

Prendre soin avec la méthode du Dr Ehrenfried

« Quand la civilisation n'est pas soin elle n'est rien ».

Voici ce que nous dit Cynthia Fleury philosophe et psychanalyste dans l'émission de radio dans laquelle je l'ai entendue un soir sur France Inter. J'étais alors kinésithérapeute en formation à la méthode du D^r Ehrenfried, à la recherche d'un complément professionnel permettant de guider les personnes que je soignais vers un peu plus d'autonomie, complément personnel pour approfondir encore ma perception du corps, complément de bien être pour moi et le petit être qui poussait alors en mon sein.

Et j'y ai trouvé ce que je cherchais et bien davantage.

Pourquoi, comment les mouvements proposés par cette méthode engagent-ils le sujet sur un nouveau chemin sur lequel il s'avancera, curieux, allant de découvertes en découvertes vers une libération ?

En séance individuelle, le thérapeute invite le patient à réaliser des mouvements de la méthode. Ce qui frappe lorsque le patient commence à faire un de ces mouvements, c'est le silence qui s'opère pendant la réalisation et l'étonnement pouvant résulter de la perception d'une modification. Par sa voix, sa présence et l'espace qu'il crée, le thérapeute induit un état de détente active permettant à son patient un véritable travail sur son corps.

« *Que s'est-il passé pendant que je roulais cette petite balle sous mon pied ?* » se demande le patient.

Le thérapeute l'invite alors à exprimer son ressenti au niveau de la plante du pied, de l'appui, mais également de la répercussion à distance du mouvement. Par exemple, il peut demander au patient d'effectuer une rotation de la tête, d'un côté puis de l'autre, ou de comparer l'allongement des bras en les plaçant devant lui à l'horizontal pour l'inciter à comparer l'aisance, la longueur la mobilité du côté qui a travaillé.

C'est déjà le temps du ressenti au niveau de la zone sollicitée, et à distance, c'est déjà le temps de l'échange.

Ce temps donné après le mouvement est indispensable : il permet l'intégration des informations qui parcourent les circuits constituant la proprioceptivité consciente et inconsciente, c'est à dire la sensibilité profonde de notre corps et de nos mouvements. Ces circuits sont complexes, utilisent les fuseaux neuromusculaires, ligamentaires et tendineux sensibles à la contraction et à l'étirement et des voies nerveuses afférentes qui vont se différencier en fibres destinées à véhiculer la proprioceptivité consciente d'une part, et inconsciente d'autre part. Ces deux différents influx vont aboutir au cervelet, élément central de la réception et transmission de la sensibilité proprioceptive, pour la première et au thalamus pour la seconde. « *Du thalamus, certaines fibres gagnent le cortex pariétal du cerveau où les sensations qu'ils véhiculent s'ouvrent à la conscience, moment fondamental pour nous* » nous explique Catherine Casini.

En outre, il existe encore une autre voie transmettant des informations du cervelet à l'aire corticale motrice, en passant par le thalamus, ce qui accroît encore la quantité d'informations dont va bénéficier le corps humain. Et pour finir, le réflexe médullaire transversal nous permet en travaillant du côté « sain », de réveiller la motricité du côté « douloureux ».

Ceci nous permet déjà d'entrevoir comment le corps tout entier est engagé.

Ce qui est très étonnant, voire déconcertant, c'est ce qui s'élabore au cours d'un mouvement grâce à l'intrication des trois axes de la méthode : respiration, équilibre et tonicité.

En ce qui me concerne, cela m'a transportée dans une réalité corporelle jamais ressentie auparavant. J'ai découvert que je pouvais sentir ma respiration jusqu'au sommet du crâne après avoir mobilisé les articulations du pied et sentir tout le volume que pouvait occuper cette respiration depuis le sommet de la cage thoracique jusque dans le bassin. Ce que j'avais vu sur les schémas anatomiques de Blandine Calais Germain prenait vie au cours de ces expériences.

Et lorsque l'on travaille les trois points d'appui du pied, en faisant rouler circulairement une petite balle sous le premier métatarsien dans un sens, puis dans l'autre, en prenant le temps d'en sentir les effets sur l'appui, avant de faire de même sous le cinquième métatarsien et ensuite de terminer en demi-cercle sous le talon, c'est toute la statique du pied qui se modifie, mais pas seulement. L'axe de la jambe devient plus vertical et les genoux sont moins tendus, ils ont retrouvé ce que l'on nomme leur déverrouillage ce qui est beaucoup plus physiologique et confortable. Une fois ces bons appuis retrouvés, les pieds étant joints des talons jusqu'aux gros orteils, les malléoles étant en contact, on va chercher à mettre un petit espace de la taille d'une noisette entre les deux chevilles. A partir de ce mouvement, toute une dynamique va se propager le long du corps : la voûte plantaire va se redessiner, les muscles internes de la jambe vont entrer en action, le relais sera pris au bassin par le périnée stimulant ainsi le redressement du dos jusqu'au sommet du crâne. On se sent tonique des pieds à la tête !

En travaillant sur une partie du corps, une autre résonne, à distance : on entre alors dans la danse de l'interdépendance décrite par Madame Lily Ehrenfried.

« La voûte plantaire une fois redressée, les deux os du talon ont repris leur position normale, les os formant la jambe auront donc une meilleure base et se tourneront légèrement vers l'extérieur (...) les rotules reviennent alors à la position parallèle. Le fémur est bien obligé de suivre le mouvement puisque l'épiphyse supérieur du tibia qui sert d'appui n'est plus posé de la même manière. Ces muscles seront sollicités de façon différente : les adducteurs se détendront tandis que les fessiers se tonifieront successivement par les couches superficielles, et ensuite les couches profondes. Si on réussit à faire définitivement entrer en action les plus profonds d'entre eux (piriformes, etc.), la cuisse aussi s'améliorera rapidement : l'interstice entre les cuisses disparaîtra, les genoux ne frotteront plus l'un un contre l'autre, et le petit amas de graisse situé à l'intérieur de la cuisse juste au-dessus du genou aura tendance à diminuer. Les fesses se raffermiront et diminueront sensiblement ».

C'est donc aussi toute la trophicité qui se trouve améliorée. Les disques intervertébraux, libérés de la pression subie, retrouveront leur élasticité grâce au travail sur la zone lombaire dont bénéficieront également les organes internes et donc les grandes fonctions de l'organisme.

Laissez-moi vous décrire mon expérience personnelle : mes jambes ont retrouvé leur axe, mes hanches se sont rattachées avec fluidité et tonicité à mon bassin auquel mon périnée et mes transverses offrent un meilleur soutien.

Mon squelette s'est fait accueillant pour ma chair.

« Ah, si l'on pouvait écrire un soupir, ce serait un soupir de soulagement ».

Respiration.

« Entre le premier cri et le dernier soupir, le souffle soutient tout le parcours d'une existence » nous dit Boris Dolto.

La place donnée à la liberté respiratoire dans la méthode Ehrenfried va toucher au plus sensible de l'être humain et de son corps.

Car au fond, qu'est-ce que le corps ?

« Chaque personne existe dans le monde en tant qu'être charnel parmi d'autres êtres charnels. Chacun est structuré par des types différents de relation qu'il entretient simultanément avec lui-même et les autres. Et toute relation ne peut passer que par le corps, voire ne se produire que par le corps, celui-ci étant à la fois ce qu'une personne est et ce qu'elle a¹ ».

Entretenir une relation à soi-même, avoir un corps, se ressentir vivant par ce corps, l'aimer le choyer, l'ignorer ou le rejeter, se porter, se supporter, s'en servir, en souffrir, l'appivoiser.

¹ Michela Marzano – « Penser le corps ».

Prendre soin de son corps

Voilà tout ce que l'être humain doit faire toute sa vie durant pour être vivant et exister avec les autres.

C'est d'ailleurs ce que nous expliquent Françoise et Boris Dolto au sujet de l'image du corps, support du narcissisme :

« C'est par notre image du corps portée et croisée à notre schéma corporel que nous pouvons entrer en communication avec autrui. Tout contact avec l'autre, est sous-tendu par l'image du corps, car c'est dans l'image du corps support du narcissisme que le temps se croise à l'espace, que le passé inconscient résonne dans la relation à autrui² ».

« En cas de scoliose en particulier, le narcissisme primaire est affecté. L'une des tendances les plus primitives et les plus puissantes de l'esprit humain, c'est d'être capable et surtout d'être digne d'être aimé. (...) Plus que l'intelligence, plus que les qualités techniques, c'est la capacité du kinésithérapeute à utiliser le levier narcissique de l'enfant qui constitue la possibilité de rétablir l'axialisation la plus proche de la normale de ce tronc tortueux³ ».

Cette image se retrouve mise en mouvement, en questionnement par les mouvements de la méthode Ehrenfried. En effet, Madame Lily Ehrenfried nous dit : *« On ne peut changer que ce que l'on connaît, il faut d'abord apprendre à le connaître et surtout le ressentir tel qu'il est. Le comportement est inconscient, il doit le redevenir, une fois le changement accompli et les nouveaux réflexes installés. Mais il faudra passer par une période où certains de nos réflexes doivent redevenir conscients comme au temps de leur acquisition⁴ ».*

Et c'est là tout un programme, car ce temps des acquisitions, c'est le temps de l'enfance, c'est le temps de la construction de l'affectif, du lien aux autres et de ce qui confère à chacun son histoire, sa singularité. On peut prendre pour exemple les mouvements de la tête et du cou lorsqu'on propose de faire le signe « oui » ou « non » ou ceux encore mettant en jeu des muscles buccinateurs qui renvoient à la motricité des premiers instants de vie et de l'allaitement.

C'est dire toute l'attention et la présence qu'il faut avoir lorsqu'on propose un tel travail !

² Françoise Dolto – « L'image inconsciente du corps ».

³ Boris Dolto – « Le corps entre les mains ».

⁴ D^r Ehrenfried – « La gymnastique holistique : de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit ».

Présence à soi, présence à l'autre : la personne qui propose les mouvements a, elle aussi, son corps propre, son histoire et son vécu corporel. C'est elle qui invite au voyage, au partage, avec sa voix, avec sa sensibilité.

C'est de son désir de communiquer, de donner à l'autre ce qu'elle a senti bon pour elle-même que va naître un ensemble de mouvements cohérents apportant cette découverte du corps et de son unité.

A ce propos, le D^r Ehrenfried nous incite à prendre un temps pour travailler sur nous avant de donner un cours. Cela nous permet sans aucun doute de nous défaire de nos tensions, d'avoir le bon tonus, le bon regard, la bonne place pour donner et recevoir.

C'est aussi l'échange au travers de la parole et l'écoute, entre la personne qui propose les mouvements et celle qui les réalise, mais également entre les différentes personnes d'un groupe, qui permet de partager et d'accepter l'altérité.

Car si l'on envisage la santé et la maladie sous l'angle révolutionnaire de Georges Cangilhem, médecin et philosophe « *comme des puissances d'invention de nouvelles normes de vie, l'enjeu devient alors pour nous les soignants, enseignants et thérapeutes de consolider les capacités de l'individu (qu'il soit malade ou non), de l'accompagner dans sa réinvention des normes de vie, autrement dit, une dynamique de création, de lui suggérer et non lui faire viser un retour à l'état antérieur, ce qui demeure illusoire* ».

C'est bien ce dont il s'agit lorsqu'on se propose de travailler selon la méthode Ehrenfried :

Recevoir des hommes et des femmes.

Leur proposer, donner des mouvements leur rendant la vie plus belle, la mobilité, la détente, le bien-être, l'autonomie.

Les accompagner en respectant leurs limites.

Les regarder respirer, respirer avec eux.

Ne pas avoir de préjugés de « départ », ni « d'arrivée ».

Accueillir les tensions qui enchaînent, les blocages, les émotions.

Accepter les rythmes différents de chacun.

Tenir bon dans les moments de découragement pour guider sans porter.

Encourager les progrès, la confiance, l'autonomie.

Donner du temps à la détente de s'exprimer.

Tonifier, aller chercher les appuis dans le sol, chercher un nouvel ancrage, un nouvel équilibre.

Enfin, c'est par la qualité de sa présence et sa recherche permanente que le thérapeute se donne les moyens d'aller le plus loin possible pour soulager, apporter un confort autre.

C'est tout cela qui fait de cette méthode un véritable soin.

Références Bibliographiques

- Cynthia Fleury : Le soin est un humanisme – Tract Gallimard – Mai 2019
- Docteur Ehrenfried : La gymnastique holistique : de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit – Aubier – Octobre 2011
- Catherine Casini : Du travail Ehrenfried dans son apport cérébello-cortical – cahier de l'A.E.D.E. numéro 11
- Boris J. Dolto : Le Corps entre les mains – Vuibert – 2012
- Françoise Dolto : L'image inconsciente du corps – Seuil – 1992
- Michela Marzano : Penser le corps – PUF – 2008
- Jean Claude Fondras : La douleur - Expérience et médicalisation – Les belles lettres – 2009
- Hélène Bonnaud : Le corps pris au mot - ce qu'il dit, ce qu'il veut – Navarin – 2015
- Blandine Calais Germain : Anatomie pour le mouvement - Tomes 1 et 2 – Désiris – 2002