine que ce soit.</p>
<p>« dans leur <u>environnement</u> quotidien et</p>	<p>La méthode Feldenkrais™ ne conçoit</p>

<p><i>social</i> »</p> <p>je note à cet endroit un endroit de rencontre entre les deux approches: le fait de situer la personne dans son contexte de vie et dans ses relations avec les autres</p>	<p>d'amélioration possible pour la personne que dans la mesure où elle peut intégrer un nouvel apprentissage dans sa vie, quotidienne, professionnelle...; aucune façon de faire n'est considérée comme bonne ou mauvaise en soi mais est à re-situer dans une situation, un contexte; et la qualité qui est recherchée est celle de la capacité à s'autoréguler: « être capable de plutôt que réussir à »; capacité de s'ajuster en toutes circonstances en fonction de ce qui semble satisfaisant et approprié pour soi, plutôt qu'en réponse à une demande ou à un modèle extérieur. Est considérée la façon dont la personne habite, investit son mouvement, autant que la façon dont l'environnement agit dans l'usage de soi.</p>
<p>« <i>éducation, rééducation ou réadaptation</i> »</p> <p>L'on notera que la dimension éducative est présente aussi mais associée à la rééducation et la réadaptation: le suffixe peut laisser supposer que l'on souhaite ramener la personne quelque part où elle se trouvait avant, ou, là où se situe la « normale commune ».</p>	
<p>« <i>par et pour l'activité</i> »</p>	<p>Une nuance importante pour qualifier le travail de prise de conscience qui est en jeu réside dans le fait de dire « <u>par</u> » le mouvement et non « pour »</p>

	le mouvement; ce dernier est considéré comme un moyen pour apprendre et non un but en soi.
<i>« par le biais d'activités quotidiennes »</i>	Le processus d'apprentissage s'éloignera délibérément de toute référence à une activité spécifique au bénéfice du processus même de l'apprentissage. La personne est encouragée à repérer ce qui change en elle au fur et à mesure de l'exploration proposée, et particulièrement dans sa manière d'apprendre quelque chose de nouveau, différent de l'habituel, pour pouvoir ultérieurement se servir de cette « boussole » intérieure dans les diverses situations de sa vie.
<i>« D'autres activités de type artisanal peuvent aussi être employées dans un <u>contexte thérapeutique individuel ou de groupe</u> »</i>	Le contexte n'est pas thérapeutique dans le sens où l'on ne cherche pas à soigner, à guérir... ; mais les effets ressentis par la personne peuvent avoir une action thérapeutique au sens large du terme . Le travail peut se dérouler en séance collective, ou individuelle, passer davantage par un guidage oral ou manuel.
<i>l'ergothérapeute organise un <u>cadre thérapeutique</u> »</i>	Le cadre existe, il est <u>éducatif</u> , pédagogique; il est donné par la structuration à la fois précise et rigoureuse, et adaptable qui sous-tend chaque « leçons de Prise de Conscience par le Mouvement™ (P.C.M.), utilisant une grande

	<p>variété de mises en situation et de stratégies pour « apprendre à apprendre »</p> <p>de ce point de vue il s'agit autant d'apprendre que de « désapprendre », et la personne se trouve guidée pour découvrir par elle-même ce dont elle a besoin pour s'engager dans l'action et se la rendre plus aisée; l'enseignant est moins préoccupé par ce qui manque à la personne (en référence à un « modèle sain ») qu'attentif à ce qui la restreint dans ses choix, ses options, ses propres stratégies, ce qu'elle a tendance à ne pas ou ne plus utiliser dans son répertoire de mouvements. On parlera donc plus d'auto ajustement ou auto régulation que de réadaptation.</p> <p>La référence est la personne elle-même, et elle est envisagée dans un devenir,</p> <p><i>« A chaque fois que nous élargissons les limites de notre connaissance, notre sensibilité et la précision de nos actes augmentent, et les limites de ce qui est considéré comme naturel et normal s'élargissent aussi. »²⁸</i></p>
<p><i>C'est par le biais d'activités de vie quotidienne (habillage, repas, ménage, courses, <u>le jeu</u>) et d'autres techniques</i></p> <p>Cette association peut renvoyer à la notion de</p>	<p>Les leçons Feldenkrais™ sont volontiers proposées avec une dimension de ludique, stimulant la curiosité, la recherche, invitant à « faire des erreurs », à explorer, dans des situations qui peuvent apparaître n'avoir aucun</p>

²⁸ Moshe Feldenkrais, « Energie et bien être par le mouvement », éditions Dangles, 2^{ème} édition, 1994

<p>« <i>techniques du corps</i> » terminologie utilisée par Marcel Mauss : « <i>Avant les techniques à instruments, il y a l'ensemble des techniques du corps</i> »²⁹</p> <p>« <i>J'entends par ce mot les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps</i> »³⁰</p> <p>« <i>J'appelle technique un acte traditionnel efficace,(...)</i> »³¹</p> <p>Il apparaît donc que dans la pensée du métier d'ergothérapeute l'activité quotidienne est une technique du corps et que c'est sur ce terrain même que l'on va chercher à restaurer ou maintenir un compétence la plus satisfaisante possible pour la personne</p>	<p>lien avec l'action quotidienne, stratégie délibérée pour établir de nouveaux liens, permettre de nouvelles connexions au niveau neuronal</p>
<p>« <i>visant à améliorer ou suppléer</i> »</p>	<p>Outre l'accroissement souhaité de compétence dans l'action(se rapprocher au plus près de ses intentions dans l'action), l'on s'attachera ici une importance particulière à la <u>qualité</u> du mouvement(en outre source de plaisir, de satisfaction, de motivation pour apprendre et condition nécessaire pour intégrer la nouveauté),</p>

²⁹ Marcel Mauss, « Sociologie et anthropologie », éditions Quadrige/PUF, 2008, p. 372

³⁰ M. Mauss, *ibid.*, p. 365

³¹ *id.* p. 371

	<p>et au fait que la personne perçoit clairement une <u>différence de qualité</u> dans sa façon de se mouvoir, mais aussi de <i>se vivre</i>, se percevoir, à travers ce mouvement et dans ses effets sur l'ensemble d'elle-même; cette qualité tient notamment à:</p> <ul style="list-style-type: none">-une distribution et une circulation de la force plus équitable dans l'ensemble de la structure osseuse-un tonus plus également réparti dans l'ensemble de la musculature et des différents tissus-une utilisation plus efficace et fiable des points d'appui-une aisance respiratoire venant plus comme un effet du travail que comme objet de la recherche <p>Ces divers facteurs définissent un certain schéma postural, en relation avec le champ gravitaire; et relève du <u>schéma corporel</u>; intervient aussi la prise en compte de <u>l'image du corps</u>: « <i>Là où je suis je ne suis pas seulement un corps mais je transporte aussi mes modalités de relation à l'espace; je vois le monde à travers mes propres représentations</i> »³²</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

³² Hubert Godard, notes de cours, formation D.U. « Techniques du corps et monde du soin » 2009-2010

<p>« <i>visant à améliorer ou suppléer des <u>déficiences organiques ou psychiques</u></i> »</p>	<p>La personne est envisagée sous l'angle de ce qu'elle <u>peut faire</u>, là où elle a su, en dépit de certaines limitations (qui sont considérées comme particularités propres plutôt que comme défauts) développer des capacités, des ressources; comment à partir de ce potentiel existant(il en reste toujours si les critères de référence vont au delà de ce qui est communément considéré comme normal)la personne va pouvoir élargir son expérience, découvrir de nouvelles possibilités, idées, alternatives,...</p> <p>Le praticien Feldenkrais™ intervient exclusivement au niveau du mouvement; les bénéfices éventuels sur le plan psychique sont considérés comme résultant des <u>effets</u> du travail, étant donné que le mouvement interfère avec toutes les dimensions de la personne.</p>
<p>« <i>L'ergothérapeute effectue des <u>manipulations de rééducation et de réadaptation,</u></i> »</p> <p>Le terme de <i>manipulation</i> peut renvoyer à l'idée d'un sujet soignant sur un sujet-objet soigné, « objet » dans le sens du maintien de la personne dans une relative passivité.</p> <p>Je voudrais relever à ce sujet que M. me dira préférer le terme de « bénéficiaire » à celui de</p>	<p>Les termes utilisés appartiennent au champ de l'éducation; on parle ainsi d'enseignant et d'élèves; mais surtout l'enseignant, appelé aussi praticien, en référence à une pratique, travaille <u>avec</u> et non <u>sur</u> la personne. La relation se joue davantage à la façon d'un dialogue, et le mode interrogatif est prédominant: les questions sont là pour éveiller l'attention, et déclencher le processus de recherche qui va alimenter l'apprentissage. Ce dernier</p>

patient .

procède donc plus par suggestion, invitation; le processus vise à éclairer et préciser ce que la personne, dans l'usage habituel d'elle-même pourrait ignorer, avoir oublié, ne pas utiliser,...

<p><i>« Sa fonction consiste à offrir aux patients un apprentissage pour acquérir plus d'autonomie »</i></p> <p>Cette visée d'apprentissage et de valorisation de l'autonomie de la personne constitue de façon évidente un lien de proximité entre les deux approches.</p> <p>Cependant il s'agirait plutôt d'un apprentissage lié à une tâche précise, engageant tel ou tel savoir cognitif (mémorisation d'emplacements, effectuation d'un rangement selon une certaine logique,..) ou de telle habileté manuelle,...; au delà seront aussi envisagées des actions comme se lever d'une chaise, de son lit, des fonctions comme la marche, la respiration,...</p>	<p>Entre l'enseignant et l'élève s'élabore une interaction qui pourrait être nommée <i>« conversation didactique »</i>³³.</p> <p><i>« Une personne guide une autre personne dans le but de lui faire découvrir de nouvelles distinctions. »</i>³⁴</p> <p><i>« (...) le changement qui intervient pendant une leçon de mouvement se situe au niveau de la perception kinesthésique de l'élève. Autrement dit c'est véritablement sa connaissance de son propre corps, de son propre mouvement qui évolue ».</i></p> <p><i>« Le rôle de l'enseignant est d'aider l'élève à recevoir des informations kinesthésiques sur lui-même. »</i>³⁵</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

³³ Gordon Pask, « Conversational Technics in the studie and practice of education », British Journal of Educational Psychology 46, 1976, p. 21 à 23

³⁴ Larry W.m. Goldfarb, « Articuler le changement » , édité par l'Espace du Temps Présent, 1998 p. 127

³⁵ LGoldfarb, ibid. , p.125-126

<p><i>«Il dispense également des <u>conseils</u> à la personne <u>et à son entourage</u> »</i></p>	<p>Ici encore point de rencontre: par la prise en compte de l'environnement, du contexte.</p> <p>La méthode Feldenkrais™ est dite de type holistique, systémique: l'on considère que quand une partie change, c'est l'ensemble qui est affecté par ce changement.</p> <p>L'enseignant ou praticien peut encourager la personne à continuer « à jouer » avec ce qu'elle a découvert lors d'une leçon, afin d'<i>asseoir</i> la prise de conscience qui s'est faite, de <i>digérer</i>, intégrer l'aspect nouveau.</p> <p>Le terme de prise de conscience est à rapprocher du terme anglais d' «awareness»: une attention dirigée, le fait de porter son attention à ce que l'on sent, de percevoir que l'on sent et ce que l'on sent,...</p>
<p><i>« en recourant à différentes techniques manuelles élémentaires »</i></p>	<p>Je renvoie ici au descriptif des outils dans le chapitre suivant, où je m'attacherai à analyser les composantes des leçons de gymnastique et celles des ateliers de méthode Feldenkrais™ proposés comme « ateliers du mouvement ».</p>
<p><i>« Il peut intervenir dans les entreprises pour adapter au mieux les postes de travail et pour enseigner les gestes adéquats en lien avec l'activité professionnelle. »</i></p>	<p>L'on se situe ici dans une éducation du sentir, et du « comment » faire plus que du « quoi » faire.</p> <p>Cependant la question de l'adaptation peut poser et soulever des questions d'ordre éthique, auxquelles n'échappe pas la méthode Feldenkrais™ lorsque par exemple elle cherche à intervenir dans le milieu de l'entreprise, ou dans l'institution en général.</p>

	<p>Est-ce la personne qui doit s'adapter au travail, et aux conditions de travail, ou sont-ce ces derniers qui doivent s'adapter à la personne ?</p> <p>Comment développer des aptitudes, des qualités, pour ne pas s'user, se blesser, s'abîmer au travail, tout en faisant de ce cheminement d'amélioration individuelle un axe d'amélioration des conditions même du travail, et des relations entre les personnes, restaurant une dimension collective, celle de l'échange, de la reconnaissance des savoirs et des compétences, de l'expression des ententes comme des conflits, de la « dispute » au sens constructif du terme.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

✓ **Exemples pratiques en situation:**

en prolongement au tableau comparatif présenté ci-dessus, une étude sur le terrain, dans le cadre:

d'une séance individuelle: en ergothérapie/en méthode Feldenkrais™

d'un atelier collectif: en gymnastique/en méthode Feldenkrais™

➤ **En séance individuelle d'ergothérapie**

J'ai eu l'occasion d'observer quelques fois, de façon inopinée, le travail de M. en individuel; je m'appuierai sur ces éléments d'observation pour continuer à mettre en regard, cette fois dans la pratique, l'approche de M. ergothérapeute et animatrice d'ateliers de gymnastique, et la mienne, utilisant la méthode Feldenkrais™, à l'intérieur d'un même contexte.

Madame X est dans un fauteuil roulant, sa poitrine est fortement creusée, Mme X est comme écrasée contre son dossier; M. parle avec elle de sujets et d'autres et pendant ce temps lui présente un objet en jouant sur la distance, du plus près, du plus accessible par Mme X au plus éloigné d'elle compte tenu des ses possibilités, et en agrandissant la distance, et la direction, de plus en plus loin vers le bas, vers le côté, ou vers le haut, elle crée les conditions pour que

Mme X soit amenée à mobiliser de plus en plus d'elle-même, et notamment son tronc, pour attraper l'objet. Prise par le jeu, indirectement Mme X se mobilise de façon variée, module son geste et son regard par rapport à la distance, utilise des portions de l'espace dans lesquelles on peut aisément voir qu' elle ne va plus, ou va de moins en moins...

Dans cet exemple je note l'importance du jeu, de la stratégie:

- donner un support concret (le déplacement d'un objet) à l'organisation de l'action, à l'élaboration du geste, à son ajustement dans l'espace,
- amener la personne de façon indirecte à stimuler son sens kinesthésique,
- élargir le champ de l'attention, de ce fait non exclusivement portée sur l'action, par la conversation entretenue pendant (conversation qui pourra même inclure un tiers, en l'occurrence moi-même, qui suis venue pour poser à M. une question annexe)

➤ **En leçon individuelle Feldenkrais™**, on parlerait d'«Intégration Fonctionnelle™» ou « IF », l'autre aspect du travail , qui utilise le toucher et correspond à une approche davantage personnalisée, mais participant de la même pensée qui caractérise la méthode en général.

«(..)une leçon de mouvement est une conversation dans le langage de l'expérience kinesthésique, au cours de laquelle l'élève apprend à faire des distinctions à propos du mouvement, et ceci afin de pouvoir bouger, (coordonner son expérience), de manière nouvelle .C'est un échange dans lequel l'élève apprend à sentir ses mouvements, à les exprimer, et devient capable de se mouvoir de façon plus consciente. »³⁶

A partir des éléments récoltés lors de l'observation, et d'un échange, d'une prise d'information verbale, l'enseignant proposera à la personne une forme de dialogue, s'adressant à elle par le biais d'un contact, dit «contact osseux»(ce qui le distingue par exemple du massage).

A travers ce contact, l'idée est que la personne se sente « reconnue »dans son intégrité, ait la sensation de produire elle-même le mouvement et non d'être manipulée. Ce type de contact procède par touches légères, propose des directions, et procède de l'intention chez l'enseignant de réveiller des connexions à travers la structure du squelette, sans perdre de vue la personne dans sa globalité. La qualité de ce contact a pour effet d'inviter à porter attention à ses sensations, d'activer des processus d'ordre cognitif au niveau du système nerveux, de

³⁶ L.Wm. Goldfarb, *Articuler le changement*, éd par l'Espace Du Temps Présent, p. 130, 131

reconnaître et peu à peu différencier ce qui relève d'un fonctionnement familier, habituel, et ce qui constitue une nouvelle option. Ainsi par exemple la façon habituelle de s'organiser pour telle ou telle action peut être caractérisée par:

- un certain degré de tonus musculaire maintenu en permanence à un endroit et qui occasionne en fait là un surcroît de travail, de fatigue alors que d'autres endroits qui pourraient prendre aussi en charge le mouvement ne sont pas ou peu utilisés
- une direction privilégiée de mouvement, qui occulte d'autres possibilités (par exemple au niveau respiratoire privilégier la direction vers l'avant, laissant inutilisé le reste du potentiel d'expansion de la cage thoracique)

A travers ses mains, et en relation sensible, de type empathique, avec la personne, l'enseignant «fera le travail» qui est d'habitude pris en charge par telle ou telle partie de l'organisme via son système nerveux (organisme lui-même indissociable de la relation qu'entretient la personne avec le monde). Ou, utilisant une autre stratégie, il amplifiera la tendance qui s'exprime dans l'usage que la personne fait d'elle-même. Ou encore suggérera des possibilités de mouvements là où il semble ne plus y en avoir. Autant de façons de permettre à la personne, par la reconnaissance d'une sensation plus satisfaisante, plaisante, valorisante, de «déprogrammer» la façon habituelle de fonctionner, et à partir de là de pouvoir accepter comme possibles et peut-être plus satisfaisantes et fonctionnelles d'autres directions, d'autres chemins, d'autres mises en relations, intégrant d'autres schémas moteurs, recomposant une autre image de soi³⁷.

Pour revenir à Mme X. : l'idée serait par exemple qu'après avoir exploré avec elle, dans une amplitude minime, (respectant ses possibilités, et surtout sa capacité présente à recevoir les informations et à se les approprier), toutes sortes de possibilités de mettre en relation la main, l'ensemble ou les parties de la main, du bras, de l'épaule, du tronc, à savoir la colonne vertébrale, le bassin, la cage thoracique, jusqu'aux pieds et à la tête, Mme X soit en mesure de ressentir une différence dans sa façon de s'organiser pour aller dans différentes directions avec sa main, son bras, *comme si* elle voulait aller chercher quelque chose qui se trouve là où elle imagine que cette chose soit; et avant même d'imaginer quelque chose de concret, qu'elle puisse goûter à une façon nouvelle et plaisante de se servir de son bras, ceci étant le résultat

³⁷ Je reviendrai plus loin sur ces deux notions de « schéma corporel » et d'« image de soi »;

d'un engagement de l'ensemble d'elle-même là où auparavant elle n'utilisait que certaines parties.

Remarques annexes:

- Il est à noter que le langage écrit (il en est de même dans le langage oral) délimite des zones, qui apparaissent comme des entités ou espaces clos sur eux-mêmes alors que le langage tactile, sensoriel, fait entrevoir des « mondes », des structures complexes et multiples en interconnexions constantes à l'intérieur d'eux-mêmes et avec les parties voisines jusqu'aux plus lointaines.

- Ceci amenant à un point central dans l'attitude de l'enseignant, (que ce soit en séance individuelle ou en atelier collectif), à savoir que ce n'est pas lui qui sait mais la personne...

En effet tant qu' «accompagnant/e »l'enseignant(e) n'est que le vecteur intermédiaire qui va permettre la prise de conscience chez la personne, et à partir de là, l'idée est que la personne dans ses actions les plus courantes, comme dans des situations plus imprévues, accidentelles, va pouvoir disposer de plusieurs choix, celui de revenir à son fonctionnement plus habituel, ou celui d'en adopter un autre plus adéquat,

- de façon *consciente* (par exemple : moduler sa façon d'être assis, de monter un escalier, de se lever de son lit, de s'habiller, de se tourner,...)
- ou *non consciente* (par exemple : dans la gestion de l'équilibre, à relier avec la peur primordiale de la chute, de nouvelles options pourront permettre des ajustements au niveau des commandes nerveuses mêmes; tout se passant comme si le scénario avait déjà été programmé, la scène déjà jouée...).

- Resterait à creuser cette notion de liberté, de libre-arbitre, véritable choix, ou illusion? A ce propos Michel Bernard, dans la conclusion de son livre «Le corps », cerne bien cette question:

« Le corps que nous vivons n'est jamais vraiment et totalement le nôtre, pas plus que la manière dont nous le vivons. L'expérience corporelle de chacun est pénétrée de part en part par autrui et la Société, comme source, organe et support de toute culture. En quelque façon et paradoxalement, c'est toujours plus ou moins cette société qui se regarde, s'éprouve et agit sur elle-même par le moyen du corps vivant que je lui offre et dont elle permet la naissance, la croissance, l'éducation, la conservation et

*l'épanouissement. »*³⁸

Par delà ce constat et en dépit de cette dénonciation fondée du côté illusoire de toute liberté avec un grand « L », il existe sans doute des instants, îlots de liberté à l'intérieur d'une liberté au sens large. C'est peut-être à cet endroit que je situerais le travail dans le cadre de l'éducation somatique en général, et de la méthode Feldenkrais™ en particulier, où l'on ne prétendra en aucune façon changer la personne, de la même façon que l'on ne prétend pas la *guérir*, mais où l'on tend à lui offrir la possibilité d'une latitude d'options possibles différentes de celles qu'elle entretient dans le répertoire de son fonctionnement habituel.

Options qui ne seront éventuellement adoptées par la personne que parce qu'elle les jugera comme étant plus plaisantes et avantageuses pour elle (jugement qui n'est pas, comme je l'ai souligné plus haut, qu'à placer seulement sur le registre de la décision consciente mais davantage comme un nouveau point de vue, ou attitude nouvelle qui se trouvera à disposition dans telle ou telle situation se présentant).

- Et pour aller au delà de la dimension qui est en jeu jusqu'ici, centrée sur l'individu:

*« Nous comprenons qu'il est illusoire de vouloir atteindre, par un savoir ou une technique quelconque, une réalité cachée et ultime du corps, dont dépendrait notre bonheur futur; mais qu'il est, par contre, essentiel d'inventer et contrôler un mode de culture qui nous présente de ce corps une image la moins aliénante possible, qui permette l'expression libre de tous les corps dans leur désirs et leurs actions réciproques. »*³⁹

Je verrais volontiers pour ma part le projet que propose la méthode Feldenkrais™, et d'autres courants s'apparentant à l'*éducation somatique* comme autant de moyens, dans la mesure où ils prendront dimension de prise de conscience collective, de participer à ce que M. Bernard définit comme essentiel. Dans le cadre de mon projet avec les personnes âgées vivant en institution, je situerais le sens de mon travail et son apport possible dans le pari que même à l'orée de la fin de la vie il soit possible d'inventer un autre mode de culture qui serait partagé par tous ceux et celles qui vivent ou passent une partie de leur vie, (au-delà des frontières de l'âge et de la fonction), dans un établissement. Ce mode de culture passerait par et se nourrirait d'une autre relation à sa propre corporalité et à celle de l'autre, des autres.

³⁸ Michel Bernard, « Le corps », Editions du Seuil, coll. Essais, 1995, p.139

³⁹ M. Bernard, *ibid.*, p.141

➤ En atelier collectif de gymnastique

A partir de mon observation, description et analyse des séances de gymnastique proposées par M. à un groupe de résidents

Dans la matinée du lundi et du vendredi, deux séances ont lieu d'habitude sauf si beaucoup de participants sont absents, auquel cas une séance unique regroupe tout le monde.

Les séances du vendredi se différencient de celles du lundi : les premières sont plutôt orientées vers la mobilisation articulaire et musculaire, et suivent toujours la même progression de la tête aux pieds, et de assis à debout (2/3 assis pour 1/3 debout). Les secondes, invitent davantage à la manipulation et la circulation d'objets (ballon, cerceaux, bâtons,..), donnant à l'atmosphère générale une tournure plus ludique et favorisant les relations entre les participants. Chaque séance dure environ ½ heure.

● Description de la séance du lundi

D'un point de vue pédagogique:

- M. énonce à chaque début d'exercice quelle partie du corps va être concernée, combien de fois l'exercice sera répété, donne éventuellement une consigne spécifique relative à l'exercice.
- elle *raconte* ensuite l'exercice tout en le montrant et invite les personnes à le faire.
- entre chaque exercice elle ménage un petit temps de pause, et invite explicitement les personnes à se reposer.
- le dernier tiers de la séance se passe debout (pour tous ceux et celles qui peuvent se lever), derrière la chaise, de façon à pouvoir prendre appui avec les mains sur le dossier.

quelques exemples d'exercices:

- *les pieds*: faire bouger les pieds dans les chaussures, faire des cercles avec les pieds dans un sens et dans l'autre, tapoter les pieds sur le sol,...
 - *les jambes*: lever alternativement une jambe tendue, puis l'autre; en restant appuyé avec le dos contre le dossier, lever un genou, l'autre,
 - *les épaules*: mains enlacées, passer les mains par dessus et par derrière la tête
 - *les bras*: tendre les bras en avant, lever les bras,
 - et ainsi de suite pour le dos, la tête,...
- M. propose aussi des exercices sous forme d'actions à faire: aller avec ses mains vers ses

pieds, aller regarder vers le plafond, se tourner vers la droite ou vers la gauche (en fermant les yeux, *pour ne pas s'étourdir* conseille-t-elle), debout derrière la chaise, mains en appui sur le dossier se lever sur la pointe des pieds, lever alternativement une jambe, puis l'autre, vers le côté, vers l'arrière, lever un genou, puis l'autre, fléchir les genoux et descendre accroupi, ou jusqu'où on peut,...

● **analyse**

ce que je peux observer quant à la relation qu'elle entretient avec les personnes, à la façon dont elle module sa voix, à sa posture...

- M. est très attentive à chacun(e), par moment laisse faire même si c'est hors consigne, par moment rectifie en clarifiant la consigne

- elle parle à voix très forte, dans des tonalités plutôt hautes, clairement, très distinctement; elle induit par l'inflexion de sa voix la dynamique du mouvement, sa durée, son début et sa fin,...

- elle montre les mouvements dans l'amplitude à laquelle ils peuvent être exécutés par toute personne en bonne condition physique, ni plus, ni moins; aucun des mouvements n'est de l'ordre de l'inconcevable, même si certains sont impossibles à réaliser par la plupart des personnes: par ex, lever les bras, mains enlacées et passer les mains derrière la tête. Cette stratégie qui vise à entretenir le schéma moteur du mouvement crée une stimulation au niveau du système nerveux: en développant l'intention, le projet du mouvement, sans pour autant le réaliser, ou n'en réalisant qu'une partie.

Note: je relève ici tout particulièrement un lien avec la méthode Feldenkrais™ : en effet celle-ci non seulement utilise aussi cette stratégie mais la systématise:

→ du point de vue du cerveau tout se jouerait dans le début du mouvement

- elle « sort » de temps en temps du contexte de la séance pour faire de brefs commentaires (le temps qu'il fait, ...), invitant à un déplacement de l'attention .

- regarde chacun(e) mais sans insistance, sans se fixer, utilise donc plus un mode de regard périphérique. Je note que c'est un regard à la fois tourné vers soi (elle aussi fait le mouvement, est impliquée dedans) et vers l'extérieur, ne mettant pas *l'autre* en situation d'avoir à réussir quelque chose, un regard qui accompagne, ne juge pas, valide ce qui est en train de se faire (ou autorise que l'on ne fasse pas...).

Note: comme les participants, M. est assise le dos en appui contre le dossier de la chaise et se mobilise *morceau par morceau, étage après étage*, suivant le fil de son

discours. Je postule qu'elle est dans la posture de montrer/démontrer les mouvements, de les indiquer, de les évoquer pour rappel (car il est visible que tous les participants sont familiers avec la séquence, qu'ils sont pour une part dans la mémoire qui s'est inscrite d'une fois sur l'autre, et à la fois dans le mimétisme). Je m'interroge sur le retour sensoriel qu'elle a pour elle-même de ce qu'elle fait.

Ce que je peux supposer :

- elle observe chaque personne, sans perdre la dynamique du groupe, elle repère d'une fois à l'autre les besoins propres, spécifiques à chacun,
- elle évalue l'évolution dans le cadre d'une rééducation individuelle et spécifique, amorcée ou à amorcer (suite à une perte de mobilité s'accroissant, à un accident ..),
- et dans un certain mesurer, elle observe, les effets de l'exercice physique sur les comportements, sur la qualité de présence, la relation à soi, aux autres,...
- elle privilégie le fait d'alimenter la motivation chez chacun à venir aux séances, plus que les exercices en eux-mêmes, l'important, la valeur, serait dans le fait de ne pas renoncer, autant que possible, à ce rendez-vous régulier.
- concernant le rythme impulsé à l'intérieur des exercices: « *c'est volontairement que je donne un rythme irrégulier, pour ne pas qu'ils s'endorment, qu'ils restent vigilants* »;
M. tient le rythme, même si tout le monde ne suit pas tout à fait;
- M. agence chaque séance pour amener un peu de nouveauté, tout en maintenant la stabilité des repères, et module à chaque instant par rapport à ce qu'elle voit des difficultés du jour chez chacun (e) : par exemple, utilise la stratégie de la *diversion*, aller vers le bas s'il s'avère que c'est trop fatiguant d'aller vers le haut,...
- elle suit aussi globalement une stratégie de progression du plus facile au plus complexe (par ex démarrer par les pieds est moins engageant que démarrer par le haut du corps, souvent siège de plus de tensions, et où se jouent des enjeux plus importants à divers niveaux)
- elle n'hésite pas à proposer des mouvements difficiles pour beaucoup, en proposant des alternatives pour certaines personnes, en venant apporter de l'aide, parfois en laissant faire ce qui se fait, même si c'est à côté de ce qui est proposé (Monsieur L., par ex, fait systématiquement autre chose, et M. sait que cela ne sert à rien de lui proposer de revenir à l'exercice demandé car il ne le fera pas, dit-elle, et ce n'est pas important qu'il fasse « juste » mais qu'il fasse, ce monsieur ne ratant aucune séance, mais les interprétant à sa façon. Chez d'autres c'est différent, il est important de les réorienter, parce qu'ils peuvent très bien faire

l'exercice tel qu'il est demandé, et que ce sera plus bénéfique pour eux, en terme d'apprentissage, de se rapprocher de la consigne que de les maintenir dans la croyance qu'ils font ce qui est demandé, ou de les laisser rester en dessous de ce qu'ils ou elles sont en capacité de réaliser.

Pour ma part, m'impliquant moi aussi dans l'action, je sens comme une *mise à plat* du mouvement, qui en fait ressortir l'aspect plutôt mécanique que sensoriel, place pour moi l'expérience vécue davantage à un niveau extérieur qu'intérieur.

Cependant, au vu des **objectifs** que poursuit M. dans ces séances, et qu'elle m'exposera elle-même, je pressens que l'intention se place à un niveau qui dépasse le simple « dérouillage » ou qui serait de l'ordre du « bouger pour bouger ».

Je note comme possibles effets recherchés :

- un recouvrement de l'axe vertical, face une tendance générale à l'effondrement de cette dynamique axiale, à la flexion généralisée, la *voussure*
- une amélioration de la qualité respiratoire, de façon indirecte(la respiration en tant que telle n'étant pas nommée), en sollicitant des transferts d'appui et jeux d'équilibre pour pouvoir lever une jambe, en invitant à « s'auto-grandir » sur la chaise,...
- d'amener l'attention vers toutes les parties du corps, et dans les différentes directions de l'espace; permettre à chacun de revisiter les différentes composantes motrices qui sont indispensables pour maintenir un lien avec soi, en sollicitant l'usage de chaque partie: je situerais le travail à cet endroit comme relevant d'une reconstruction, ou d'un entretien, d'un maintien du schéma corporel, pour lui restituer ou lui préserver son intégrité. A partir de là, se travaille la façon dont la personne est incluse, ou s'inclut, dans un espace, espace d'action dans lequel vont pouvoir continuer de s'accomplir les gestes du quotidien, et la communication avec autrui.

● **description de la séance du vendredi**

L'organisation de l'espace est la même que pour le lundi. Avec M. nous avons sélectionné les sièges de la salle polyvalente qui n'ont pas d'accoudoirs et les avons disposés en cercle, en laissant des espaces plus importants à certains endroits pour les fauteuils.

- M. est arrivée avec du matériel, des cerceaux, un ballon «paille» (en caoutchouc souple, gonflable à la bouche), des bâtons; chaque objet sera distribué depuis l'intérieur du cercle par

M. à chaque personne.

- Pédagogiquement parlant, M. conduit la séance comme l'autre, en nommant cette fois-ci l'objet qui va être utilisé, en montrant comment tenir l'objet, le positionner par rapport à soi, organiser la prise des mains; en racontant l'exercice, l'action à accomplir avec l'objet, et annonçant combien de fois sera répétée cette action. Elle démontre elle-même la séquence, et quasiment simultanément les personnes suivent.

Le processus suivi est maintenant axé autour de l'arrivée des objets dans un certain ordre: bâtons, cerceaux, ballon.

Quelques exemples d'exercices:

La séance commence par des frappés de pieds au sol, un certain nombre de fois lentement, puis rapidement, dans un agencement rythmique irrégulier (M. annonce au fur et à mesure) maintenant « le suspense »...

S'ensuit une série de frappés de mains sur les cuisses, dans le même esprit que précédemment :

- **avec les bâtons**: il s'agit d'amener le bâton, tenu à l'horizontale par les 2 mains, vers le haut, le bas, puis vers le haut et derrière la nuque; puis, en tenant le bâton d'une seule main de passer par le côté, en torsion, pour l'amener derrière soi, puis par l'autre côté, en changeant de main; id. en faisant tourner le bâton autour de soi; puis passer l'objet par dessous la chaise, d'une main à l'autre,...

- **avec les cerceaux**: le cerceau étant tenu plus ou moins à la verticale devant soi rentrer les pieds puis les jambes à l'intérieur. S'organise une séquence qui va aller du plus simple au plus complexe: progressivement il s'agit de rentrer, (enfiler) dans l'ordre, dans le cercle la tête, le bras droit, le bras gauche, et de ressortir chaque partie dans l'ordre inverse; ou encore continuer à enfiler le cerceau jusqu'à ce qu'il soit posé sur la chaise et se lever pour sortir chaque jambe et pied.

- **avec le ballon**: se passer le ballon, en le lançant avec les mains, le passer directement à son voisin (1 sur 1), dans un premier sens de circulation puis le passer au voisin d'après (1 sur 2), en « sautant » son voisin immédiat; id. en le lançant par les pieds; puis chacun lance le ballon à la personne de son choix, en n'oubliant personne. La séance se conclut sur ce jeu qui amène un climat très ludique et qui est à chaque fois, me dira M., très apprécié!

● **Analyse**

- Parmi les objectifs implicites : beaucoup d'exercices, et particulièrement dans les séances du vendredi, à travers la manipulation d'objets, font référence, indirectement, aux actions quotidiennes, notamment à l'habillage, à la toilette.

- Comme pour le lundi je note l'importance de la dimension de *rituel*, il semble rassurant que la séance se déroule toujours de la même façon.

- Bien que n'ayant assisté qu'à une séance du vendredi, et d'après ce que me livre M. à la fin, « *j'agence chaque fois une nouvelle séquence, pour qu'elle ne soit pas redondante avec la précédente* », je peux supposer que M. trouve là davantage, avec le support des objets, un terrain de créativité, et tisse avec les personnes une relation plus conviviale .

➤ **Une séance collective en méthode Feldenkrais™**

- De façon générale, tandis que le cadre de l'IF correspond à un travail individuel, celui de la PCM (Prise de Conscience par le Mouvement™) est utilisé lorsqu'il s'agit de s'adresser à un groupe de personnes; mais ces deux modes d'approche peuvent aussi trouver à se combiner, se compléter, dans l'une ou l'autre situation.

- Dans le cadre d'une PCM le vecteur utilisé pour guider la personne dans son exploration est la parole. L'expérience de chacun étant singulière et subjective, l'enseignant doit développer une grande richesse de vocabulaire pour permettre à chacun de trouver ce qui va être aidant dans son cheminement d'intégration, et doit s'inspirer à chaque instant de ce qu'il voit et perçoit de la façon dont chaque personne est en train de vivre cet « auto apprentissage ».

- L'enseignant proposera verbalement diverses explorations et expérimentations autour d'un mouvement. Ce mouvement, ou dynamique d'action, lui-même éclairé par d'autres mouvements, ou combinaisons de mouvement, fera appel à certaines coordinations .

Seront sollicités de façon variée les mobilités articulaires, le tonus musculaire, la relation au sol, l'orientation spatiale. En déplaçant les points de départ du mouvement, on déplacera par là même les « points de vue » de l'attention portée à ce que l'on fait pendant qu'on le fait.

La situation des « apprenants », ou « élèves » sera très souvent allongée au sol, celle-ci favorisant une plus grande disponibilité du cerveau au profit de la collecte des sensations, du fait de l'annulation de l'activité nécessaire à maintenir la position verticale. Mais l'on pourra tout aussi bien en fonction des personnes opter pour une situation plus adéquate, créant

d'autres possibilités de support et d'appuis, comme par exemple la position assise, debout derrière une chaise, contre un mur,...

Structure de base d'une séance ou leçon de Prise de Conscience par le Mouvement™

- **Balayage** : prendre des repères, pour collecter des signes, indices pouvant renseigner sur *d'où l'on part*, en lien avec l'état du moment, «l'ici et maintenant» du point de vue des sensations et des perceptions, tant à l'intérieur de soi, que dans le contact entre soi et l'environnement extérieur, notamment avec les surfaces d'appui.

Ce serait comme faire le point, l'état des lieux, avant de partir explorer une nouvelle contrée. A priori l'«explorateur» ne sait pas d'avance ce qu'il va trouver, même si d'un voyage à l'autre il collecte des découvertes qu'il peut garder, mettre en relation, qu'il peut ressortir du sac s'il le désire, pour les réexaminer, en ré exploiter les possibles, qui deviennent parties prenantes de lui-même, même si il les oublie...

- Effectuer quelque fois un **mouvement dit de référence**, de la façon la plus simple, spontanée, telle qu'elle se présente; ce mouvement est en lien avec une thématique (**thème d'apprentissage**) choisie par l'enseignant en fonction des besoins repérés chez les personnes, à partir de questions comme: *qu'est-ce qui permettrait à cette/ces personnes de pouvoir plus aisément accomplir telle ou telle action, ou s'organiser dans telle ou telle situation?*

Cette thématique, qui n'est pas explicitement nommée, constitue le fil conducteur de l'atelier, à moins que celui-ci n'évolue ailleurs, en fonction de ce qui se passe (responsabilité de l'enseignant qui tient compte de ce qui est découvert au fur et à mesure, et surtout de **la façon** dont cette découverte est menée, investie par les personnes). Ce mouvement de référence pourra être revisité en cours et à la fin de la séance, afin de pouvoir éventuellement «mesurer» une différence pour soi; cette mesure relevant à la fois de données concrètes, (relation à l'axe vertical, appuis sur le sol, sur la chaise, modulations perçues au niveau du schéma postural), et de données proprement subjectives, (variations dans le système de représentation de la personne, en lien avec l'image de soi, modifications aussi dans la relation à l'espace dedans/dehors: proportions, volume, réintégration de dimensions «désertées» ou «négligées» de l'espace)...

- créer les conditions pour l'**exploration**, en privilégiant la réduction de l'effort, la qualité, le plaisir, le «thème d'apprentissage» (toujours relié à une fonction : se tourner, lever les bras; se

pencher, respirer, se lever, marcher, être assis,...). Explorer signifiant passer par toutes sortes de «chemins» parfois très détournés, souvent inhabituels, pour dégager plusieurs façon de faire, en alternant des moments en mouvement, et des moments de repos, propices à observer la trace laissée par l'expérience.

- cette exploration sera « pimentée » par des **variations**, offrant de nouveaux *angles de vue* sur le mouvement, proposant une « palette » de choix possibles pour l'accomplissement d'un même acte,

*« L'absence de choix entre le fait de faire un effort ou non transforme un acte en habitude,(...) »*⁴⁰

L'habitude peut nous amener à choisir «par défaut» une façon d'organiser la dynamique de notre action, celle-ci n'étant pas forcément adaptée à la situation et à notre intention. N'ayant pas conscience de nous priver des autres possibilités; il est important d'insister ici sur le fait qu'il ne s'agit pas de remplacer un choix par un autre qui serait « le bon choix », mais de dégager les conditions d'*«un changement dans le mode d'accomplissement d'un acte, d'un changement concernant sa dynamique,(...)»*⁴¹

- En sus des variations, créer des **contrastes** et proposer des **contraintes** (par exemple: fixer volontairement un endroit du corps pour mettre en évidence la nécessité de se mobiliser ailleurs), ayant pour fonction première de créer une *impossibilité* à faire selon le schéma dicté par l'habitude, et de ce fait de créer une voie, une option, une idée nouvelles, stimulant de nouvelles connexions dans le système nerveux.

*« Après tout le but d'une leçon n'est pas de repousser des limites, mais plutôt de faire de nouvelles distinctions, de créer des différenciations »*⁴²

- Au cours de la séance des **temps de repos** seront fréquemment proposées. Ils ont comme fonction, outre celle de se reposer, suite à l'exercice d'un type d'attention peu habituel, celle de permettre l'observation et la reconnaissance éventuelle des effets, traces, laissés par le mouvement, de se donner le temps d'intégrer de nouvelles informations sensorielles.

- On reviendra en fin séance sur le **mouvement de référence**, pour noter s'il est devenu plus facile, plus simple, plus agréable et plaisant à effectuer, et enfin sur les repères pris au départ,

⁴⁰ Moshe Feldenkrais, « Energie et bien-être par le mouvement », éd Dangles, 1994, p.102

⁴¹ M. Feldenkrais, ibid., p.32

⁴² L. Wm. Goldfarb, « *Articuler le changement* », éd par l'Espace Du Temps Présent, p.140

pour noter là aussi si quelque chose est différent dans la façon de se percevoir globalement par rapport à la perception habituelle dans le cadre de la fonction qui a servi de toile de fond (être assis, se tenir debout, marcher, se tourner, ...). On notera aussi conjointement la possible et probable influence de cette nouvelle perception de soi sur la perception de l'environnement. L'objectif est, je le rappelle, de créer les conditions pour que la personne puisse reconnaître, valider ses propres ressources et les réintégrer dans son usage d'elle-même, s'en servir quand elle en aura besoin pour accomplir telle ou telle action dans sa vie de tous les jours.

L'on verra dans le chapitre suivant, consacré à la réalisation de mon projet sur le terrain, les aménagements que j'ai été amenée à faire par rapport à cette structure de base, et les prolongements que j'ai imaginés. En bref comment le contexte m'a influencée amenée à faire évoluer la façon de penser mon travail.

Auparavant, pour reprendre le fil de mon questionnement central, à savoir en quoi l'apport de la méthode Feldenkrais peut être spécifique et complémentaire à l'apport d'une pratique proposée par une professionnelle de la santé, et en l'occurrence ici l'ergothérapie, il me reste à tenter de donner des outils de compréhension d'un point de vue plus théorique.

✓ **quelques outils théoriques: sur quoi et comment travaille la méthode Feldenkrais, quelle logique de pensée peut-on en dégager?**

Deux axes semblent pour moi faire apparaître les endroits où les deux approches diffèrent principalement:

une approche du corps séparant chaque partie, et proposant un enchaînement d'actions dans un ordre linéaire	une vision du corps englobant la personne entière, (vision systémique) où les différents éléments sont interdépendants et agissent ensemble de façon unifiée > concept cyclique de causalité réciproque
une mise en jeu privilégiant dans le mouvement l'aspect moteur de l'acte production de mouvements motricité ⁴³	un dispositif privilégiant l'aspect conducteur, (la conductibilité) circulation du mouvement motilité ⁴⁴

Ce tableau très schématique ne prétend pas embrasser l'extrême complexité des phénomènes

⁴³ Hubert Godard, notes de cours

⁴⁴ Hubert Godard, id.

en jeu, et ne vise pas à instaurer un ordre de valeur entre deux façons de concevoir le mouvement, dont l'une serai plutôt du côté du *faire un mouvement* et l'autre côté d' *être le mouvement*; mais ce que l'on peut avancer c'est que l'on ne s'y préoccupe pas des mêmes aspects, l'une invitant à l'action pour elle-même, l'autre s'intéressant aux modalités mêmes de l'action, par le fait de la prise de conscience (au delà du seul fait d' « avoir conscience de »).

Et ce qui me paraît fondamental c'est de voir qu'il ne s'agit pas d'une manière de bouger « en plus » d'une autre, voire « contre » une autre mais bien « avec », ou encore « au service de ».

L'apport de l'éducation somatique en général, et de la méthode Feldenkrais en particulier, serait donc à considérer sous l'angle d'un élargissement, d'un supplément de qualité, d'une valorisation pour la personne, et ce dans le cadre de n'importe quel mouvement ou situation, qu'il soit celui de la vie quotidienne, de la séance de gymnastique, où de tout autre domaine dans lequel elle souhaite s'investir.

Mais comment s'opère ce processus qui préside à la *prise de conscience*?

Y est pris en compte la dimension de l'intention, toute action exprimant une intention; à l'opposé d'un processus linéaire, fait de répétitions et de juxtapositions, sans prise sur l'action, sans effet de retour, ou de *feed back*.

Larry Goldfarb, praticien et formateur de la méthode FeldenkraisTM, a su mettre en évidence du point de vue d'une logique de pensée, le lien entre cette méthode et la théorie de la cybernétique.

Ainsi il met en parallèle la notion de boucle sensori-motrice, (je fais et je sens, je sens et je fais), avec la « boucle de rétroaction » en cybernétique.

J'ai évoqué à plusieurs reprises déjà la place prépondérante accordée au «comment j'apprends » par rapport à «ce que j'apprends».

*«Nous bougeons souvent sans savoir exactement comment, en étant seulement conscient du fait que nous avons bougé(...). En fait sans affinement de votre perception sensorielle, sans conscience de la manière dont vous bougez, il vous est impossible de maîtriser comment vous «navigatez» dans le monde».*⁴⁵

J'ai évoqué aussi l'importance dans l'apprentissage de «créer de la différence», c'est-à-dire de

⁴⁵ Lawrence Wm. Goldfarb, « *Articuler le changement* », La Méthode Feldenkrais pour l'éducation du mouvement, éd. L'Espace du Temps Présent, 1998, p.77

permettre à la personne de distinguer des différences entre plusieurs façons de s'investir dans un mouvement, une action.

En cybernétique la boucle est dite négative «*si au fil du temps le système réduit la différence entre l'état actuel et l'état désiré* », ou dite positive «*si la différence est augmentée entre l'état initial et les suivants* ». ⁴⁶

Ainsi la personne en train d'explorer un «nouveau» mouvement, ou plus exactement d'expérimenter une nouvelle coordination, est-elle tout à la fois le navire et le navigateur⁴⁷ cherchant sa route.

*« Tout comme un navire a une destination, un système cybernétique ou de commande, a un objectif. Pour pouvoir l'atteindre, il doit disposer d'un **détecteur**, qui détermine son état actuel, d'un **comparateur** qui le compare à l'état final désiré, ou objectif, et d'un **effecteur** capable de modifier l'action du système pour la maintenir dans la direction voulue ».* ⁴⁸

Appliquée dans le champ du mouvement, la théorie cybernétique éclaire donc le fait que

«la commande des mouvements dépend de la boucle sensori-motrice et de la possibilité de comparer ce qui est ressenti avec ce qui est désiré.(...)La commande volontaire, c'est-à-dire la possibilité de choisir, se fonde sur un processus de comparaison reposant lui-même sur la faculté de percevoir une différence », «sans différence, pas de choix possible.» ⁴⁹

Pour tenter de résumer le propos de l'auteur à propos de ce qui crée cette perception de *différence* et qui permet le changement: ce serait, la prise en compte non seulement de l'endroit où se produit le mouvement, *là où ça travaille*, mais aussi celle de la quantité d'effort fourni, *avec quelle force ça travaille*; la sensation de l'effort étant donnée par des capteurs particuliers, « capteurs de second ordre qui rendent compte de l'activité des fuseaux » (fuseaux neuromusculaires).

Voici le processus décrit, en référence à un contexte de travail individuel avec une personne,

⁴⁶ L. Goldfarb, *ibid.*, p.72

⁴⁷ Cybernétique: nom forgé par le mathématicien Norbert Wiener, « Cybernetics », 2e édition, Cambridge, Massachusetts Institute of Technology Press, 1948 ; à partir du mot grec « kubernetes » qui signifie « navigateur »

⁴⁸ . Heinz von Foester, *Cibernetica et epistemologia: storia e prospetive*, éd. G. Bochi & M.Ceruti, *La sfida della complessità*, Milan, Feltrinelli, 1985, pages 112-140.

⁴⁹ L. Goldfarb, *ibid.*, p.96,97

après avoir mis en place une stratégie consistant pour le praticien à donner du soutien à la personne à l'endroit où il lui était impossible de venir à bout d'une tension:

«Le résultat a été que l'information perçue par les capteurs de second ordre a pu évoluer grâce à l'élimination du signal erroné qui pilotait la boucle sensori-motrice et maintenait les muscles dans leur état de spasme. Dirke a de la sorte pu commencer à ressentir où ses muscles travaillaient, et avec quelle force; en ayant ainsi pris conscience, il retrouvait la possibilité d'éliminer sa raideur »⁵⁰

« ...si le mouvement est intentionnel, ce qui évolue c'est la capacité de l'élève à exécuter ses intentions »⁵¹

« ...c'est ce que je ressens qui guide mon action et c'est mon intention (ce que je veux faire) qui guide ma perception. Nous sommes ici au coeur du caractère circulaire de la perception et du comportement: la cause de mon comportement est mon intention, c'est-à-dire quelque chose que je veux ressentir dans le futur. Si le mouvement est volontaire, la perception est au service de l'objectif: j'agis pour percevoir.»⁵²

Ainsi se dégage une vision de la perception comme déjà action, ce que démontre aussi, en d'autres termes, Hubert Godard:

«La perception des sensations corporelles vient entre l'intention et l'exécution d'un mouvement»

«L'ambiguïté naît de l'idée que la motricité suit la perception dans une causalité spatiale et temporelle»

«Or, tout le savoir actuel montre qu'il n'en est rien, mouvement et perception entretenant un rapport de simultanéité complexe, et la perception est souvent déjà un acte moteur tandis que certains actes moteurs ont pour seule finalité de «servir» la perception»⁵³

Dans le cours d'une leçon de méthode Feldenkrais™ l'expérience que constitue le mouvement, la qualité de l'attention qu'on y porte, l'intention qui le sous-tend; laissent une trace, une empreinte, qu'au sortir du mouvement il est possible de reconnaître, conduisant à une

⁵⁰ Ibid, p.99

⁵¹ Ibid, p. 102

⁵² Ibid., p.104

⁵³ Hubert Godard, article « *Le souffle, le lien* » in Marsyas n°32-déc.1994, p. 29

perception de soi et de l'environnement modifiée. La reconnaissance et la validation de cette nouvelle expérience sont fondamentales dans le processus d'auto régulation, de réorganisation neurologique, que propose de (re)mettre en route la méthode Feldenkrais™.

L'élaboration de cette méthode passe par la compréhension qu'avait son fondateur des mécanismes propres au système nerveux humain en ce qui concerne la capacité à apprendre, ou le « comment » nous apprenons.

Cette compréhension, doublée d'une grande rigueur et d'intuitions pertinentes, ne cesse aujourd'hui d'être validée, bien que l'état des recherches et découvertes actuelles en neurosciences révèle sans cesse de nouveaux aspects de notre manière d'appréhender le monde.

De même, et sur la base de ses propres fondements, cette méthode ne cesse d'évoluer au travers de celles et ceux qui la pratiquent et l'enseignent.

Ainsi du point de vue de la physiologie, l'on définit trois niveaux de sensibilité étant en perpétuelle interaction⁵⁴

l'interoception, ou sensations viscérales, de volume interne, de «territoire» ou de frontières entre intérieur/extérieur, sensations thermiques, tout ce qui est géré par le système neurovégétatif.

la proprioception *«désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la sensibilité profonde, qui est la perception de soi-même, consciente ou non, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation propre du corps par rapport à l'intensité de l'attraction terrestre»*⁵⁵

l'extéroception se rapportent aux cinq sens, les extérocepteurs étant sensibles aux stimuli provenant de l'extérieur, concerne donc entre autre le regard, le toucher, mais aussi la gravité.

La méthode Feldenkrais™ intervient particulièrement au niveau de la sensibilité proprioceptive englobant la kinesthésie, ou sens kinesthésique, volontiers appelé «sixième sens», nous permettant à chaque instant de connaître la position de nos membres et notre orientation globale dans l'espace.

Il apparaît aujourd'hui qu'au niveau de l'information qui arrive au cerveau (par exemple avoir

⁵⁴ Sources: notes de cours lors des sessions du D.U.avec Hubert Godard

⁵⁵ Cf travaux de Sherrington, 1906;de Delmas,1981

conscience de l'angle de pliure du coude) la peau notamment, jouerait un rôle prépondérant, dans ce qui était jusqu'ici généralement attribué aux récepteurs des muscles, des tendons,...

«Dans l'exercice, c'est bien le sens de l'acte lui-même qu'il faut interroger pour remodeler une «habitude perceptive», afin de faire évoluer une coordination, imposant ainsi de passer de l'exercice à l'expérience (...). Et dans ce jeu, la «surface» comme interface qui observe le dedans et le dehors de notre frontière corporelle a un rôle aussi central que le «centre»

De même, la notion d'image du corps, ou image de soi, et la possible évolution de cette image chez la personne (le fait de pouvoir tout au long de la vie influencer sur cette image, et non la considérer comme déterminée au départ et immuable) occupent une place prépondérante dans la Méthode Feldenkrais™.

Mais que recouvre exactement ce terme d'« image du corps », et de quelle manière l'appréhender aujourd'hui ?

Du point de vue de l'expérience vécue par la personne, et pour y voir clair, il faut revenir sur les notions de schéma corporel, et d'image du corps, et voir ce qui les différencie. J'emprunterai à H.Godard les définitions qu'il en donne :

« Au-delà du schéma postural, la manière dont chacun organise ses mouvements repose sur un système de fonctions motrices, qui opèrent sans la nécessité d'une représentation consciente, intentionnelle, et gèrent la plupart de nos mouvements de manière automatique, dans la référence au contexte. Cet ensemble de fonctions, nommé le « **schéma corporel** », ne définit pas un « soi » puisqu'il peut intégrer le contexte, un outil, une prothèse, un costume, etc.⁵⁶

Au contraire, ce que l'on nomme l'« **image du corps** » est un ensemble d'états intentionnels, de représentations mentales, de croyances, d'attitudes, dans lesquels l'objet intentionnel est son propre corps. Le contexte social et culturel, l'inconscient travaillent cette image du corps. Il continue en soulignant que « ce *schéma* et cette *image* se croisent dans l'action » mais que de les distinguer aide à « la compréhension de certains déficits moteurs ou plus simplement dans l'apprentissage des gestes. L'acquisition d'un nouveau geste peut se heurter à une difficulté d'ordre physique ou d'information proprioceptive qui gêne le fonctionnement

⁵⁶ S.Gallagher&J.Cole, Body Image and Body Schema, The Journal of Mind and Behaviour, vol.16,1995, p 369-390

d'un schéma corporel cohérent, mais qui peut être limitée par les croyances, les attitudes, les déformations liées à l'image du corps. »⁵⁷

C'est précisément ce *croisement* qui me semblait important de souligner pour nuancer et préciser de quoi l'on parle, à propos de l'image de soi dans le cadre de ce travail.

Ces apports théoriques me fournissent la base sur laquelle va s'appuyer le chapitre suivant, consacré à la réalisation effective du projet mis en place, pour sa plus grande part avec les personnes résidentes, et en part moindre, en raison des obstacles déjà évoqués et sur lesquels je reviendrai, avec le personnel soignant.

M., en sa double qualité de praticienne d'une « technique du corps » et de membre à part entière du personnel soignant, sera, on le verra, l'intermédiaire qui permettra malgré tout de mener à bien mon projet, sans accéder à la dimension à laquelle j'aspirais au départ.

3 - SUR LE TERRAIN: REALISATION DU PROJET

● Phase d'observation des personnes résidentes participant aux séances de gymnastique: élaboration des pistes de travail pour les «ateliers du mouvement»

Cette période d'observation fut importante et nécessaire pour moi à trois niveaux, elle me donna l'occasion:

- d'une première rencontre avec les personnes résidentes dans un contexte d'activité régulière (comme les séances de gymnastiques), ceci en plus des observations que j'ai pu collecter dans le simple fait de passer du temps à regarder vivre la maison et ses occupants lors de mes venues...
- d'une certaine évaluation de la réalité d'un public que je ne connaissais pas dans le cadre d'une activité touchant au mouvement
- de voir comment M. en sa qualité d'ergothérapeute et de sa place de membre du personnel soignant dirige une activité autour du mouvement (j'ai relaté cet aspect de mon intervention dans le chapitre précédent).

⁵⁷ H. Godard, « Des trous noirs. Un entretien avec Hubert Godard », in Scientifiquement Danse. Bruxelles, Nouvelles de Danse, 2006, p. 71

Mon observation sera donc orientée, en ce qui concerne les personnes autour:

- des ressources, des potentiels de mouvements repérables, ou, au contraire, des limites, que je n'aurais sans doute pas imaginées
- des « besoins, d'apprentissages » identifiables (en référence à la terminologie utilisée en Feldenkrais™ : ce que la personne aurait besoin d'apprendre pour pouvoir accomplir plus aisément ce qu'elle souhaite faire)
- des relations au sein du groupe (relations sociales, ou de nature autre...)
- du contexte
- de l'inscription dans l'espace, dans le temps
- de la relation avec les autres résidents

➤ **organisation générale** de l'activité et première prise de repères

Le premier groupe comprend généralement des personnes relativement valides, pouvant se rendre seul(e)s sur le lieu de l'atelier; dans le deuxième groupe beaucoup de personnes sont en fauteuil et globalement ont besoin de davantage d'encouragements, de stimulation pour venir, un passage par leur chambre étant nécessaire pour la plupart.

Les séances de *gym* ont lieu dans la salle polyvalente. Songeant à ce lieu pour y donner mes ateliers, nous réfléchissons ensemble à plusieurs moyens pour créer là un peu plus d'intimité; finalement aucun ne paraissant réalisable, j'opterai pour une salle au premier étage, dont je reparlerai plus loin.

M. passe, comme il est d'usage, un premier appel micro depuis l'accueil, pour informer les résidents de la séance qui démarrera dans un quart d'heure; puis je l'aide à installer un cercle de chaises dans la salle, et la suit ensuite dans les chambres où elle estime qu'il est utile d'aller, pour inviter par un contact direct et individuel certaines personnes à venir. Je resterai discrète, à l'écoute du dialogue s'engageant entre M. et la personne.

M. m'a donné un tableau avec le nom des participants habituels aux séances de *gym* et l'emplacement ainsi que le numéro de leur chambre, dans la perspective, déjà formulée, qu'il m'arrivera plusieurs fois de devoir seule aller à la rencontre des personnes (sachant que M. et C. faisant le point au quotidien de l'état général de chaque personne résidente, m'aideront, autant que possible, à chaque fois à m'orienter plutôt vers certain(e)s que vers d'autres.

Lorsque nous revenons en accompagnant certaines personnes en fauteuil, d'autres sont déjà assises et attendent le début de la séance. Je remarque qu'en présence de M. les personnes sont plutôt calmes, mais aussi qu'elles ne parlent quasiment pas entre elles, chacun semble être venu au rendez-vous pour soi. Il est très perceptible, par la qualité paisible qui règne, que ce moment est devenu familier pour ceux et celles qui sont là, qu'il fait partie intégrante de leur vie dans les lieux.

➤ **Présentations**

Comme M. je prend place dans le cercle; elle me présente, sous l'angle de la danse et du mouvement. Elle évoque le fait que je vais proposer une activité qui elle aussi a à voir avec le mouvement mais d'une façon différente. Et annonce que de la même façon que je viens participer à la séance de gymnastique, elle viendra participer à mon atelier.

Ce temps de présentation constitue le premier jalon effectif de notre collaboration à venir, dans le sens où il établit notre relation sur le plan de l'échange de savoirs, en impliquant les personnes dans le processus.

Je complète en quelques mots pour finir de me présenter moi-même; j'abonde dans le sens de ce qui a déjà été dit abordant brièvement quelques points qui peuvent donner la « couleur » de ce que je viens proposer; j'évoque notamment :

- la place de la sensation,
- le fait d'aller à la recherche et à la découverte de plus d'aisance dans le mouvement, en partant de ses possibilités propres;
- j'évoque aussi le fait que certains moments de l'atelier seront accompagnés de musique, soulignant l'intérêt de la musique dans la qualité du mouvement

Cette courte introduction semble bien reçue par tous, à un degré d'intérêt plutôt égal; il y a là une douzaine de personnes. A la fin de la séance seule une dame, visiblement attirée vers moi du fait de ma qualité aussi de danseuse, viendra me parler de son intérêt pour la danse, la danse classique, qu'elle a pratiqué étant jeune; c'est une dame très élégante, et beaucoup plus valide que la plupart des autres personnes. Cependant, plus tard, la croisant dans un couloir, cette même dame répondra à mon invitation à venir se joindre à l'atelier par un refus plutôt ferme, « ça ne m'intéresse pas du tout », me dira t'elle, d'une voix sans appel...

➤ **Durant la séance :**

Tout le monde participe, chacun à sa façon et selon ses possibilités; cela ne semble être un problème pour personne de ne pas faire le mouvement tel qu'il est montré, de l'adapter à soi; mais je m'interroge sur le degré de conscience qu'ont les personnes de ce qu'elles font: ont-elles conscience qu'elles adaptent le mouvement à elles, ou croient-elles faire exactement ce qui est montré par M.?

Mais par ailleurs je perçois, sous-jacent, l'intérêt et l'importance pour ces personnes

- de *faire quelque chose ensemble*, mais sans être pris au dépourvu, en sachant à quoi s'attendre; cela crée une atmosphère particulière, faite de calme, d'application, mais aussi comme d'*indifférence*. Ce qu'ils font *semble* ne pas les atteindre, glisser sur eux comme sur une surface imperméable, sauf de temps en temps où quelqu'un évoque à voix haute la difficulté, la fatigue,...

- de se mettre en mouvement, de réaliser quelque chose *avec son corps*, cette instance qui a tendance se dérober, à ne plus être toujours fiable; et aussi peut-être, protégé par le cadre très défini de l'action, de se frotter à ses limites...

Par ailleurs je note très peu de relations entre les personnes, surtout le lundi; chacun fait les exercices pour soi, sans prêter attention à ce qui se passe autour; la relation se situe entre eux et M., relation visuelle et auditive. Le visuel complète l'auditif; je note l'absence de regard entre eux, personne ne semble affecté d'une manière ou d'une autre par ce que font les autres. Les personnes du second groupe sont de façon générale comme plus *éteintes*, ou plus *lointaines*, ont moins encore de relations entre elles. Mais c'est aussi ma lecture, peut-être existe-il une forme de relation que je ne saisis pas, malgré cette absence de vie dans les regards...?

La séance du lundi semble être plutôt associée à une « hygiène » corporelle, « il faut bouger pour rester en bonne santé », celle du vendredi plus associée au jeu, au plaisir (une dame, le lundi, demande: « alors aujourd'hui on ne fait pas joujou »?)

Je note combien certaines personnes, surtout les plus *invalides*, en fauteuil, sont capables d'aménager la consigne en fonction de leur possibilités, de rester présents et impliqués tout le long, même en faisant très peu.

A l'opposé de cette attention continue, l'agitation de Mme J., qui ne peut rester longtemps sur place, a besoin de sortir souvent; M. aura vis à vis d'elle, connaissant ses besoins mais aussi les *travers* de sa pathologie d'ordre psychosocial. Cette personne a toujours vécu en Centre d'Aide par le Travail, et bien qu'encore relativement jeune s'est vue devenir trop âgée pour

rester dans cette structure. Faute d'une autre structure adaptée, elle s'est retrouvée en maison de retraite, alors qu'elle n'y est pas à sa place...son malaise et son mal être sont difficiles à gérer autant par elle-même, que par les soignants et surtout les autres résidents... M. a soin à chaque fois de reposer *le cadre* à Mme J. , à savoir que si elle vient à la séance elle s'y tient jusqu'au bout, même si elle doit sortir un instant.

J'ai rapporté ici le cas de cette personne car elle est venue à quelques uns de mes ateliers, au début, mais je n'ai pu, ni su, l'aider à trouver une place au sein du petit groupe de résidents qui ont eu à son égard une attitude d'autant plus hostile que le cadre de mon travail se prêtait moins que celui de la séance de gymnastique à des allées et venues, et des remarques à brûle-pourpoint; le cadre de la séance individuelle aurait été sans doute plus adapté, et c'est certainement ce que j'envisagerais à l'avenir.

De façon globale, lors de la séance du vendredi, avec le support des objets, la qualité de présence des personnes est différente; la relation à l'objet y fait beaucoup, donnant appui au regard, les yeux sont plus mobiles, plus en éveil, comme les mains, qui sont amenées à se positionner de façons diverses; au moment des lancés de ballon, chez certain(e)s, les mains s'affolent, se raidissent quand elles entrent en contact avec le ballon (comme si le ballon brûlait...), je relie cela à une certaine difficulté d'anticipation, au niveau du « pré-mouvement », à mettre en lien avec ce qui appartiendrait à la sphère du schéma corporel⁵⁸: le ballon arrive mais n'est pas inclus dans l'espace, dans la kiné sphère de la personne, il vient se heurter contre elle.

Lors de cette séance il arrive que certaines personnes déclarent par moment, en soufflant: «c'est difficile!», mais à aucun moment il n'y a de refus; au contraire l'atmosphère dégage plutôt quelque chose de joyeux et même une certaine espièglerie. Un monsieur lance

⁵⁸ schéma corporel:

- « *C'est une activité organique, qui englobe l'espace; au niveau sensoriel, elle emprunte une voie périphérique (on est dans la sphère du sous-cortical), c'est une attitude périphérique qui permet de laisser le monde venir à soi: je touche et en même temps je suis touché* »

« schéma postural »: « quelque chose qui anticipe tout mouvement »;

« *La première phase de toute perception et de tout geste consiste en une prise de repères dans l'espace. La manière dont je vais m'orienter va dicter la qualité du geste qui va suivre* » H Godard soulignant l'existence de ce qu'il nomme le pré-mouvement fait remarquer qu'il « *peut s'agir d'une habitude de perception, d'une manière de regarder l'espace* » « Des trous noirs. Un entretien avec Hubert Godard, in Scientiquement Danse, Bruxelles, Nouvelles de danse, 2006

régulièrement sa pantoufle en même temps qu'il pousse le ballon du pied, c'est comme un jeu, jusqu'à ce que je l'aide finalement à l'enfiler; des sourires affleurent, des rires fusent par instants; dans les « lancés » de ballon chacun semble veiller à ce que le ballon n'oublie personne...

La même question relative à la conscience de l'espace se retrouve dans d'autres situations. Je vois que M. souvent anticipe la réorganisation de l'espace proche autour des personnes, aux moments où les exercices demandent de se déployer de façon plus ample (et particulièrement pour pouvoir investir l'espace derrière soi) : elle vient reculer une chaise ou déplacer une personne en fauteuil roulant, et moi-même la suis dans cette assistance. Je me pose aujourd'hui la question : jusqu'où les fauteuils roulants, (peut-être même les déambulateurs, les deux pouvant être assimilés à des sortes de « prothèses »...), sont intégrés ou pas dans le schéma corporel des personnes et donc dans leur façon de se relier à l'espace autour d'eux.

COMMENTAIRES

A partir de ce que j'ai pu observer lors de mes passages dans l'établissement, j'avancerais que le rapport à l'espace est modifié par l'appareillage que constitue le fauteuil et que le *nouveau corps* n'est sans doute pas intégré...

« L'homme appareillé (..) doit intégrer à l'image de son corps une matière paradoxale, née de l'impossible deuil d'un organe ou d'une fonction »⁵⁹

D'autant plus que d'autres paramètres sont à prendre en compte, me semble t'il, notamment le fait que l'appareillage arrive en même temps que les fonctions de la personne déclinent, s'altèrent, qu'elle est « placée » dans un nouvel environnement avec de nouvelles règles, contraintes, de nouveaux découpages du temps, que le statut de personne active laisse place à un statut de personne « dépendante », qui génère une attitude plus passive...

Parmi mes observations:

- des « embouteillages » de personnes en fauteuil, à des endroits d'arrivées, de croisements de couloirs, parce qu'une personne est restée « arrêtée » quelque part et semble ne pas se rendre compte de la place qu'elle occupe, attend peut-être qu'on vienne la chercher,...
- le fait aussi de n'être vraiment reconnu, identifié par la personne en fauteuil que lorsqu'on se positionne en face d'elle et le pressentiment de la surprendre désagréablement en commençant à s'adresser à elle par derrière, espace du dos ne

⁵⁹ D. Le Breton, « Anthropologie du corps et modernité », éd. PUF, 5e édition, 2008, p.105

faisant plus qu'un avec le dossier, semblant zone muette, sourde et aveugle...

➤ Pistes de travail

Ce que je peux d'ores et déjà identifier comme pistes possibles de travail avec les personnes que j'ai pu rencontrer, se fait à partir de la «grille de lecture» que me fournit ma pratique, particulièrement celle de l'enseignement de la méthode Feldenkrais™, et aussi ma pratique de danseuse.

Ces pistes de travail correspondent à ce que l'on qualifie dans la terminologie propre à la méthode comme étant les *besoins d'apprentissage* chez les personnes; ces besoins pourraient en l'occurrence être reliés au contexte, à savoir cerner ce qui pourrait aider les personnes à profiter davantage de l'activité de gymnastique; au-delà, viser une amélioration qui puisse se transférer à toute activité et aspects de la vie quotidienne dans le contexte de l'établissement d'accueil.

Et parmi les situations, fonctions, que j'envisage à ce moment là:

- pouvoir se mouvoir plus aisément depuis la position assise, et développer davantage de confiance dans ses propres appuis (repérer pour soi les avantages de s'éloigner du dossier pour utiliser davantage son bassin, ses pieds,...) sur le support de la chaise et du sol pour notamment:
 - retrouver globalement davantage de liberté et de fluidité dans le mouvement
 - réinvestir l'espace autour de soi
 - respirer avec plus d'aisance
 - se relier aux autres
 - redonner au mouvement sa valeur expressive et sa dimension *créatrice*
- renouer un rapport plus intime et riche (diversifié) avec son *instrument corporel* (étant à la fois l'instrument, l'instrumentiste, le son, la musique,...)
- prendre conscience de l'interrelation des « parties » entre elles et de chaque partie avec l'ensemble, percevoir ces liens sensoriellement, kinesthésiquement, pendant le mouvement
- explorer des possibilités de mobilité dans des endroits de soi méconnus, désertés, peu ou plus visités; notamment, revisiter l'axe bassin, colonne, tête, et l'espace thoracique
- reconnaître sensoriellement d'où part le mouvement, quel chemin il emprunte à travers soi
- pouvoir reconnaître les avantages ou désavantages entre une manière de faire et une autre,...
- prendre le temps de s'organiser et de décider pour soi de ce qu'il convient de modifier ou de garder pour réaliser son intention (si je veux lever les bras est-ce que j'ai avantage à *penser*

« bras », ou « épaules », ou à étendre mon attention vers mon dos, utiliser mon dos, mes côtes, ou mes pieds, ou mon regard,...)

- si le mouvement est trop difficile à réaliser dans l'espace, ai-je d'autres ressources? (par exemple: imaginer le mouvement, visualiser sensoriellement toutes les composantes nécessaires pour accomplir ce mouvement sans effort)
- retrouver la valeur d'un très petit mouvement, et d'une réduction de l'effort au profit d'une sensation plus plaisante, d'une qualité gestuelle plus fine et précise, plus agréable,...
- s'intéresser davantage au «comment» on fait plus qu'à ce qu'on fait, ce qui va de pair avec le développement d'une curiosité pour le *chemin* à traverser, sans préoccupation de «réussite» plus que d'une tension vers un *but* à atteindre

Ces quelques points rappellent et complètent la liste que j'ai déjà amorcée précédemment des *fondamentaux* qui sous-tendent la pédagogie de la méthode Feldenkrais™ et en expriment l'état d'esprit directeur, s'apparentant en cela à nombre d'autres pratiques répertoriées dans le champ de l'éducation somatique.

J'aborderai maintenant la description et l'analyse du travail que j'ai pu expérimenter avec les personnes ayant participé aux « Ateliers du mouvement » à l'EPHAD. S. Demangel, de janvier à mai 2010.

● **mise en place des ateliers: choix du lieu, aménagement et organisation de l'espace, découverte de nouvelles «tâches»**

J'ai déjà mentionné les raisons qui m'ont conduite à ne pas opter pour la salle polyvalente, trop difficile à aménager et peu propice à l'intimité. Après avoir visité avec M. trois autres lieux envisageables j'ai opté pour la salle de réunion, jouxtant la petite salle de la bibliothèque. Une pièce rectangulaire, avec une fenêtre donnant sur le parc voisin, moins spacieuse que ce que j'aurais souhaité et un peu impersonnelle, aux murs blancs, avec quelques chaises et tables, mais offrant la possibilité d'un lieu plus intime, et nouveau, n'étant habituellement pas utilisé par les résidents.

Le matériau de revêtement des murs n'offrant aucune possibilité d'accroche efficace, je renonce à toute idée de revêtir les murs de papier ou de tissus, pour *réchauffer* l'atmosphère et décide de prendre mon parti du caractère « neutre » de l'espace; tâchant par contre de le

vider autant que possible, à chaque fois, de son mobilier, ne gardant que ce qui pouvait me servir.

Mis à part la tâche de « déménagement » qui m'a incombé pour rendre l'espace fonctionnel pour l'atelier (tâche relativement familière pour moi), je me suis peu à peu *glissée* dans une tâche et un *rôle* nouveaux, en allant avant chaque atelier (plusieurs fois seule, parfois accompagnée ou relayée par M. ou C) à la rencontre des personnes «habituees» déjà à venir, ou moins habituées, ou pressenties par M. et/ou CH. comme pouvant être intéressées par l'atelier. Je dois avouer ne pas m'être toujours sentie à l'aise dans cette tâche, surtout dans les premiers temps. Cela ajouta une dimension à mon travail habituel d'accueil de personnes venant de leur propre choix, celle du lien à établir, de la relation à amorcer, à construire, et s'avéra finalement relever en soi déjà de l'activité !

Au fil du temps, et devant assumer seule cette première phase, par manque de disponibilité de ma ou mes «accompagnatrices», M. et C., j'ai fini par ne plus m'adresser qu'à un très petit noyau de «fidèles», comptant 4 à 5 participant(e)s potentiel(les), du fait d'une relation de confiance ayant pu s'établir et facilitant la prise de contact. Dans les faits, le groupe a oscillé entre 1 à 4 personnes.

- **«ma place»** dans l'établissement, dans l'atelier

Je pense avoir déjà d'une certaine manière abordé le sujet précédemment en évoquant le relatif inconfort lié à cette nouvelle tâche. J'y ajouterai un autre aspect, celui du *côtoiement* avec le personnel soignant sans être vraiment «reconnue» par lui, ou simplement pas suffisamment identifiée, restant malgré tout un *corps étranger*. Ceci m'amène à souligner encore l'importance du médecin coordinateur dans la mise en relation entre le monde des soignants et celui des intervenants extérieurs *de ma sorte*, c'est-à-dire impliqués dans un domaine particulièrement proche du leur, dans la mesure où il prend en compte la dimension de «la qualité dans le prendre soin», médiation dont je n'ai pu bénéficier.

Un autre aspect concernant «ma place», fut très concrètement la recherche en continu de mon positionnement, spatialement parlant, durant les ateliers par rapport aux personnes. Je cherchais l'endroit «juste», où donner suffisamment de soutien sans imposer de «modèle» à suivre, offrant un espace de liberté à l'exploration sans créer de confusion, ou de sentiment d'insécurité. Oscillation délicate entre être suffisamment là et suffisamment en retrait pour autoriser la découverte personnelle. Une des solutions a consisté à régulièrement modifier

l'aménagement de l'espace, l'orientation des chaises et leur disposition, et aussi de rester moi-même suffisamment mobile, et disponible à jongler entre une relation tantôt plus individuelle, voire en contact, tantôt plus en recul. Les retours de M., et de C., furent aussi des aides précieuses, pour accompagner mes questionnements.

● **Evolution, contenus du travail**

Au départ il me semblait important de prévoir dans le temps de l'atelier:

- des moments destinés à favoriser la relation entre les participants, basée sur *l'écoute* au sens kinesthésique du terme, et non auditif (par exemple pouvoir se laisser guider par l'autre dans le mouvement, ou guider l'autre, ceci impliquant une certaine capacité d' *abandon*, un état de confiance et de sécurité,..)
- en fin d'atelier un moment pour jouer librement avec les *ingrédients*, avec le mouvement de référence, avec ou sans musique; un moment aussi pour échanger quelques mots sur ce qui s'est passé pour chacun au cours de l'atelier

Évolution de ma façon de penser le travail

L'expérience m'a amené à modifier quelques aspect de la trame que je m'étais donnée et conjointement a créé un certain *déplacement* par rapport à mon expérience dans l'enseignement de la méthode, ma pratique *habituelle*. La présence de M., et les retours qu'elle a pu me donner après les séances ainsi que l'ensemble des échanges que nous avons eu ont joué une part importante dans cette évolution. Même si M. n'a pas pu assister à tous les ateliers, étant accaparée par son travail, sa pratique professionnelle, directement en prise avec le domaine du corps et du mouvement a contribué à créer un terrain favorable à une réelle collaboration, terrain où se sont retrouvés nombre de points communs, aussi bien que d'aspects et de points de vue divergents.

Si je cherche à répondre à la question: qu'est- ce qui a rendu possible une collaboration entre nous, sur le plan professionnel,? les premiers éléments de réponses qui me viennent sont une capacité et une qualité d'écoute de l'autre d'une part, et d'autre part, un certain *apprivoisement* de l'autre, passant par une mise en confiance progressive, et mutuelle.

Sur le terrain, qui fût de pratique mais aussi beaucoup de rencontre, je me suis située à la fois comme praticienne, détenant une expérience de plusieurs années dans le domaine de l'éducation somatique, et comme «apprenante», dans un contexte nouveau posant son cadre,

ses règles, traversés de questionnements et de savoirs autres, de réussites et de difficultés. J'ai eu d'emblée le désir d'aller à la rencontre des personnes y vivant comme des personnes y travaillant, cherchant à *me* faire comprendre (le pourquoi et le comment de ma présence) comme à comprendre comment *fonctionnait* ce contexte particulier, comment mon travail pouvait s'inscrire dans ce terrain, auprès de ces personnes d'une façon pertinente et intéressante.

M. ayant été désignée comme mon interlocutrice privilégiée dans l'établissement, et ayant accepté de l'être, j'ai dès le départ été curieuse et intéressée de la rencontrer dans son domaine d'intervention, d'échanger avec elle à ce sujet (en particulier autour des séances de gymnastique), et j'ai accueilli ses remarques et suggestions dans le cadre des *ateliers du mouvement*, comme très éclairantes, aidantes et constructives, me permettant de réajuster mon projet au fur et à mesure, créant de nouvelles idées, de nouveaux angles de vue pour aborder mes questionnements et interrogations. Réciproquement M. de son côté a pu me faire part de ce que mon travail lui apportait, et de quelle manière il pouvait aussi être source d'inspiration pour elle dans le cadre du sien.

J'ai, dans un chapitre précédent, apporté quelques éléments de mise en regard du travail de M. en séance individuelle et en séances collectives de gymnastique, et de la façon dont le travail dans ces deux type de situation est abordé avec la méthode Feldenkrais™.

Prenant appui sur cette réflexion préalable, et la poursuivant, je puiserai cette fois dans l'expérience concrète des ateliers qui ont eu lieu avec les personnes résidentes, avec en toile de fond deux idées principales:

- mettre en évidence la nature et l'évolution de ma collaboration avec M.
- donner d'autres éléments de compréhension, directement lié à une expérience sur le terrain, quant à la pertinence de la méthode à laquelle je me réfère dans le cadre global d'un projet orienté vers la qualité de vie.

Je m'attacherai, plutôt qu'à donner un récit détaillé de chacun des quatorze ateliers qui ont eu lieu avec les personnes résidentes, à mettre en avant deux exemples précis.

Pour le premier atelier je retiendrai les questions cruciales qu'il posa et qui furent déterminantes pour la suite.

En ce qui concerne le treizième, ou avant dernier atelier, j'en donnerai le récit détaillé; cet atelier s'étant avéré comme l'aboutissement de notre collaboration, à M. et moi-même, et peut donner une idée du chemin parcouru.

De façon plus synthétique je ferai apparaître d'autres questions qui m'ont travaillée tout au long du cycle entier.

J'évoquerai ensuite le travail mené durant les quatre ateliers qui ont pu être mis en place à l'intention du personnel soignant.

Contenus du travail, *histoire d'une rencontre, et d'une coopération.*

Le premier atelier : M. et C. sont présentes et participent à l'annonce de l'atelier, ayant déjà la veille, et le matin même refait circuler l'information auprès des personnes, en particulier les «habitues» des séances de gymnastique. Nous allons ensemble chercher les personnes, dans les chambres ou dans l'espace d'accueil du bas, je constate à nouveau que cela nécessite du temps, et que ce temps passé à établir le lien, à trouver les mots pour donner à chaque personne le goût, le désir, la curiosité de se projeter dans une nouvelle *aventure*, est déjà l'atelier, que celui-ci commence bien là. La présence de M. particulièrement, qui a à coeur que l'activité démarre sur de bonnes bases, qui en pressent l'intérêt, sans savoir encore de quoi il retourne, aura été très déterminante dans cette première étape; et il est certain qu'à chaque fois qu'elle a pu dégager de la disponibilité pour ce moment préliminaire, cela participait à relancer l'intérêt chez certains, et à créer un climat différent au sein de l'atelier. Je pense en effet qu'il n'était pas indifférent aux personnes résidentes de partager ce temps de pratique avec M., qui se trouvait quelque peu *déplacée* de son poste et de son rôle habituel.. De façon certaine, les premiers temps surtout, la présence de M. était indispensable dans l'établissement d'un rapport de confiance entre elle et moi, et entre les participant(e)s et moi.

Ce premier atelier posa d'emblée la question de la communication: à quel niveau et jusqu'où expliciter le sens du travail?

Une des caractéristiques pédagogiques de la méthode Feldenkrais™ (qui se réfère sur ce point aux méthodes de pédagogie active), consiste à faire en sorte que ce soit la personne elle-même, au fil du temps et de son expérimentation du travail, qui découvre, établisse des liens, qui *comprenne* (pas seulement d'un point de vue intellectuel, mais aussi dans son expérience, *usage d'elle-même* au quotidien) *à quoi ça sert, à quoi ça peut servir*. Ceci partant du principe que si on sait d'avance ce qu'on doit chercher, on est plus enclin à se fixer sur le résultat à obtenir, et moins sur le *comment* aller dans cette direction..

Or, en me concertant avec M., il apparaît que le moment que j'avais consacré, en fin de

séance, à expliciter quelque peu le sens du travail, aurait eu tout avantage à exister au début: en optant pour

- soit donner quelques « clés » de compréhension du pourquoi on fait ça, comme ça, qu'est ce qu'on cherche par là, à quoi ça peut servir,...

- soit expliquer justement *pourquoi je ne vais rien expliquer* au départ, plaçant la finalité ailleurs, notamment dans le fait de sentir ce qui se passe pour soi, en soi, entre soi et l'environnement, à l'occasion du mouvement.

Dans tous les cas, communiquer plus explicitement les «règles du jeu», les objectifs, appeler les choses par leur nom, quitte à ajuster sur le moment au besoin.

Pour exemple, M. dans ses séances parle de main droite et de main gauche, même si c'est pour souligner avec humour que c'est «l'autre droite» ou inversement. Ce qui est une stratégie utilisée en Feldenkrais™ pour éviter de mettre la personne en situation d'échec. Voilà donc un endroit où fut démenti mon présupposé que parler de gauche et de droite allait être trop complexe pour ces personnes...

Je livre ici un commentaire de M. qui me fut très éclairant:

« les personnes qui viennent ici et qui ont «toute leur tête», se protègent, sont sur la défensive, ne veulent surtout pas qu'on les prennent pour des personnes qui ont «perdu la tête». Dans cette vie à la maison de retraite, tout est décidé pour la personne: horaires des repas, de la toilette, des activités,... il n'y a quasiment plus d'espace pour la décision personnelle, ce qui était le cas dans la «vie d'avant»; pour certains, il est donc vital de revendiquer, de se singulariser, pour prouver qu'ils ou elles ne sont pas confondus avec «les autres», de ne pas être pris pour des idiots, et d'être rassurés sur le fait qu'ils restent eux-mêmes »

Certaines personnes ne sont pas revenues à la suite de cette première expérience, du fait des raisons invoquées ci-dessus.

Dès lors j'ai, à chaque début de séance, pris le temps d'introduire, de préciser, des points généraux relatifs au sens du travail, et des points plus spécifiques ayant trait à l'atelier du jour, ainsi que d'inviter à un échange avec les personnes sur leur expérience de l'«entre-atelier». Au fil du temps, les mêmes personnes revenant, il s'est avéré possible de rentrer plus rapidement dans le vif du sujet, sans négliger pour autant le temps de l'échange, si bref soit-il.

La question de la participation pendant l'atelier.

J'avais déjà pu remarquer, en séance de gym, que certaines personnes ne suivaient pas les

consignes, ou les arrangeaient à leur façon; chez certains je notais qu'il s'agissait d'une accommodation du mouvement à leur possibilités, ou limitations, mais en aucune façon ils n'étaient en dehors de la consigne, faisant plutôt acte de créativité; ce serait donc dans ma *grille de lecture* de praticienne Feldenkrais™, une qualité à encourager! Chez d'autres personnes c'était différent: Mr L par exemple, suit exactement son propre fil conducteur, sans se préoccuper de la consigne; dans le premier atelier que j'animerai il refusera catégoriquement de toucher à quelque ballon que ce soit; alors que dans le cadre de la leçon de gym, il touche volontiers des objets...

La nature du travail que je propose implique de fait une participation active, une dimension de recherche personnelle; dans le cadre d'une séance de gymnastique, l'implication n'est pas au même endroit, le cadre donné par l'activité peut absorber des fonctionnements et des attitudes très diverses, pour autant que cela respecte la dynamique globale du groupe.

M. me dira: « *mieux vaut quatre personnes qui ont envie d'être là que 10 ou 12 dont certains vont systématiquement s'opposer* »

Je me détacherai peu à peu de la déception de ne toucher que très peu de personnes, pour regarder et apprécier plutôt la qualité de la relation et du travail se construisant .

Là où j'identifie plus clairement le besoin d'apprentissage commun à toutes les personnes, et l'endroit où je situe l'axe de mon travail pour ce cycle d'intervention.

Il était clair déjà pour moi que la majeure partie, sinon la totalité du travail, se ferait en situation assise; mais une autre perspective s'ouvre, prend forme:

c'est la situation assise elle-même qui sera au coeur de la recherche, son moteur; c'est autour d'elle que je mobiliserai toute mes facultés d'adaptation et de créativité, pour tenter d'amener les personnes vers une autre appréhension de cet «état de fait».

«Une posture, ou l'immobilité, peuvent (...)être considérées dans le cadre du mouvement. L'une et l'autre doivent être mises en relation avec une activité propre et ne correspondent pas à un instantané du début d'un mouvement, ni d'une abstraction déduite de l'expérience quotidienne, ni encore à une évidence. Une posture ou position, c'est-à-dire la manière dont une personne se tient debout ou assise, est le résultat de ce que fait cette personne. C'est une action à part entière et non simplement une situation. Ce passage d'un cadre statique à un cadre dynamique est une conséquence nécessaire de l'adoption d'un point de vue systémique, c'est aussi

une exigence préalable pour pouvoir le faire.»⁶⁰

Regard d'ensemble sur les ateliers

✓ Du pont de vue de ce que M. retire de sa participation à l'atelier:

- elle est intéressée par le fait de regarder comment réagissent les personnes qu'elle connaît dans le cadre d'un travail en mouvement, mais proposé par quelqu'un d'autre
- je remarque qu'elle saisit très finement les objectifs qui transparaissent dans mes propositions, (par exemple le fait d'aborder de façon indirecte la fonction respiratoire, par le biais d'une incitation à découvrir les possibilités de mobilités dans la cage thoracique) stratégie dans laquelle elle se reconnaît mais qu'elle met en oeuvre différemment: dans l'atelier de gym ; M. suit un programme très précis et étudié; elle sait, en proposant tel ou tel exercice quelle capacité motrice, et quelle fonction elle cherche à réveiller, stimuler, entretenir, mais elle ne donne pas forcément accès à la personne à son expérience vécue du mouvement; la méthode Feldenkrais met elle l'accent essentiellement sur cette dimension-là, peu intéressée par le mouvement en tant que tel, mais plutôt par le prétexte qu'il offre à prendre conscience, et notamment à prendre le temps , *ralentir le temps* pour donner justement le temps au système nerveux central de capter les signaux sensoriels et à la personne la possibilité de régler l'exécution même de son acte.

En discutant avec M. nous reconnaissons donc que nous parlons une langue suffisamment commune pour nous comprendre et respecter nos approches mutuelles, et implicitement reconnaissons leur complémentarité potentielle.

Cette dimension de reconnaissance de M. à l'égard de mon travail se manifestera par exemple dans l'intérêt qu'elle montrera à m'accompagner, m'encourager, notamment dans le sens de trouver le chemin pour amener les personnes vers une recherche personnelle, une mise en évidence et une valorisation des façons de faire singulières; toutes dimensions du travail dont elle reconnaît l'importance et qu'elle n'a pas le temps d'aborder elle, dans son cadre de travail.

✓ Autour du lien entre les personnes: les exercices à l'écoute

le passage du mouvement pour soi au mouvement avec l'autre ou les autres (axé autour de

⁶⁰L. Wm. Goldfarb, Lawrence Wm. Goldfarb, « *Articuler le changement* », La Méthode Feldenkrais pour l'éducation du mouvement, éd. L'Espace du Temps Présent, 1998, p. 20

l'écoute) a finalement très peu existé, l'aménagement de l'expérience individuelle prenant beaucoup plus de place, et de temps que ce que je prévoyais...de plus , concernant les *exercices à l'écoute*, qui amènent vers la dimension de la relation, ils posèrent très vite des questions comme celle notamment de « pouvoir s'abandonner » à la sensation, et à l'autre, ce qui implique un état de confiance;

or «*dans le contexte de la maison de retraite, cette confiance est souvent mise à mal... » me confiera M.*, m'aidant par là efficacement à cerner la problématique en jeu.

J'ai donc introduit cet aspect vers la fin seulement du cycle d'ateliers, et en prenant soin d'expérimenter ce processus d'écoute entre les personnes résidentes et moi-même ou M. en tant que partenaires (et non entre les personnes mêmes).

- ✓ mimétisme: suivre le modèle extérieur/ auto apprentissage : moduler en fonction de repères internes

Cette opposition aussitôt formulée me paraît devoir être nuancée; car il est clair que l'on peut suivre en apparence un mouvement impulsé par une personne extérieure, et en même temps être capable de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi; de même que l'on peut en apparence se repérer à ses propres sensations tout en étant prisonnier de représentations stéréotypées...

En ce qui me concerne dans le cadre des premiers ateliers, j'ai vécu un certain malaise , ou inconfort dans le fait de tenter :

- d'un côté de respecter un des principes importants dans le processus d'apprentissage selon la méthode Feldenkrais, à savoir *ne pas monter le mouvement* pour ne pas se positionner en tant que modèle de référence, afin de laisser à chacun la latitude de composer sur la base des consignes orales un mouvement personnel, singulier, en perpétuelle transformation, au lieu d'une forme arrêtée et imposée
- de l'autre, de me trouver la cible de tous les regards, et ressentant ces regards comme un pressant appel à l'aide!

M. saura à cet endroit m'amener à regarder les choses autrement, en soulignant le lien entre ce besoin d'imiter et celui d'être rassuré; s'ajoutant à cela des difficultés d'audition chez la plupart des personnes, le visuel venant pallier à l'auditif.

Revenant à ce que j'avais pu observer à la gymnastique, je me questionne alors sur l'équivalence : montrer le mouvement/ se poser comme modèle. Je cherche dès lors comment

ma façon de « montrer » le mouvement pourrait induire:

- qu'il est possible de le faire de beaucoup de façons différentes,
- que c'est une direction vers laquelle on tend et non qu'on cherche à atteindre, et qui comporte aussi un retour;
- ou encore que l'on peut expérimenter de *différer*: regarder le mouvement, suffisamment pour savoir de quoi il s'agit, et ensuite l'explorer pour soi.

Cet inconfort de positionnement et d'accompagnement s'estompera , alors même que je tendrai vers plus de simplicité dans mes propositions, que j'apprendrai à comprendre le rythme d'apprentissage des personnes, et leur besoins spécifiques, me laissant davantage guider par ce qui se passait dans le moment, et dans la relation. En cela j'ai finalement été au plus près de l'état d'empathie propre à des approches comme celle proposée par la méthode Feldenkrais™, et me suis éloignées de certaines rigidités d'ordre *dogmatique*, donc plus proche de mon métier et plus loin de mes propres peurs.

Cette expérience de me sentir en train de trouver le bon rythme, la relation juste, est venue particulièrement au cours d'un atelier où les personnes se sont laissé prendre par le mouvement, (il était question de rouler ses pieds sur un rouleau en mousse ferme, posé au sol, et d'observer les répercussions de ce mouvement vers l' avant/vers l' arrière dans d'autres endroits et dans l'ensemble de soi), et où j'ai laissé s'installer le silence, où je n'ai plus été amenée à autant accompagner, aider, avec la parole, où il n'était plus besoin de me regarder, (les deux personnes présentes avaient les yeux fermés), et où le plaisir venait en faisant et refaisant l'expérience, en découvrant tout ce que cela mettait en jeu,: « *c'est doux pour la tête* » a dit l'une des dames.

✓ Avec ou sans musique

La question de la nécessité de mettre de la musique, ou de la possibilité de ne pas en mettre, est venue elle aussi trouver peu à peu sa réponse. Dans la suite de ce que j'ai mentionné plus haut, je veux parler de cette qualité du silence très particulière qui correspond à l'instant où l'on est immergé dans l'expérience créatrice du mouvement , où cette expérience suffit à nous *remplir*.

De même cette remarque de M. qui très justement soulignait un jour que la musique n'apportait rien de plus, si ce n'est de la confusion supplémentaire, tant que les personnes n'avaient pas intégré la proposition, ne se l'étaient pas appropriée.

Dès lors, ce qui *m'avait été dit* au préalable, au cours d'échanges lors de ma recherche de terrain, que l'apport de musique était indispensable dans le cadre d'un travail corporel avec des personnes âgées, apparaissait plus comme une idée toute faite, qu'une réelle nécessité; je n'ai donc que très occasionnellement et rarement apporté de la musique, et n'ai pas remarqué que cela ait manqué aux personnes; aucune n'en ayant fait mention.

✓ La question d'un « résultat à atteindre »

J'ai été amenée le plus souvent à *renoncer* à m'« accrocher » à la nécessité, pour valider l'expérience, que les personnes perçoivent à chaque fois une différence, un changement, une amélioration. Cela peut sembler étrange comme endroit de renoncement étant donné l'importance de ce facteur dans le travail, tel que j'ai cherché à le démontrer jusqu'ici. Peut-être devrais-je parler de changements d'une autre nature, à un autre endroit, dans un autre registre, que celui que je visais. Peut être aussi est-ce de mon côté une ouverture à voir du changement et de l'amélioration à d'autres niveaux.

✓ Utiliser des objets

À la différence de ma pratique habituelle j'ai choisi d'utiliser d'une façon quasiment constante des objets et des matériaux divers, en tant qu'éléments médiateurs et agissant comme appuis, élargissant ou colorant différemment ma palette et mes ressources, ma créativité aussi, pédagogiquement parlant; l'utilisation d'objet s'imposa dès le départ comme moyens :

- d'aménager au mieux des conditions de confort en général dans la situation de départ, la position assise, et de facilitation pour les explorations
- de renforcer la dimension du « sentiment de sécurité » chez les personnes, et de travailler à la fois sur le « corps vectoriel » et au niveau du « corps enveloppe »⁶¹ proposant d'envisager toute personne sous ce double regard :
- d'une part tout ce qui a à voir dans nos mouvement avec la construction vectorielle de l'espace, qui construit *la cohérence* pour qu'un mouvement *réussisse* dans le champ de la gravité, qui travaille l'orientation, la direction, au niveau postural (H. Godard parle aussi d'*adossement*: la structure, le squelette devant fournir le support aux organes suspendus à lui par l'intermédiaire des ligaments)

⁶¹ Hubert Godard, notes de cours formation DU 2010

- et d'autre part ce qui relève du territoire ou enveloppe, tout qui a à voir avec la façon dont le milieu interne réagit aux pressions extérieures, à la recherche d'un équilibre, d'une sécurité intérieur/extérieur, qui travaille au niveau du *volume*

- l'ensemble du matériel utilisé, en sus des chaises et des tables, fut:

coussins, rouleaux, ballons de baudruche rempli d'eau ou d'air, ballons « pailles » (gonflés à la paille) en caoutchouc épais et au volume modulable, spaghettis, petites balles molles, bandes de tissus, planchettes de bois ou de plastique, pile de livres

Au cours du récit de mon observation de la séance de gymnastique, j'ai eu l'occasion de souligner la différence d'atmosphère générale entre la séance du lundi et celle du vendredi où M. utilise cerceaux, ballons, elle-même m'ayant fait part de ce choix comme facteurs de relation entre les personnes, de *souci de l'autre*, de dimension collective dans le plaisir, celle-ci étant plus souvent vécue comme contrainte.

Dans mes propres ateliers de danse c'est aussi un outil de travail auquel je reviens constamment, constatant combien il est *aidant* , surtout pour des personnes débutant dans le mouvement dansé.

Ayant renoncé dans le cadre de ce projet, à introduire cette dimension de danse dans l'atelier, j'ai conservé néanmoins l'idée de partir de la relation à l'objet, à la matière concrète; j'ai donc choisi d'articuler ce jeu avec l'objet (impliquant aussi des moments sans l'objet) avec la pensée et la structuration données par les leçons de P.C.M., trouvant par là une façon de réunir l'aspect ludique et sensoriellement stimulant avec des objectifs propres au Feldenkrais™ comme: sentir qu'on bouge et qu'on est en même temps bougé, porter attention à l'empreinte, trace laissée par l'expérience, se laisser porter par la surface de support,...

Le recours à l'objet en tant que support m'est aussi apparu pertinent du fait de la contrainte de la position assise, offrant moins de possibilité de *se déposer* que celle d'être allongé sur le sol; en outre il est à souligner qu'en leçons individuelles de méthode Feldenkrais™(I.F.) nous recourons souvent à des blocs de mousse, des rouleaux,... pour mettre le personne en situation de confort maximum.

Enfin ce fut probablement l'apport du *connu* (au sens de familier) dans l'*inconnu* (de la démarche que je venais proposer) qui m'a portée vers ce choix.

✓ Approfondissement à propos de: la position assise / l'être assis

Comme je l'ai évoqué précédemment le terme de *position* désigne à priori un état fixe,

statique, d'où l'idée de mouvement est absente. Or « être assis » peut être vu comme une situation à un moment donné, créée par une infinité de mouvements la rendant possible, donc en perpétuelle évolution, et comme un endroit de transition possible vers une autre situation, l'être debout, l'être marchant,...

Ceci souligne que dans une certaine perspective, dans laquelle se place la méthode Feldenkrais™, l'on n'envisage pas la position comme séparée de la personne qui est en train de vivre cette situation, et qui s'inscrit dans *un projet*, quel qu'il soit.

Il est habituel pour l'enseignant de penser la situation assise comme celle qui pourrait lui permettre à chaque instant de se lever, qu'il le fasse ou non; de même pour la situation debout qui pour être fonctionnelle contiendrait en elle-même la possibilité de se tourner, ou se mettre en marche dans toutes les directions. C'est ce que M. Feldenkrais définit comme *être au neutre*, au sens de se trouver comme au centre de toutes les *possibilités*.

Comme je l'ai rapporté plus haut en séance de gymnastique, les personnes passent les deux tiers de la séance assis et le dernier tiers debout pour celles et ceux qui le peuvent. Dans mes ateliers j'ai travaillé majoritairement avec deux personnes en fauteuil, et un peu moins régulièrement avec deux ou trois personnes pouvant se lever. En terme de *déplacement* relativement à ma pratique le fait de devoir penser **tous** les ateliers à partir de la **situation assise** sur une chaise ou un fauteuil fut une gageure en soi; en effet c'est à bon escient qu'une très grande majorité de leçons Feldenkrais™ se font allongé sur le sol; cette situation ayant l'avantage de libérer le cerveau du travail non conscient mais extrêmement conséquent qu'il effectue pour organiser la verticalité dans le champ de la gravité.

Néanmoins *l'assise* présente le grand intérêt d'être en beaucoup d'endroit analogue à la situation debout (appuis des « pieds » du bassin, relation tête-colonne-bassin,...), évitant de solliciter de façon directe la mémoire des hanches et des genoux, souvent associée à la douleur, offrant un accès direct à la colonne vertébrale, sans les contraintes et enjeux d'équilibre qui accompagne l'être debout. Elle offre de plus une voie ouverte à la relation à l'autre, à la communication, donc aussi, sur le plan pédagogique, dans le cadre d'un atelier collectif ,à la transmission des consignes, la circulation des informations,...

Bien qu'ayant à plusieurs reprises à l'issue de l'atelier, invité chacun,(quelle que soit ses limitations) à se poser la question: *et si je devais me mettre debout?*, bien qu'ayant axé un atelier entier autour de cette transition de l'assis à debout, j'ai cependant beaucoup plus

travaillé autour de la question: **comment aménager à chaque instant l'assise**, comment en être moins tributaire et davantage *maître* en découvrant des façon d'influer sur la fatigue, les tensions, l'ennui, le rétrécissement de l'espace,...générés par une situation plus subie que choisie.

A l'occasion d'échange avec M. après et entre les ateliers j'ai pu apprécier que la question de la transition de l'assise au debout était très centrale pour M. dans son travail et que nos approches se rejoignaient à cet endroit de façon évidente, bien qu'encore une fois n'empruntant pas le même chemin pour y arriver.

Pour illustrer ceci, lors de l'atelier consacré à cette question, l'exploration visait à amener de la liberté dans le mouvements à partir des mains, des bras, et de la ceinture scapulaire, en relation avec l'ensemble du dos et du tronc, tout en accordant de l'attention à l'ensemble, à mettre en évidence le jeu d'équilibre des masses et de levier entre le tronc et les jambes, laissant la personne organiser l'emplacement de ses pieds, (ce dernier point m'a semblé être davantage une priorité dans le point de vue de M.).

Récit d'un atelier en collaboration avec M.

J'ai choisis de donner le récit de cet atelier car il illustre pour moi non seulement

- un exemple de collaboration possible entre une personne professionnellement engagée dans le domaine du soin et de la santé, et particulièrement impliquée dans le domaine relatif au corps et au mouvement, et une personne formée dans le champs de l'éducation somatique
- mais aussi l'aboutissement d'un chemin de coopération entre M. ergothérapeute, et moi-même.

Cet atelier est l'avant dernier du cycle des 14 ateliers que j'ai donné auprès des personnes résidentes; à ce stade 4 personnes ont constitué le noyau des *habitués* et 2 des personnes, Mme Y. et Mr O. ont été les plus présents, tous deux en fauteuils roulants et dans une situation de dépendance importante du point de vue des actes quotidiens.

Pour cet atelier, nous serons donc quatre, les deux « *élèves* », M. et moi.

Le temps d'introduction et de « prises de nouvelles » sera bref pour démarrer assez rapidement la séance; de même pour le temps de « balayage »(prise de repères).

L'objectif: reste toujours axé autour de la qualité de l'assise, de la réappropriation de cette situation dans le sens de l'adapter à soi plutôt que soi à elle, de rester *agissant* plutôt que *subissant*. Ceci commence par le fait de pouvoir à loisir décider de s'appuyer sur le dossier ou de s'en éloigner pour rendre au bassin sa fonction de base de support et de le reconnecter avec la colonne vertébrale et la tête. Cet auto support stimulant, revitalisant la dynamique de l'équilibre postural et permettant aux étages du haut davantage de liberté (gestes des mains, mouvement des bras, regard et autres sens en prise avec le monde extérieur, respiration). Ou pour emprunter à la terminologie utilisée par H. Godard, travailler sur l'*adossement*.

Le thème d'apprentissage: revisiter la relation bassin, colonne, tête dans les plans sagittal et frontal(flexion/extension; inclinaison), à l'aide notamment de l'image du « cadran d'horloge » (outil pédagogique très utilisé dans la méthode Feldenkrais™), en développant une représentation plus claire d'une colonne articulée à tous ses étages, mobile, et transmettant la force impulsée depuis les pieds et le bassin vers la tête et vers l'espace au-dessus de soi.

Comme matériel j'utiliserai des *ballons paille* , et des bandes larges de tissu offrant une certaine élasticité.

Je proposerai comme orientation dans la pièce, pour les Mme Y, Mr O., et M. d'être face à la fenêtre donnant sur les arbres.

- Détail du 13^{ème} atelier -

Déroulé effectif	Mes commentaires - Les commentaires des personnes, ou manifestations diverses
<p>Avez-vous quelque chose à échanger, partager, signaler,...?</p>	<p>Au moment où je pose la question, que je pose à chaque fois, à quelques nuances près, j'ai cette fois en tête ce que m'a communiqué une soignante un peu auparavant, en fin de séance de transmission: elle a posé la même question à Mme Y., et de sa réponse elle conclut: « <i>cela ne change rien pour elle, sauf du point de vue des relations, elle aime venir à cause de ce qui se passe du point de vue relationnel, social</i> ».</p> <p>Je songe alors que je devrais formuler la question au personnel soignant: voient-ils /elles des différences chez les personnes qu'ils/elles savent suivre l'atelier?</p> <p>Mme Y. dit: « <i>j'aime bien venir</i> »</p>
<p>Temps d'installation dans la situation de départ pour une première «mise en mouvement»: trouver une façon aujourd'hui de s'avancer vers l'avant, vers le bord du fauteuil</p>	<p>Aujourd'hui je ne propose pas de mettre les coussins derrière le dos; je remarque que le fait de s'éloigner du dossier n'est plus source de crainte, même si il est toujours bienvenu de les accompagner tous deux «à marcher d'une fesse à l'autre» pour progresser vers l'avant de la chaise. M; m'aide dans cet accompagnement.</p>

les invite à observer M. qui explore un mouvement en rotation; je guide l'attention de tous vers les épaules: que font-elles, dans quelle direction va l'une, l'autre, est-ce plus facile ou moins d'un côté ou de l'autre,...peut-on utiliser ce mouvement autour du ballon pour venir regarder d'un côté ou de l'autre?

L'idée est d'exploiter la texture souple du ballon, volume déformable, et de l'effet de rebond: on peut le presser puis se laisser ramener en laissant le ballon reprendre son volume

J'évoque ensuite l'image d'un cadran d'horloge, plat comme une feuille de papier, qu'on aurait glissé sous son bassin; je le dessine réellement sur une feuille, en indiquant les 4 repères de 12h/6h et de 3h/9h; je place deux petites balles de part et d'autre du centre du cadran pour visualiser plus concrètement le roulement des ischions vers l'avant/ vers l'arrière.

Pour se repérer j'invite à positionner le cadran de façon à ce que 12h soit vers l'arrière(du bassin= côté sacrum) et 6h vers l'avant (= côté pubis)

mouvement de référence: rouler le bassin, ou se rouler par le bassin, de 12h à 6h et vice versa; effectuer ce mouvement lentement, dans l'espace qui est aisé, quitte à réduire le trajet d'un point à l'autre autant qu'il est nécessaire pour ne pas forcer, observer où l'on se sent bouger, quelles parties de soi participent au mouvement, ou pourraient participer, s'engager pour rendre le

tout en s'enfonçant dans le ballon, et de se laisser ramener; elle arrive à une sorte de balancement.

Mr. O. se prends lui aussi au jeu et chacun prend le temps d'explorer cette idée; l'atmosphère devient plus ludique, des sourires apparaissent.

M. a craint à cet endroit que l'orientation que j'ai donnée au cadran n'ait engendré de la confusion..

Tout dépend en effet de cette orientation pour savoir où est midi, où est six heures, et se promener d'une heure à l'autre. Elle me dit avoir eu envie d'intervenir mais ne l'a pas fait étant donné que j'ai ensuite élargi la proposition en parlant de direction vers l'avant/vers l'arrière, qui laissait chacun libre de choisir où placer les heures; le positionnement clair des quatre heures principales devient indispensable pour voyager

<p>mouvement plus facile</p> <p>- Introduction de <u>variations</u> (visant à apporter de nouveaux éclairages autour du mouvement de réf.):</p> <p>→introduction d'un autre matériau, et d'une autre situation : un travail à deux</p> <p>→installation <u>en vis à vis</u>:</p> <p>l'un des partenaire(A) ayant une bande tissus assez large et élastique passée derrière lui, enveloppant le dos à hauteurs des reins - bas des dorsales et premières lombaires, l'autre(B), assis en face, tenant le tissus par se s deux bouts.</p>	<p>sur les autres heures, et s'orienter avec précision, mais nous n'en étions pas là...</p> <p>Cependant la remarque pertinente de M. m'incitera la fois suivante à me positionner différemment et à prendre le temps de clarifier pour chacun ce repérage sur un cadran imaginaire.</p> <p>M. propose immédiatement de faire couple avec l'une des personnes, Mr O. pendant que je serai la partenaire de Mme Y.; je saisis très vite que cette organisation est la plus adaptée, pour sécuriser l'expérience; j'en perçois aussi la richesse du point de vue du partage de l'expérience, laissant M. se glisser dans ma proposition, et l'explorer sous différents angles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour les effets de ce mouvement pour elle-même - dans ce que cela ouvre comme espace de relation entre elle et Mr. O., le cadre habituel étant déplacé; il s'agit de travailler <i>en partenariat</i>. <p>Je vois au visage de Mme Y. que ce que je dis lui parle, ses yeux sont en éveil...), mais une</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

L'idée est que B impulse un léger mouvement à A, en exerçant une traction via le tissu et invitant à se laisser venir vers l'avant, puis de laisser A revenir en arrière; dans l'aller vers l'avant l'on cherche à inviter et stimuler le long de la colonne un effet d'allongement, d'auto grandissement ; lors du retour l'idée est se laisser revenir en s'arrondissant légèrement tout le long du dos, sans effort particulier pour se fléchir activement vers l'avant, de façon à nouveau à solliciter davantage la musculature profonde

On change ensuite les rôles, le guidant devenant le guidé.

J'invite particulièrement à observer si le balancement d'avant en arrière, et inversement, s'effectue avec le tronc en un seul morceau, en *bloc*, ou si ce mouvement utilise les possibilités d'articulation de la colonne: image d'une chaîne et de l'ensemble de ses maillons, ou d'un collier de perles. Autre image encore, pour inclure les deux volumes ou masses aux deux extrémités, tête et bassin, l'image souvent utilisée par M Feldenkrais, du pot dans lequel est plantée la

question me vient: son plaisir est-il plutôt d'ordre intellectuel, ou le travail est-il en train de se faire du chemin en terme d'expérience sensible, sensorielle, d'elle-même?

Chez Mr. O. C'est encore plus difficile à cerner: son visage est souvent fixe, le bas un peu grimaçant, les yeux mi-clos; parfois un éclair y brille, un pétilllement amusé, mais par moment je pourrais croire qu'il force, qu'il cherche trop à «bien faire»; pourtant il sait dire quand c'est assez...

L'idée de changer les rôles me vient en cours, voyant là une possibilité nouvelle, peu exploitée encore: celle où l'on devient tour à tour le guide/le guidé, où l'on échange les places; la confiance est suffisamment installée pour le tenter.

En tant que proposition pédagogique dont elle pourrait se saisir, en se l'appropriant, je sens M. soucieuse de positionner le tissu pour ne pas risquer de sur solliciter dans l'extension la région lombaire seule. Nous trouvons ensemble une façon d'ajuster la hauteur du tissu pour qu'il offre du soutien, soit suffisamment enveloppant, couvrant une large portion du dos .

Nous cherchons aussi ensemble, invitant nos partenaires à nous donner du retour, au niveau de la façon d'accompagner le mouvement de l'autre:

fleur, reliée à lui par la tige.

Il s'agit aussi d'étendre son attention vers les pieds en relation avec le sol, et vers le regard, les oreilles, tous les sens reliant à l'espace vers le haut.

Un début d'exploration sera amorcé pour visiter l'autre plan, le plan frontal, en se déplaçant cette fois de 3h à 9h et de 9h à 3h, en observant la façon dont la tête accompagne le mouvement

- après avoir ôté les tissus, un temps est pris pour observer comment on perçoit maintenant son assise, s'il est possible par exemple de trouver confortable cette situation où on est éloigné du dossier, si on peut y rester un certain temps sans fatigue,...

Afin de pouvoir apprécier si cela offre aussi plus de liberté pour se mouvoir dans l'espace devant soi et sur les côtés, pouvoir intégrer plus globalement les informations données par cette leçon, je propose à chacun de prendre un ballon, gonflé à plein, et de faire voyager ce ballon sur des trajectoires circulaires: d'avant en arrière, et vers le haut et le bas (on retrouve le cadran dans le plan sagittal) puis de côté à côté en passant par le haut et le bas (plan frontal); dans un sens et

soit en allant ensemble dans la même direction, soit en complémentarité.

Cela donne l'occasion d'expérimenter plusieurs possibilités, notamment aussi quant à l'intégration des bras avec l'ensemble .

dans l'autre; puis librement dessiner des cercles divers avec le ballon; l'idée est d'engager pour cela l'ensemble de soi, remettant les parties dans le tout, à l'image d'un orchestre où tous les instruments et donc les instrumentistes trouvent à jouer ensemble, au service de l'oeuvre musicale (ici le mouvement et toutes les coordinations qu'il sous-tend).

En fin de séance, de retour vers l'assise de départ on mesure si quelque chose a changé depuis le départ; je pose comme question: auriez-vous un mot pour qualifier ce que vous sentez en ce moment? Je laisse à chacun le choix de l'énoncer à voix haute ou de le garder pour soi; il est possible aussi de ne percevoir aucune différence...

Mme Y. semble s'être allongée, et se trouve à bonne distance du dossier, sans peine apparente. Elle dit, (et c'est très nouveau): *«je sens un tout petit peu de différence»*.

«bien, bien,... » dit plusieurs fois Mr. O.: je sens combien il lui est difficile de dire à voix haute, de parler de ce qui est du registre de ses sensations...

M. me rapportera plus tard que lorsqu'elle lui a rappelé c'était l'avant dernier atelier, il a dit *«Déjà? C'est déjà fini?»* avec un ton de regret.

En fin d'atelier M. me fera part d'une idée qui lui est venue pour aider davantage les personnes dans le tracé du cercle:

étant face à face, chacun aurait pu placer son ballon contre celui de l'autre, et chercher de la sorte à se mouvoir ensemble, continuant le jeu

	<p>du guide et du guidé, ou simplement en se mettant à l'écoute l'un de l'autre.</p> <p>Cette proposition fait écho à ce j'avais tenté lors du premier atelier; elle aurait pu dans le contexte de ce treizième atelier effectivement trouver une place très juste; même restée à l'état de potentialité.</p> <p>Cela me fit mesurer le chemin parcouru, tant du point de vue de la position de M., eu égard à mon travail et à l'évolution de notre complicité, que du point de vue de mon cheminement en tant qu'enseignante dans ce nouveau contexte</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A l'issue de cet atelier nous aurons un temps d'échange prolongé avec M. où elle me parlera de l'évolution de son travail depuis le début dans l'établissement.

A ma question: *«est-ce qu'il arrive que des intervenants extérieurs viennent donner des conférences, organisent des rencontres avec les soignants autour de la question du «prendre soin»*; j'évoque notamment l'ouvrage de Y. Gineste et J. Pelissier, et le néologisme qu'ils ont créés: l' *Humanitude* ⁶²

«Oui il est arrivé qu'il y ait des intervenants; j'ai même assisté à une rencontre avec Y. Gineste lui-même, mais en fait c'est encore plus déprimant après, parce ce que ce qu'il prône est tellement bien, tellement ce qu'on souhaiterait, et dans la réalité, on n'a pas les moyens de le réaliser...»

M. témoigne aussi de sa déception concernant le projet d'établissement, rien ne peut se mener de ce qui a été pensé.

«Mon activité a énormément changé depuis que je suis ici (1992); quand je suis arrivée il n'y avait pas d'animateurs; or pour eux (les personnes résidentes) l'animation c'est primordial; j'avais un petit peu de rééducation mais j'avais beaucoup d'animations sachant que de par ma formation j'avais toujours mon point de vue d'ergothérapeute, une vue médicale sur les choses, (plus l'aspect psychologique); mais je faisais de la peinture, des sorties; puis au fur et à mesure des années des

⁶² Comprendre la vieillesse, prendre soin des Hommes vieux, éd. Armand Colin)

animateurs sont arrivés, il y a eu plus d'intervenants extérieurs: j'ai travaillé en collaboration avec eux, les ateliers on les faisait à deux, et j'avais aussi un peu plus de rééducation proprement dite, un peu plus d'autonomie. Aujourd'hui, 80% de mon travail est pris par le matériel: lits médicalisés, fauteuils à réparer...j'ai beaucoup moins de contact avec les résidants; je me suis adaptée car ça fait aussi partie de mon travail. De plus la population a beaucoup changé depuis le début»

A propos de la séance de transmission elle me livre:

- «je trouve qu'ici c'est dommage, on manque de projet commun il n'y a pas assez de liens...les directions ont changé, il y a eu quatre projets différents... ».

A propos du travail au quotidien avec les personnes (en particulier les personnes qui crient):

« La plupart de temps maintenant ces personnes ont des problèmes psychiatriques; au début tu restes près de ces personnes, à discuter, à leur tenir la main; mais dès que tu repars elles se remettent à crier...là on n'a pas de réponse; il y a aussi les gens qui appellent pour rien, et parfois il y a des «peaux de vaches», qui appellent juste pour embêter les autres... Donc on s'adapte, mais parfois on n'est pas content de la façon dont on s'adapte; tu essaies de te fermer un peu, car si on est dans l'illusion, on est toujours frustré. Il faut regarder ce qu'on peut faire, se satisfaire du mieux qu'on puisse faire. Avec les finances qu'on a, on n'a pas le choix; ce n'est pas nous qui décidons(...) ».

Elle évoque les échanges de matériel avec des collègues, la débrouille...:«*mais un jour ou l'autre on n'y arrivera plus...*»

Ceci dresse le portrait d'une situation actuelle insatisfaisante sur nombre de points, affectant la qualité du travail, la santé même du travail, au détriment de tous, soignants et résidants. Ce témoignage fait aussi mention plusieurs fois de l'importance du travailler ensemble, de pouvoir mettre en œuvre un projet commun, l'absence de cette dimension générant de la frustration. Ceci fait écho au travail et à la réflexion de Yves Clot, et à la dimension qu'il a su mettre en évidence de la nécessité de «soigner le travail». ⁶³

Sans développer plus avant cette problématique, je désirais mettre en lien la teneur de ce témoignage avec le contexte qui l'a sans doute favorisé, à savoir l'échange qui avait pu avoir lieu précédemment dans le cadre du travail même, lors de l'atelier. Et souligner qu'à cette

⁶³ «Yves Clot, titulaire de la chaire de Psychologie du Travail au CNAM, donne des arguments très forts pour retrouver la force des collectifs qui aident à se redonner du "pouvoir d'agir" au travail...» source Internet, référence à une émission sur France Inter en date du 05/07/2010

étape j'étais au plus près de mes objectifs de départ.:

Il me faut maintenant relater quelle fut la réalité du travail auprès de quelques membres du **personnel** soignant.

Ateliers avec le personnel

Quatre ateliers pourront avoir lieu, trois réunissant de deux à trois personnes, et un atelier donné à une seule personne, P., (dont j'ai fait mention dans le chapitre «rencontres») ; la plupart aides-soignants, et une personne étant agent d'entretien.

J'avais pris le parti au départ de proposer les mêmes conditions d'expérience dans les ateliers pour les personnes résidentes et dans ceux à l'intention du personnel; j'ai déjà exposé les raisons de ce choix. Il serait donc question d'explorer des mouvements et coordinations dans et à travers la situation assise, mais en tenant compte bien sûr des possibilités et des caractéristiques, ou des attentes, des personnes en présence.

Parmi ces attentes, celle fortement exprimée, ou sous-jacente, fut de trouver de la détente. C'est sans doute l'image qui se forgea au départ dans les esprits pour tenter de mettre un mot, une qualification, sur une pratique qui pour la plupart était inconnue, et pour laquelle en tous cas il y avait peu de représentations.

A l'issue des quatre ateliers, je remettais en cause mon idée de départ pour songer, en concertation avec les participants, à m'orienter vers des séances où l'exploration se ferait allongé au sol, sur des tapis, à revenir ainsi à une situation plus éloignée du vécu quotidien.. J'imaginai que la situation au sol serait plus favorable à la recherche et à la découverte, offrant en même temps l'avantage de pouvoir davantage se déposer au sol, profiter de davantage d'appui, et retirer aussi de ce moment un bénéfice de détente.

Mais il n'y eut pas ensuite d'occasion de mettre ce projet à exécution, les questions d'emploi du temps demeurant un obstacle majeur.

Je rapporterai malgré tout quelques commentaires des personnes présentes à l'un des ateliers, et qui témoignent me sembler-il de la pertinence de la tentative, si brève ait-elle pu être; il y fut question de «tourner autour de son axe»:

- les personnes reconnaissent que cette approche en mouvement peut être déjà très utile pour elles-mêmes: *«ça donne du ressort, ça permet d'envisager autrement la suite de la journée,*

donne des idées de mouvements à faire chez soi,...»

- dans le cadre du travail, ça leur donne d'autres idées pour aider les personnes à se tourner

- en cours de séance: *«ça aide de respirer; ça aide d'être au bord de la chaise,...»*

En fin d'atelier a lieu un échange au sujet de Mme Y: je leur demande s'ils auraient des idées de transposition de l'expérience qu'ils viennent de vivre auprès des résidants: *«l'on pourrait proposer à Mme Y. de quitter le fauteuil, de s'asseoir sur une chaise...»*. Cette proposition est pour moi confortante, m'autorise à avoir cette perspective dans mes objectifs, (si tant est que Mme Y ait eu cela aussi comme désir, comme demande, ce qui ne fut pas le cas).

J'aurai en fin de projet un bref entretien avec P., aide-soignant.

Il a apprécié ma venue, mais s'interroge sur une autre modalité temporelle d'intervention pour le type de travail que je propose; il verrait bien ma présence sur une période concentrée, sur une semaine par exemple, en continu. De façon à être disponible pour mettre en place des ateliers au moments où cela serait le plus adéquat par rapport aux emplois du temps, et entre les temps d'ateliers pouvoir mener des actions plus individuelles. L'avantage serait aussi selon lui, outre ma disponibilité, le fait d'être et de vivre dans la maison à tous les moments du quotidien d'une journée et d'être davantage repérée par le personnel.

M. elle, ne pense pas que ce soit la solution pour donner plus de chance aux ateliers avec le personnel de fonctionner; elle ne voit que la voie de la formation continue.

C'est à ce moment que P. évoque sa formation, en Angleterre, où il semble qu'il y ait une plus large ouverture à une prise en charge *globale* des personnes résidentes; et notamment une place importante accordée au toucher, à la proximité avec la personne : *« Ici les formations sont plus des «informations»; là-bas, on parle plus de ce qu'on va faire à la personne avant le soin; il y a cette possibilité d'ouverture dans le soin... »*. P s'est aussi formé à une méthode «rogérienne»: *«ça a déclenché quelque chose, qui y était peut-être déjà...»*

Comme je l'ai souligné précédemment une telle formation semble favoriser ensuite chez le professionnel l'accueil de pratiques *autres* qui se présentent comme un élargissement du travail, et celles en particulier qui se fondent sur une approche corporelle pour la mettre au service d'une amélioration de la qualité de vie et de relation.

D. Le Breton⁶⁴ exprime ainsi sa vision d'une institution accueillant des personnes âgées:

⁶⁴ D. Le Breton, *«Anthropologie du corps et modernité»*, éd. puf, p.222,

«(...)aménager l'espace de l'institution sur un mode plus personnalisé en créant des lieux propices à l'échange; promouvoir une politique du mouvement pour limiter l'alitement et la démission du corps;(...) » .

ces lieux propices à l'échange, auxquels il faudrait rajouter des temps propices à l'échange, sont en effet ce qui semble le plus faire défaut.

Le seul lieu/temps où j'ai pu entrer quelque peu en relation avec la réalité du travail au quotidien des soignants et du personnel en général, fut la séance de **transmission**, moment charnière dans la journée, dont j'ai déjà dit l'importance.⁶⁵

Je ne fus «admise» à y participer, en tant qu'observatrice, que vers la fin de mon projet; sans doute car cette réunion ne concerne pas à priori les intervenants extérieurs.

Mais surtout car ce n'est qu'avec le temps que put se forger un début de reconnaissance et de compréhension de la nature de mon travail.

En effet l'intérêt que j'ai manifesté pour pouvoir assister à ces moments d'échanges et d'informations autour des personnes résidentes ne pouvait être pris en considération que dans la mesure où serait perçu le bien-fondé d'une approche comme la méthode Feldenkrais™ dans le cadre global du projet relatif à la qualité de vie.

De plus j'ai pu constater qu'il était question dans cette séance de problématiques essentiellement médicales et qui a priori ne me concernaient pas.

Cependant j'ai mesuré à quel point des questions médicales pouvaient souvent croiser des questions relatives à la qualité de vie des personnes. J'ai pu aussi noter que plusieurs sujets faisaient débat, et j'ai relevé toute la complexité et la richesse des différents champs professionnels en présence s'exprimant sur ces sujets.

Ces séances peuvent donc offrir des espaces d'échange et de débats, mais elles restent limitées dans le temps car leur fonction est en premier plan de renseigner sur les traitements et mesures médicales. En ce qui me concerne, j'ai pu noter que pour l'instant, *culturellement* parlant, ces séances n'offrent pas la place à un échange de fond avec des intervenants

⁶⁵ (voir «rencontre avec les soignants,)

extérieurs, auxquels j'étais assimilée. Cela reste un temps entre professionnels, et ma place n'étant pas à proprement parler celle d'une «stagiaire débutante» dans ma pratique (*oserais-je justement parler de mon métier?...*) cette place reste à définir, à travailler...

Un endroit où elle a commencé de se travailler est certainement dans la collaboration qui a pu exister entre M. et moi, ou l'échange qui s'est fait entre P. et moi; et cela n'a pu se faire que dans le cadre de la pratique effective, et, ce qui n'est pas sans importance, autour du corps, et du mouvement.

● **Evaluation du travail et outil mis en œuvre.**

Ce fut M. qui mit la première la question sur le tapis.

A l'issue du septième atelier avec les résidants, elle note que c'était une bonne séance, elle relève une bonne participation de chacun, et souligne que mon invitation à fermer les yeux aide les personnes à se libérer du mimétisme; encore une preuve pour moi que nous nous comprenons, dans le sens où elle comme moi sommes à la recherche de ce qui pourrait favoriser une *prise en charge par les personnes elles-mêmes* à tout endroit qu'elles se situent.

Elle me propose alors de réfléchir à une *grille* ou un dispositif autre pouvant servir à une *évaluation*, autour de « l'être assis »: par exemple, un genre de questionnaire permettant d'évaluer si le temps de confort, à partir du moment où l'on s'assied, dure plus, ou moins longtemps selon les jours, et si l'atelier a une incidence quelconque à ce sujet.

Cela revenant à établir pour chaque personne un suivi tout au long de la semaine, entre deux ateliers, et ce sur quelques semaines; afin d'avoir un élément tangible de mesure d'une éventuelle évolution.

J'ai pris le temps de réfléchir à cette idée, et j'ai considéré surtout un de ses aspects, qui me paraissait pouvoir aller dans le sens de mon projet: permettre aux personnes de continuer, durant la semaine et au cours de la journée d'être attentives à elles-mêmes, et par le biais de cet outil pouvoir continuer de questionner leur façon de vivre la situation assise. Autrement dit, peut-être, de ne plus la considérer exactement comme avant, de commencer à avoir *prise dessus*, en tentant de petites variations, en établissant des relations entre la configuration, la durée, le moment,...de l'assise et certaines tensions, fatigues, ou au contraire plaisir à entreprendre quelque chose, facilité, confort ...

Je pressentais que ceci requerrait certainement le concours du personnel soignant, pour accompagner les personnes dans ce processus d'observation.

Je voyais aussi dans cette démarche une occasion de plus de nourrir ma collaboration avec M..

J'ai donc décidé de transmettre aux participant(e)s de l'atelier ce questionnaire qui comprenait quatre questions:

- vers quelle heure généralement vous installez-vous en situation assise, à partir de votre lever? Au bout de combien de temps cette position devient-elle pour vous moins confortable, difficile, source de fatigue, de tension,...?
- comment qualifieriez-vous cet inconfort?
- Pouvez-vous noter à la suite du temps de l'atelier, dans les jours qui suivent, et jusqu'à l'atelier suivant, l'heure à laquelle vous constatez que cette fatigue, cet inconfort, se manifestent?
- Auriez-vous d'autres réflexions, notes, remarques, découvertes, idées,...à rapporter? à propos de ce qui se passe pour vous à l'occasion de l'atelier, voire avant ou après...

J'avais introduit ces questions en livrant les objectifs de ce questionnaire:

- afin de pouvoir apprécier si votre participation à l'atelier apporte ou non des changements à la façon dont vous vivez et percevez dans votre quotidien la **situation assise**
- afin de contribuer de cette manière au travail écrit de «mémoire» que j'aurai à mener autour de cet atelier
- en les remerciant de leur collaboration, et en les invitant à se faire aider, au besoin, par un soignant.

Je dois noter en passant que le deuxième point, à propos de *contribuer à mon travail écrit de «mémoire»* demanda à être clarifié: il ne s'agissait évidemment pas de les *juger*, dans le sens où ils auraient été *de bons ou mauvais élèves* !! mais plutôt de leur donner une occasion, dans un cadre plus intime, d'apporter leur propres point de vue, leur propres mots, sur le chemin fait ensemble, et qui serait pour moi autant d'informations précieuses, de traces.

Les personnes semblèrent être intéressées par tenter l'expérience, et manifestèrent clairement qu'elles demanderaient de l'aide à M. surtout, et à C..

Dans les faits, *l'opération* ne se passa pas comme je l'avais escompté, mais fut riche d'enseignements pour moi.

Tout d'abord l'information ne circula pas et à mon retour la semaine suivante je constatai que « *Le questionnaire* » avait bien occupé les esprits mais se présentant plutôt de façon énigmatique (que fallait-il faire au juste?) et avait constitué plus une charge qu'autre chose...

Je constatai aussi que pour les personnes ce «travail» avait été soit préoccupant, soit oublié.

Je rassurai dès lors tout le monde sur le fait que cela n'avait aucun caractère d'obligation, et que si cela s'avérait trop complexe, on laisserait tomber l'idée; les personnes souhaitèrent malgré tout se donner jusqu'à la semaine suivante, maintenant que l'information était davantage clarifiée.

A l'atelier suivant Mr. O., de lui-même me rendit la feuille, avec un large sourire de satisfaction; avec l'aide de C., sur trois jours consécutifs il avait relevé les observations suivantes:

- heure du début de l'assise: *11h30*
- début de la sensation d'inconfort: *vers 3 ou 4h de l'après-midi jusqu'au coucher (7h30)*
- ce qu'il a tenté pour modifier cette sensation d'inconfort: *j'ai bougé une fesse puis l'autre*

Si je tente d'analyser ce qui s'est passé:

Je pense que le passage par un «questionnaire» n'était pas la bonne voie, trop contraignante, et faisant trop référence à un «*devoir à faire*» concernant les personnes; il m'apparaît aujourd'hui que le temps de mon passage était sans doute trop bref pour pouvoir «mesurer» des *résultats* tangibles, mais surtout que l'endroit de l'évaluation, si tant est qu'il ait été judicieux d'en entreprendre une, aurait été plus approprié dans les termes d'un échange d'observation mené en étroite collaboration avec des membres du personnel que ce projet aurait intéressé.

Or j'ai déjà souligné les difficultés rencontrées dans ma tentative d'édifier cette relation; et concernant M. il est clair que cette tâche était trop lourde à gérer, d'autant plus qu'elle n'est pas

présente tous les jours, assurant aussi tout une part de son travail à l'extérieur de l'établissement.

Cette expérience de formalisation d'un *retour* sur le travail mené avec les personnes était sans doute prématurée et aurait eu davantage de chance de s'inventer et se réaliser à l'issue de cette première série d'ateliers, notre collaboration avec M. commençant seulement de se construire, sur une base de confiance et de compréhension plus importantes.

Je poursuivrai en résumant quelques points de l'entretien final que j'eus avec M. pour apporter quelques appuis supplémentaires à ce que j'ai tenté de démontrer tout au long de cet écrit, à savoir où nos métiers pouvaient trouver avantage à se rencontrer et se compléter.

● **Avec M., regard d'ensemble sur le chemin parcouru.**

Ce qu'elle en tire pour elle-même:

Elle a été intéressée par le travail plus par rapport à son activité professionnelle que pour elle-même; y a puisé des idées, des éléments qu'elle peut introduire:

- dans les séances de gymnastique
- dans les séances individuelles: elle évoque notamment l'usage du ballon en pensant à une dame très désorientée dans l'espace, y voit un moyen de lui donner des repères

De façon générale elle a été intéressée

- par l'utilisation, et la médiation par les objets, surtout les ballons-pailles
- par la question de « percevoir l'assise sur la chaise » et le parallèle avec la station debout

Là où elle situe les similitudes, et les différences

Au niveau du but: voit une similarité dans le fait que l'une comme l'autre nous cherchons à stimuler les personnes, par le biais du mouvement, stimuler leur capacités.

Là où le travail diffère c'est dans l'*aspect d'intériorisation* dans mon atelier.

Mais elle rajoute: *du fait de cette direction vers le sentir, le percevoir, en soi et à l'extérieur de soi, il serait impératif de viser du long terme; et au lieu d'une séance par semaine, dans*

l'idéal en prévoir deux minimum.

«Si c'était à refaire?»

- davantage expliquer à *quoi ça sert* dès le premier atelier
- travailler dans le cadre d'une «prise en charge», donc dans un cadre professionnel
- proposer aussi des séances individuelles; elle évoque à ce sujet le cas de Mme Ch pour qui selon elle ça aurait été plus profitable

Avantages d'un atelier collectif:

- plus rassurant pour les personnes; de plus le fait de voir que les autres s'y mettent peut avoir un effet libérateur
- n'a pas repéré d'incidences du point de vue relationnel entre les personnes; mais bien par contre du point de vue d'une relation de soi à soi.

L'intérêt de ce travail pour le personnel soignant:

Elle évoque à nouveau l'aspect du sentir/ressentir qui lui paraît particulièrement intéressant concernant l'acte du prendre soin:

- pour soi-même: *«si tu sais mieux où est ton corps tu peux mieux le faire »* (soigner, prendre soin)
- dans la relation avec la personne dont on prend soin: *«c'est un avantage d'avoir vécu la situation, la recherche, de savoir par l'expérience; en ayant découvert de nouveaux points de vues, des sensations nouvelles, en faisant de nouveaux liens, on regarde la personne différemment, on peut lui suggérer certaines choses dont on n'aurait pas eu l'idée avant (justements, jeux...); de plus c'est un moment privilégié pour échapper à la course contre le temps... »*

L'intérêt de ce travail pour les personnes âgées résidentes:

De passer d'objets passifs à des sujets actifs.

Dans ce contexte où la passivité a tendance à s'installer, où il est difficile de s'écouter, difficile d'accepter de s'écouter, d'entendre ses besoins propres, et d'y répondre par soi-même; la tendance est de voir sa personnalité effacée ; et relativement à cela ce travail implique de fait un cheminement actif à l'intérieur de soi, incite à se prendre en charge.

Mais elle souoigne : il est primordial de lui donner un cadre concret; dans l'idéal, il faudrait pouvoir montrer en quoi ça consiste pour amener les personnes à se mobiliser pour venir.

Pourquoi les personnes du «patio» pressenties pour participer à l'atelier ne sont-elles pas venues?

«tu n'as pas de connaissances médicales; donc on ne peut pas te laisser seule avec ces personnes; le meilleur référent aurait été le psychologue, mais on ne l'a pas eu- avec lui ça aurait été possible.»

Dans le sens d'une évaluation du travail:

Elle met en avant l'importance de la qualité par rapport à la quantité: *«ça valait la peine, même si au final il ne restait que deux personnes».*

A un moment elle qualifie mon travail de «plus médical» en le comparant avec d'autres types d'interventions qui ont pu se faire dans l'établissement. Mon interprétation est que par ce terme elle sous-entend que je suis plus proche de son travail à elle, qui s'occupe de la santé des personnes, que d'un travail visant plutôt au loisir, ou à la détente, ou à l'expression artistique,...

Elle englobe probablement dans «médical» une dimension qui lui est chère, qui est l'éthique du prendre soin; elle confirmera à ce sujet combien les positions des différents soignants sont divergentes par rapport au «fond», à l'éthique.

Un «nom» possible pour cet atelier:

«redécouvrir les sensations de son corps», ou, en lien avec ce qui s'est passé, et pour parler plus concret: «découvrir d'autres façons d'être assis»

Ses perspectives dans son propre travail:

elle songe à revenir vers une idée qu'elle a depuis le début des séances de gym, mais qu'elle ne pouvait mettre en place tout de suite: proposer un petit temps de relaxation en fin de séance; mais seulement à l'intention d'une partie du groupe; ce regain de désir est-il à relier avec l'expérience qu'elle a pu faire de mon approche du mouvement?

5 - CONCLUSION

Au vu de mes « ambitions » de départ, on pourrait dire que d'une certaine manière je n'ai pas pu mener le projet tel que je l'envisageais, et que j'ai dû renoncer à une grande partie de mes objectifs. Particulièrement au niveau de la portée de mon travail, au travers duquel j'imaginai pouvoir toucher les différents groupes de personnes en présence dans l'établissement.

On l'a vu, dans l'énoncé de mes objectifs, il était important pour moi , et en correspondance avec ce qui a été travaillé dans le cadre du DU, de voir comment mettre en lien la nature même de la proposition, (mettre la méthode Feldenkrais™ au service de la qualité de vie dans le contexte d'une maison de retraite), avec le désir d'ouvrir de nouveaux possibles au niveau de la relation et de l'interaction:

- au sein des groupes eux-mêmes (particulièrement les résidants, et les soignants, et éventuellement au-delà),
- entre ces groupes,
- entre ces groupes et moi-même.

Comme je l'ai évoqué dans cet écrit, le seul endroit où put s'établir une relation au plein sens du terme, fut celle qui s'établit entre les quelques personnes résidentes participant aux ateliers et moi, et celle qui s'instaura dès le départ et se développa avec M., en sa qualité d'ergothérapeute travaillant dans la maison.

Outre les circonstances liées aux difficultés que traversa l'établissement précisément dans la

période de mon stage de terrain, (d'ailleurs je le rappelle à l'absence de professionnels aux postes clés du point de vue de la mise en relation et de la coordination), d'autres facteurs ont certainement joué. Ils ramènent à la question finalement cruciale, du mode, des modes de diffusion de l'information.

Cette expérience sur le terrain me montre qu'il serait à l'avenir essentiel de considérer cet aspect de la communication comme le point névralgique dans la mise en place du projet, projet s'articulant autour d'un travail qui n'est de l'ordre ni du soin, ni du *sport*, ni du pur loisir, mais :

- qui est intéressé surtout par le fait de permettre à la personne, et à un groupe de personnes, de retrouver à un endroit, si *minime* soit-il, un pouvoir d'agir et de décider par soi-même,
- qui passe par la réhabilitation de ce territoire du sentir, du percevoir, dans une intimité renouée, revisitée, avec son corps .

Et cela même touchant aux rivages de la fin de vie.

Vu sous un autre angle ce projet constitue pourtant en définitive une réussite, du point de vue de la qualité de l'échange qui a pu exister avec les personnes résidentes, et de la collaboration qui a pu se tisser avec M.; mais aussi, et peut-être finalement surtout, en ce qui concerne ma façon même de penser ma pratique dans la perspective de l'amener vers la réalité d'un métier à part entière.

Chemin, ou quête, commencés il y a trente ans, qui m'amènent à reformuler de façon incessante et multiple la question du métier qui serait le mien, afin de voir plus clairement se dessiner :

- ✓ Quel en est le sens?
- ✓ Quelle en est ou serait la place dans la société et le monde où je vis?
- ✓ Qui en a , ou pourrait en avoir besoin?
- ✓ Quelles en sont les caractéristiques propres qui le différencie d'autres

métiers apparemment très proches?

- ✓ Comment répondre à ma conviction profonde qu'il serait plus efficace et significatif de le défendre, non pas isolément, mais en me trouvant alliée à d'autres professionnels, pour construire ensemble des modes de travail qui puissent se compléter, et s'enrichir mutuellement?

Toutes ces questions, et toutes celles qui ne me viennent pas, pas encore, ont été activées, réactivées, par ce projet et par la réflexion qui l'a suivi. Je mesure à quel point il a été en correspondance avec mon questionnement central, comment il a commencé d'y répondre...

Sur des fondements un peu plus solides je vais peut-être pouvoir maintenant enraciner le rêve...

Bibliographie

Michel de Certeau, « *L'invention du quotidien* », 1. arts de faire, éd Folio/ Essais, 2008

David Le Breton, *Anthropologie du corps et modernité*, puf, 2008

Daniel Alaphilippe, Roger Fontaine, Michel Personne, « *Difficultés et réussites de la vie en établissement pour personnes âgées* », collection « Pratiques gérontologiques », éd. Érès, 2007

Monique Besse, article dans la Revue du champ social et de la santé mentale, « *Vieillir, c'est vivre* », n°99-2008, p 28 éd par Céméa/Erès

Jack Messy, dans « *La personne âgée n'existe pas* », Petite Bibliothèque Payot, 2002

Louis-Vincent Thomas,: L.-V.Thomas, « *Attitudes collectives envers les vieillards: un problème de civilisation* », dans « *La Question du vieillissement* »

Bernadette Veysset Puijalon, « *Dépendance et vieillissement* », ED. L'Harmattan

Yves Clot, « *Travail et pouvoir d'agir* », éd Le travail humain, puf

Yves Gineste, Jérôme Pellissier, « *Humanitude- Comprendre la vieillesse, prendre soin des Hommes vieux* », nouvelle édition Armand colin, 2008

Volk E.,Prise de conscience par le mouvement, Méthode Feldenkrais, (Encycl Med Chir (Editions scientifiques et Médicales Elsevier SAS. Paris, tous droits réservés), Kinésinésithérapie-Médecine physique. Réadaptation 26-061-B-10, 2000, 10 p

Lawrence Wm. Goldfarb, « *Articuler le changement* », La Méthode Feldenkrais pour l'éducation du mouvement, éd. L'Espace du Temps Présent, 1998,

Michel Bernard, « *Le corps* », Editions du Seuil, coll. Essais, 1995, p.139

Moshe Feldenkrais, « *Energie et bien-être par le mouvement, Le classique de la méthode*

Feldenkrais », éd Dangles, Collection « Psycho-soma »(le corps et l'esprit), deuxième édition, 1994

Heinz von Foester, Cibernetica et epistemologia: storia e prospetive, éd. G. Bochi & M.Ceruti, La sfida della complessita, Milan, Feltrinelli, 1985,

Hubert Godard, article « *Le souffle, le lien* » in Marsyas n°32-déc.1994, p. 29

S.Gallagher & J.Cole, “*Body Image ans Body Schema, The Journal of Mind ans Behaviour*”, vol.16,1995

Hubert Godard, « Des trous noirs . Un entretien avec Hubert Godard », in Scientiquement Danse. Bruxelles, Nouvelles de Danse, 2006,p. 71