

Retours de Tréhorentec

C'est à la fin de ce mois de mars, en Bretagne, que s'est tenu un week-end organisé par l'association Education Somatique France. Il fut pour moi l'occasion d'expérimenter à nouveau des pratiques aussi différentes que la technique Alexander, le Body Mind Centering ou encore la méthode Feldenkrais.



Outre l'intérêt des moments d'échanges, de partages, ou les rencontres avec d'autres praticiens, ce week-end fut aussi celui d'une confirmation : celle de l'immense finesse pédagogique proposée en Gymnastique Holistique.

De se retrouver praticien parmi les praticiens permet de prendre du recul sur ses propres méthodes d'enseignement en découvrant celles des autres et, en m'interrogeant sur la position d'enseignant quelques réflexions sont venues ...

Sans remonter trop loin dans l'histoire et aux fondements de la rhétorique, on sait, depuis Milton Erickson, que toute situation de communication est une situation d'influence. Qu'on le veuille ou non il est impossible de ne pas influencer.

Pour reprendre un des exemples célèbres qu'il propose si je vous demande : « de ne pas penser à un éléphant rose » ... quelle image avez-vous en tête ?

A mon sens, et sur la base des expériences de ce week-end, l'un des aspects fondamentaux de la méthode Ehrenfried consiste à proposer une expérience (celle

d'un mouvement) et de laisser le soin à la personne, après coup, de décrire ce qu'elle ressent, retire, ou retient de la mise en mouvement de son corps.

L'expérience acquise à ce jour m'amène à penser que le plus difficile pour le praticien est de ne pas influencer sur ces ressentis individuels, de trop orienter les perceptions, ou pire, de proposer un chemin à suivre en donnant une explication (que celle-ci soit sensée ou farfelue est bien égal d'ailleurs).

En fait, donner une explication active les processus mentaux de la réflexion chez le pratiquant. La polarité se pose alors sur la pensée au détriment de la sensation et les constructions mentales prennent le pas sur le reste. Il se peut même que l'esprit se focalise sur l'idée d'un but, d'un objectif à atteindre en suivant un « bon » chemin, alors que l'essentiel se trouve dans la perception de ce qui est en train de se passer.

Comme le fil est alors tenu pour le praticien qui anime : être présent, proposer sans orienter ou le moins possible, faire verbaliser les ressentis et principalement ceux-là.

Ce chemin est plus ardu qu'il n'y paraît mais de s'y tenir garantit la plus grande liberté d'apprentissage, d'intégration pour le pratiquant : apprendre par soi-même et non par l'idée qu'on se fait des choses, ou ce que l'on colporte.

Une autre façon de le dire, à la mode de la tradition japonaise Zen :

« La grande voie n'a pas de porte, mais une multitude de chemins y conduit »