

Enrichir et développer l'image de soi

D'après un article de Marie-José Houareau sur le travail de Moshé Feldenkrais

Chacun réagit selon l'image qu'il se fait de lui. Mais qu'est-ce que l'image de soi ? Nous avons tous l'impression que notre façon de parler, de marcher, de nous comporter, de tenir la tête, les épaules, le bassin, etc., est la seule possible. L'aspect, la voix, la manière de penser, l'attitude, les relations avec le temps et l'espace, tout cela semble héréditaire, accordé de droit par la naissance. Nous nous croyons né ainsi.

Il n'en est rien. L'image de soi, essentiellement composée de sentiments et de sensations, se forme au hasard de la vie et presque à notre insu. Elle n'est que le résultat de nos propres expériences jointes à notre héritage biologique. Le petit animal est autonome dès la naissance. Il peut se porter et se déplacer lui-même. Pas l'homme. Le petit homme naît avec un système locomoteur qui n'est pas développé. Notre squelette, notre système nerveux, notre musculature, nos sens, notre potentiel de réceptivité nous sont certes octroyés à la naissance. Mais à l'état quasi embryonnaire. C'est l'éducation qui, ne faisant que perpétuer les modes de la génération précédente, nous fera assimiler la langue de notre entourage ou les façons de réagir propres à la société à laquelle nous appartenons. C'est le hasard du lieu de naissance et l'entourage d'un individu qui déterminent ce que seront nos attitudes, nos mouvements, etc. L'image de moi est adaptée au masque sous lequel chacun voudrait être jugé par ses semblables. La plupart des adultes vivent derrière un masque qui leur permet de dissimuler leurs désirs et de surmonter le sentiment de vide qui risque de les submerger s'ils se mettaient à écouter ce qui se passe en eux.

Une image de soi complète, donnant la même précision et la même importance à tout le corps est un cas exceptionnel, affirme Feldenkrais. Si nous possédions une telle image, nous serions tous des génies. Malheureusement, il n'en est rien !

Car l'usage que chacun fait de lui-même est très inférieur à ses possibilités. Il correspond, en fait, aux limites de l'image de soi qui n'est jamais aussi complète ni aussi exacte qu'on le croit. Pour s'en convaincre, il suffit de tenter l'expérience suivante : fermez les yeux et, avec les index, essayez d'évaluer devant vous la largeur de votre bouche ou encore d'estimer, avec vos mains, l'épaisseur de votre poitrine. Vous serez étonné des résultats. Les personnes qui maintiennent d'habitude leur poitrine en état d'expiration exagérée, découvriront que, dans leur image de soi, la poitrine est représentée deux ou trois fois plus épaisse qu'elle ne l'est en réalité et inversement. Un examen détaillé de tout le corps apporte plus d'une surprise.

La question qui s'impose est donc la suivante: peut-on modifier la manière d'être habituelle des individus ?

Pour Feldenkrais, la réponse est affirmative. On peut changer de comportement, mais pour ce faire il faut commencer par modifier l'image de soi. Une telle évolution ne peut se réaliser qu'en faisant participer de façon active le système nerveux. Car c'est le schéma profondément inscrit dans notre cerveau qu'il faut modifier et pas seulement la façon d'exécuter tel ou tel geste. Dans la rééducation, il faut qu'interviennent le système nerveux et la prise de conscience. Toute autre démarche reste superficielle et ne conduit qu'à des résultats aléatoires et temporaires.

C'est au fond de nous que les choses doivent changer, et pas seulement en surface.

Un personnage hors du commun

Né en Russie en 1904, il étudia à Paris où il obtint son Doctorat en Physique avant de devenir assistant de Frédéric Joliot-Curie et de Paul Langevin.

Il fut l'un des premiers à introduire le judo en France et travailla avec les plus grands maîtres de l'époque, comme Maître Kano. Décédé en 1984, Moshé Feldenkrais passa 40 ans de sa vie à étudier les échanges entre notre système nerveux et nos mouvements et enseigna le fruit de ses découvertes aux Etats Unis, en Europe et en Israël.

Il eut comme public des acteurs comme Peter Brook, des musiciens, des danseurs aussi bien que des malades atteints d'affections neurologiques et de nombreux enfants I.M.C. qui venaient de tous les états des U. S. A.

Son approche du mouvement

Elle s'inspire de ses connaissances en :

physique : notion de poids, de masse, de vitesse, de seuil subliminal...

judo : notion d'approche indirecte, initiation des mouvements à partir du bassin, et utilisation du minimum de force pour atteindre le maximum d'efficacité

psychologie comportementale du développement psychomoteur de l'enfant à nos réflexes de peur, et de mouvements stéréotypés non adéquats à la situation du moment.

Il s'agit en fait de prendre conscience des trajets de mouvement qui nous provoquent soit des douleurs, soit des raideurs et d'aller chercher des circuits plus globaux, plus faciles .

Cependant la prise de conscience ne suffit pas, il faut pouvoir intégrer ces nouveaux apprentissages dans notre vie quotidienne, artistique, sportive ou encore émotionnelle sans avoir à réfléchir et c'est là que Feldenkrais a eu le génie de nous mettre dans des situations où notre système nerveux engendre le moins de résistance possible.