

Feldenkrais Guild® of North America
E2.3.2.1 LA MÉTHODE FELDENKRAIS^{MD} D'ÉDUCATION SOMATIQUE
NORMES DE PRATIQUE

Les normes de pratique de la méthode Feldenkrais s'appliquent à :

- Professeurs de Feldenkrais^{MD} certifiés
- Professeurs certifiés de Prise de Conscience par le Mouvement^{MD}
- Les étudiants des programmes de formation accrédités par la FGNA.

VUE D'ENSEMBLE

La méthode Feldenkrais d'éducation somatique, développée par Moshe Feldenkrais, Ph.D. (1904-84), s'inspire de son étude du développement de l'enfant, de sa formation en physique, ingénierie, autodéfense et arts martiaux et de son intérêt pour une pédagogie expérientielle.

La méthode a pour but d'aider les gens à fonctionner avec plus d'aisance, d'efficacité et de choix, non pas en les « corrigeant » ou en les « réparant », mais plutôt en facilitant leur capacité innée d'apprentissage. La Méthode est éducative plutôt que diagnostique ou thérapeutique.¹ Cependant, il a été démontré qu'elle avait des bénéfices thérapeutiques et qu'elle pouvait être utilisée en complément à d'autres approches.

Comme d'autres méthodes somatiques développées au 20^e siècle, la méthode Feldenkrais part du principe que les êtres humains ont le potentiel d'apprendre, de changer et de s'améliorer tout au long de leur vie. Elle incarne la notion que le développement moteur et le développement socio-psychologique sont inséparables et que, pour améliorer ses fonctions, il faut d'abord apprendre à observer attentivement ses propres schémas d'usage de soi. Ces schémas, souvent façonnés tôt dans la vie par les attentes de la famille, de la société et par de multiples expériences, forment des habitudes qui s'expriment à travers notre musculature et notre mouvement. L'affinement du fonctionnement humain nécessite une rééducation particulière. Une approche conçue pour « parler » directement avec un système nerveux qui est en relation constante avec son environnement : en particulier le champ gravitationnel dans lequel nous apprenons implicitement à opérer. La méthode est basée sur l'idée que le mouvement est le chemin le plus direct vers le développement d'une plus grande conscience, qui peut nous aider à changer nos habitudes acquises et à affiner nos capacités.

À l'époque du Dr Feldenkrais, la sagesse conventionnelle voulait que le cerveau adulte soit fixe ou câblé et qu'il perde ses fonctions avec l'âge. Il a remis en cause cette théorie². La neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau et du système nerveux à apprendre et à s'adapter tout au long de la vie, a été plus tard largement acceptée.

La méthode issue de son enseignement s'exprime sous deux formes d'apprentissage par le mouvement : les leçons de mouvement individuelles, guidées par le toucher (Intégration fonctionnelle^{MD}) et les cours guidés verbalement (Prise de conscience par le mouvement^{MD}).

Ces deux méthodes peuvent aider les personnes à affiner leur usage de soi et à acquérir de nouvelles compétences. En appliquant la Méthode, c'est le rôle de l'enseignant d'évaluer les objectifs et les désirs de chaque personne et de travailler avec elle pour les atteindre, en utilisant des stratégies et une approche qui respectent le rythme et le potentiel de chaque individu - permettant ainsi à chaque personne de développer une meilleure conscience de ce qu'elle fait et de la manière dont elle le fait.

PARTIE I : CORPUS DE CONNAISSANCES

Parce que la méthode est fondée sur des principes universels de la physique et du développement humain, elle s'applique largement à toutes les fonctions du mouvement humain, qu'il s'agisse d'améliorer l'élan d'un joueur de golf professionnel ou d'aider les victimes d'accidents vasculaires cérébraux à recouvrer leurs capacités.

Les programmes de formation des praticiens Feldenkrais^{MD} et les programmes de formation des professeurs de Prise de conscience par le mouvement^{MD} attirent des personnes venant d'horizons très différents - des artistes aux professionnels de la santé en passant par les praticiens d'approches corporelles, chacun ayant sa propre perspective et ses propres compétences. Indépendamment de la manière dont les enseignants appliquent la Méthode, être un enseignant/praticien Feldenkrais certifié ou un enseignant de Prise de conscience par le mouvement signifie utiliser les concepts et les pratiques développés par le Dr Feldenkrais, tels qu'ils sont préservés dans son enseignement, ses écrits et ses entretiens, et tels qu'ils sont incorporés dans le curriculum de tous les programmes de formation Feldenkrais. Ces principes et pratiques fondamentaux sont les suivants :

A. Utiliser le mouvement comme outil d'apprentissage

Dans son livre *Awareness Through Movement*³, le Dr Feldenkrais a détaillé les raisons pour lesquelles il a choisi le mouvement comme outil d'apprentissage et comme voie vers l'amélioration et la découverte de soi.

- Nous apprenons par l'intermédiaire du cerveau et du système nerveux, et le mouvement occupe la majeure partie de la capacité de traitement du système nerveux.
- Les actions - des plus grands mouvements aux minuscules changements dans l'expression du visage - trouvent leur origine dans l'activité de la boucle neuro-musculaire et reflètent l'état général du système nerveux.
- Le mouvement, y compris les changements dans notre respiration, est palpable et facilement accessible à notre conscience.
- Pour la plupart des gens, la qualité d'organisation du mouvement est plus facile à lire que l'émotion ou la pensée.

- Les personnes qui pourraient ne pas être à l'aise avec leur univers émotionnel peuvent être ouvertes à leurs sensations et/ou à leurs mouvements.
- La stature physique et les habiletés de mouvements sont deux composantes influençant l'image de soi.
- Les changements dans l'utilisation de notre musculature, qui trouvent leur origine dans le cortex moteur, ont un effet réciproque sur nos pensées et nos sentiments.

Au fur et à mesure que les étudiants développent une plus grande conscience de soi, ils élargissent leur « vocabulaire » de mouvements, découvrant des possibilités plus fonctionnelles, variées, précises, réversibles et puissantes. En bref, ils vont au-delà de leur vocabulaire habituel.⁴⁾

La capacité à mieux s'organiser par rapport à la gravité et à l'environnement peut alléger l'effort physique et l'anxiété, ce qui explique pourquoi les élèves déclarent souvent ressentir une réduction de la douleur et une plus grande aisance et un plus grand calme après une leçon.

B. L'apprentissage comme base de l'amélioration

Bien qu'il s'agisse d'une pratique basée sur le mouvement, le Dr Feldenkrais a conçu ce travail non pas comme un exercice ou un traitement, mais plutôt comme un système- une pédagogie d'apprentissage.

Pour faciliter l'apprentissage, l'enseignant dirige l'attention de l'élève afin d'amener les schémas inconscients ou habitudes de mouvements à la conscience. Grâce à ce processus, les étudiants parviennent à détecter les changements et les distinctions, ce qui leur permet, avec le temps, d'améliorer l'usage qu'ils font d'eux-mêmes et d'avoir plus de liberté pour choisir leur façon de bouger et d'agir.

Selon le Dr Feldenkrais, « l'apprentissage se fait par l'intermédiaire de notre système nerveux, qui est structuré de manière à sentir des nuances, différencier celles-ci dans notre ressenti et à sélectionner ce qui est juste parmi nos essais et nos erreurs... Nous éliminons ainsi progressivement par itérations les mouvements superflus. Nous percevons les différences et sélectionnons ce qui est bon de ce qui est inutile : c'est-à-dire que nous différencions. »⁵.

Le Dr Feldenkrais a défini les conditions idéales d'apprentissage comme étant: la lenteur, l'absence de pression et de jugement quant aux résultats⁶.

C. La relation entre la gravité et le fonctionnement humain

La méthode Feldenkrais est particulière parce qu'elle met l'accent sur la façon dont une personne se comporte et s'organise pour agir dans le champ de la gravité⁷ .

En développant la conscience du squelette, les étudiants apprennent à utiliser plus efficacement les forces de réaction au sol pour sentir leur axe central par rapport à la gravité, réduisant ainsi l'effort musculaire et les forces de cisaillement dans les articulations. Le résultat peut être une plus grande endurance et une plus grande liberté de mouvement.

Le Dr Feldenkrais a identifié trois éléments d'un mouvement efficace dans l'environnement : la synchronisation, l'orientation et la manipulation. Ce dernier terme fait référence à la façon dont le système nerveux perçoit l'environnement et manipule-organise le squelette par l'action des muscles.

PARTIE II : CE QUE FONT LES PROFESSEURS/PRATICIENNS DE FELDENKRAIS et LES PROFESSEURS DE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

A. Vue d'ensemble

La méthode Feldenkrais comprend des leçons sous deux formes complémentaires : Les leçons de Prise de conscience par le mouvement^{MD} (PCM^{MD}) et les leçons d'Intégration fonctionnelle^{MD} (IF^{MD}). Bien que souvent considérées comme indépendantes l'une de l'autre, Feldenkrais lui-même a dit qu'elles étaient les deux faces d'une même médaille, car toutes deux explorent les relations neuromusculaires fondamentales ou synergiques afin de faciliter le choix de schémas de mouvement et d'auto-organisation plus sains et plus efficaces.

Parce que ce travail est spécifique à chaque individu, les enseignants adaptent souvent les leçons pour répondre aux styles d'apprentissage et aux besoins des étudiants, tout en restant fidèles aux principes de la méthode Feldenkrais. Il peut s'agir de diviser une seule leçon, telle qu'enseignée par le Dr Feldenkrais, en plusieurs parties ou de combiner des processus courts dans des leçons ou des ateliers plus longs.

- Les professeurs/praticiens Feldenkrais^{MD} certifiés par la FGNA offrent des leçons PCM et IF.
- Les professeurs certifiés de PCM proposent uniquement des leçons PCM.
- Les étudiants d'un programme de formation peuvent recevoir une autorisation temporaire pour proposer des leçons PCM et IF.

B. Leçons d'intégration fonctionnelle (IF)

Dans les leçons IF, le processus d'apprentissage de l'élève est guidé principalement par le toucher de l'enseignant. L'utilisation du toucher dans les cours d'IF se distingue, et n'est pas

liée à l'utilisation du toucher dans les professions qui se concentrent sur la manipulation des tissus mous. L'élève étant entièrement vêtu, l'enseignant utilise le toucher pour sensibiliser l'élève à ce qu'il fait et à la manière dont il le fait, et pour réorienter ou redistribuer les trajectoires d'action des muscles à travers le squelette.

Dans ce qui est essentiellement un système de retour d'information sensoriel ou une «conversation», les enseignants peuvent utiliser le toucher pour sensibiliser les élèves à leurs schémas d'usage de soi. En fonction des réponses de la personne, l'enseignant introduira progressivement de nouveaux schémas et options de mouvements. Ces nouveaux schémas - souvent établis et facilités lorsque le client est allongé - peuvent également être explorés dans d'autres positions et orientations.

C. Prise de conscience par le mouvement (PCM)

Le Dr Feldenkrais a développé les leçons PCM avec l'intention explicite d'atteindre le plus grand nombre possible de personnes. Les leçons PCM, le plus souvent enseignées à des groupes, peuvent également être utilisées avec des individus. Au cours d'une leçon PCM, l'enseignant guide verbalement les élèves à travers une série structurée d'explorations impliquant le mouvement, la pensée, la perception et le sentiment. Dans un cadre thématique, les participants ont l'occasion de découvrir en toute sécurité, de nouvelles options de mouvement. Le processus favorise l'intégration de ces découvertes dans leur vie quotidienne.

Les cours de PCM s'appuient sur des transcriptions et des enregistrements des enseignements du Dr. Feldenkrais ; au fur et à mesure que le travail évolue, les enseignants peuvent improviser des variations en réponse aux besoins des élèves.

D. Leçons de Feldenkrais et leçons de Prise de conscience par le mouvement à distance

Les leçons de Prise de conscience par le mouvement et les leçons de Feldenkrais peuvent être enseignées à distance. Les leçons de Feldenkrais à distance peuvent appliquer les principes des leçons d'Intégration fonctionnelle mais ne comprennent pas de toucher par l'enseignant. Les leçons d'Intégration fonctionnelle ne sont pas dispensées à distance.

E. Méthodologie

Feldenkrais pensait que l'apprentissage orienté vers un but, qui privilégie l'effort à l'exploration, était contraire à la connaissance de soi et à la transformation. C'est pourquoi il a intégré à sa méthode certaines tactiques et stratégies d'apprentissage qui s'appliquent à la fois à l'enseignant et à l'élève :

1. S'organiser. Les enseignants s'efforcent d'incarner les principes Feldenkrais en s'organisant - physiquement, mentalement et émotionnellement - comme condition préalable au travail avec les élèves. Dans les leçons d'IF, les enseignants apprennent à utiliser la force de réaction au sol pour diriger le mouvement à travers le squelette de l'élève avec le toucher le plus raffiné. Les enseignants structurent les leçons de PCM et modulent le rythme et le ton pour offrir un narratif clair et cohérent.

2. Travailler avec des schémas d'action. Tout mouvement fonctionnel est une action du corps entier. Lorsqu'ils travaillent avec leurs clients, les enseignants recherchent la cohérence et la fluidité dans tout mouvement donné, quelle que soit l'amplitude ou l'orientation du corps. En utilisant leurs mains (dans les cours d'IF) ou l'observation (dans les cours de PCM), ou une combinaison des deux, les enseignants sentent les changements dans la qualité et la facilité du mouvement et dans la capacité de l'élève à faire marche arrière ou à changer de cap, en douceur, à volonté. Lorsqu'il détecte des difficultés, l'enseignant s'arrête, change de cap ou travaille avec un éventail de possibilités plus restreint ou différent.

3. Utiliser la réversibilité. La réversibilité est la capacité d'aller et venir sur le même chemin (trajectoire) et de changer facilement de direction sans hésitation. Le Dr Feldenkrais a qualifié la réversibilité de « principale caractéristique d'une *acture* correcte ». *Acture* est un terme qu'il a inventé pour décrire une manière d'être qui est prête à l'action, et qu'il préférerait au mot posture qui implique une verticalité statique⁸. L'un des aspects les plus significatifs de la réversibilité est la « pause » qui doit se produire pour revenir sur une trajectoire ou changer de direction. La pause - souvent minuscule et momentanée - est un indicateur de la capacité d'une personne à contrôler ses mouvements de manière intentionnelle.

4. Rencontrer les élèves là où ils sont. Les enseignants ne tentent pas de « résoudre » les problèmes ou d'imposer des idéaux ou des normes sur ce qui est bon ou approprié ; ils évaluent plutôt ce que les élèves veulent et ce dont ils ont besoin, ainsi que ce dont ils sont capables à tout moment⁹. Les enseignants d'IF et de PCM évitent les actions qui causent de la douleur, de l'inconfort ou de la désorientation. Les enseignants encouragent les élèves à s'écouter et à écouter avec eux, en changeant de cap pour trouver de nouvelles voies à explorer, en faisant marche arrière si nécessaire, pour rester dans un registre qui aide les élèves à apprendre en toute sécurité et dans le confort.

5. Travailler lentement. Dans les cours de PCM, les enseignants demandent aux élèves d'effectuer des mouvements lentement, ce qui leur permet de sentir les différences et donne au système nerveux le temps de réagir. Dans les cours d'IF, les enseignants travaillent également lentement pour donner le temps de sentir et de ressentir la réaction au toucher et de s'adapter en conséquence.¹⁰

6. En faire moins. Dans les cours de PCM, les enseignants rappellent aux élèves de maintenir leurs mouvements dans une amplitude confortable et de se reposer fréquemment. Dans les cours de IF, lorsqu'ils touchent un élève, les enseignants exercent une pression juste suffisante pour fournir de l'information et transmettre la force à travers le squelette. Cette approche permet aux élèves de sentir et d'observer leurs propres mouvements.

7. Écouter davantage. Lorsque les enseignants travaillent, ils utilisent toute leur présence. Ils observent et ressentent les changements dans la respiration, recherchent la facilité et ce qui est disponible, s'arrêtant avant de sentir une difficulté ou une résistance, et continuent d'orienter leurs propres actions et celles de leurs élèves vers des schémas fonctionnels efficaces. Dans les cours d'IF, leur système nerveux se connecte à celui de l'élève et ils utilisent le retour d'information non verbal et verbal pour guider leurs actions.

8. Introduire de la nouveauté et de la variété. Le système nerveux apprend et se développe grâce à l'exposition à la nouveauté présentée de manière non menaçante. Chaque leçon présente aux élèves des relations et des combinaisons de mouvements peu familières, conçues pour amener ce qui est inconscient à la conscience, stimulant notre capacité d'adaptation. Il s'agit d'un processus d'autorégulation, contournant les schémas habituels et facilitant un changement positif et significatif.

PARTIE III : MAINTIEN ET ÉVALUATION DE LA COMPÉTENCE

Les enseignants/praticiens Feldenkrais et les enseignants de PCM sont tenus de renouveler leur certification chaque année et de satisfaire aux exigences en matière d'évaluation des compétences, de formation continue, de pratique professionnelle, de conduite éthique, d'utilisation des marques de service et d'autres exigences des politiques de la FGNA.

Dernière révision le 18 décembre 2023 par le conseil d'administration de la FGNA

Adopté en 1992 par le conseil d'administration de la Feldenkrais Guild

Traduit par l'AFQ en février 2025

Notes

1 « Je ne traite pas les gens. Je ne soigne pas les gens, je ne les guéris pas et je n'enseigne pas aux gens... Je donne des leçons pour aider une personne à apprendre à se connaître elle-même ». Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino : Meta Publications, 1981), 117-118.

2 « Vous pouvez, à tout moment de votre vie, vous recâbler... il n'y a rien de permanent ou de compulsif dans votre système, sauf ce que vous croyez être ainsi. » Feldenkrais, *The Elusive Obvious*, 117.

3 Moshe Feldenkrais, *La conscience par le mouvement* (New York : Harper & Row, 1972, 1977), 33- 39.

4 « L'objectif de l'éducation devrait être d'éliminer les états compulsifs et d'aider la personne à acquérir la capacité d'agir avec puissance. » Moshe Feldenkrais, *The Potent Self* (San Francisco : Harper & Row, 1985), 10-11.

5 Moshe Feldenkrais, *Learn to Learn* [livret], (éditeur inconnu, date inconnue), 4-5.

6 « L'apprentissage organique est lent et ne se préoccupe d'aucun jugement quant à l'obtention de bons ou de mauvais résultats. Il n'a pas de but ou d'objectif évident” Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious*, 30.

7 « L'activité incessante de notre système nerveux se dirige elle-même à travers nos muscles et notre squelette pour bouger et agir dans un environnement qui devient ainsi une partie de nous-mêmes. » Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious*, 124.

8 Moshe Feldenkrais, *The Potent Self*, 113.

9 « Il n'y a aucune intention de vous corriger. Votre problème et le mien, c'est que nous essayons de nous comporter correctement... au prix de l'extinction, avec notre propre consentement, de notre individualité. » Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious*, xii.

10 « L'action rapide au début de l'apprentissage est synonyme de tension et de confusion qui, ensemble, font de l'apprentissage un effort désagréable. » Moshe Feldenkrais, *Learn to learn*, 3.

Traduction libre des citations - des éditions originales anglaises.

Dernière révision 18 décembre 2023, par le Conseil d'administration de la FGNA

Adopté en 1992 par le Feldenkrais Guild Board of Directors

J'ai pris connaissance et je suis d'accord avec le contenu de ce document.