

## **Mémoire de Gymnastique Holistique à deux voix**

session 2013-2015

Dans ce mémoire de fin de formation en gymnastique holistique, nous avons eu envie de mettre en mots ce que cette formation nous apporte déjà tant dans l'exercice de notre métier qu' au niveau personnel.

Auparavant, nous avons, chacune, pratiqué en tant qu'élève, plusieurs années, au sein de stages et de cours hebdomadaires.

L'une de nous travaille en tant que psychomotricienne dans un CMPP( centre médico psycho pédagogique) à Marseille, avec des enfants et adolescents (3 à 14 ans), présentant des troubles ou pathologies très variées.

L'autre travaille actuellement comme psychologue dans une « Maison de l'adolescent et du jeune adulte » (14 -25 ans), après avoir exercé plusieurs années en tant que psychomotricienne.

Ce travail d'écriture a été, pour nous, l'occasion de préciser notre expérience et ses prolongements au niveau professionnel : ce que l'on peut donner de soi s'enracine toujours dans le cheminement personnel. Et, dans le cadre du soin, on sait bien qu'on ne peut amener l'autre que là où l'on est déjà allé soi-même. D'où l'importance ( pour les thérapeutes ) d'un travail sur soi tant au niveau corporel qu'au niveau psychologique.

Nos formations communes nous ont conduites à avoir un même intérêt pour des thèmes comme le schéma corporel et le dialogue tonique. Nous avons donc décidé de mettre en commun nos réflexions et nos expériences.

Dans une première partie, nous aborderons succinctement les notions de schéma corporel et de régulation tonique, ainsi que notre approche de la Gymnastique Holistique.

Puis, dans un deuxième temps, nous évoquerons en quoi notre formation enrichit déjà notre pratique professionnelle.

Et nous terminerons, enfin, par des réflexions qui ont émergé de notre pratique personnelle.

## **1– SCHEMA CORPOREL - REGULATION TONIQUE- GYMNASTIQUE HOLISTIQUE**

### **–Le schéma corporel**

Ajuriaguerra (Manuel de psychiatrie de l'enfant) définit le schéma corporel comme une réalité permanente, un standard qui, bien qu'incessamment remis en question, donne la valeur spatiale de toute sensation et le sentiment de présence au corps.

Ce concept est utilisé aussi bien dans le domaine de la neurophysiologie que de la psychologie génétique ou de la psychiatrie.

Il est classique de distinguer le schéma corporel comme relevant de la neurologie et celui d'image du corps comme relevant de la psychologie et de la psychanalyse.

Mais, entre la réalité neurologique du schéma corporel et la réalité psychique de l'image du corps, il y a un va-et-vient nécessaire car il est impossible de rompre artificiellement l'unicité de l'individu.

Lhermitte (« L'image de notre corps ») insiste sur le lien entre le schéma corporel

et les praxies : pour agir, nous nous appuyons sur l'idée plus ou moins consciente que nous avons de notre corps.

Le schéma corporel naît de l'éprouvé des sens et s'en émancipe pour devenir condition de l'expérience.

Les adolescents nous en fournissent la meilleure preuve quand, surpris par les transformations pubertaires, ils deviennent maladroits, se cognent dans les portes, cassent la vaisselle. Les garçons ne maîtrisent plus leur force nouvelle et les filles déplorent de perdre leur légèreté dans les sauts.

En plus de l'apport des sens (visuel, tactile, données vestibulaires, données kinesthésiques), l'action se réfère à l'empreinte laissée par nos précédentes actions mais aussi, pour ces adolescents, par l'image révolue de leur corps d'enfant. Lhermitte évoque la rémanence d'une « image-souvenir ».

Et Schilder (« L'image du corps ») souligne que le schéma corporel reste sous la dépendance des besoins physiologiques (qui en représentent l'énergie et la force directrice) et des processus émotionnels.

Cette dimension émotionnelle a été plus particulièrement développée en psychologie sous le concept d'image du corps, qui désigne les perceptions et représentations mentales que nous avons de notre corps comme objet physique mais aussi chargé d'affects.

L'image du corps appartient à l'imaginaire, à l'inconscient, avec comme support l'affectif.

L'acquisition de l'image du corps se fait plus tard que celle du schéma corporel.

La psychanalyste, Françoise Dolto, va développer la notion d'image inconsciente du corps qui, liée au sujet et à son histoire, scelle notre lien avec le temps. C'est une représentation de soi qui peut être modifiée à tout moment. Elle peut s'éprouver solide ou détruite, désirée ou rejetée. Elle est liée au narcissisme et à la vie relationnelle.

## **-La régulation tonique**

La façon de se tenir, de bouger, de marcher est en lien avec le vécu tonico-émotionnel, enraciné dans le dialogue tonique du bébé avec sa mère.

Reich (« L'analyse caractérielle »), qui évoquait la fabrication d'une cuirasse musculaire tout au long de notre vie, parlait d' « une tension musculaire qui contient en elle-même son histoire et sa signification » .

En effet, nos déformations posturales, nos douleurs musculaires sont des symptômes qui parlent de notre souffrance psychique, à nous-même et aux autres. Certains de ces symptômes apparaissent en lieu et place des affects que nous n'avons pas réussi à exprimer, à traiter dans le présent de l'expérience.

De nombreuses thérapies s'adressent avant tout à la dimension psychoaffective de ces déséquilibres corporels. La psychomotricité est dans cette approche. Toutefois, à côté de l'ancrage corporel de notre histoire, notre tonus musculaire se trouve en permanence modifié par le présent des situations vécues, instant après instant.

## **- La Gymnastique Holistique (GH)**

La GH reste au plus près du corps dans l'ici et maintenant. C'est une approche qui vise à permettre un lâcher prise des tensions et une harmonisation de l'activité tonique. Elle s'appuie sur la recherche des perceptions réelles et précises du corps.

Elle ne cherche pas à atteindre les conflits psychiques.

On pourrait dire que, s'il y a un remaniement, une libération d'un conflit émotionnel, lors d'un travail dans le cadre de la GH, cette libération vient de surcroît, et on peut l'apprécier grandement. Mais cette dimension émotionnelle n'est pas recherchée au départ.

La GH ne prétend jamais être une réponse à notre mal être mais elle contient en son essence un message important : l'autonomie de chacun dans le travail de

connaissance de soi.

On ne s'en remet pas à quelqu'un qui nous montre les mouvements ou qui va nous dire ce que nous devrions ressentir, qui saurait mieux que nous notre ressenti, nos limites, nos sensations.

Elle nous donne un cadre et des consignes grâce auxquelles nous entrons en intimité avec nous-même. Un long et passionnant chemin, cette intimité-amitié vis-à-vis de soi...

Par la régularité et la qualité de la pratique en GH, il est possible de progresser vers le dépassement des blocages musculo-squelettiques et de nos résistances au changement.

Quelle attitude intérieure pourrait favoriser cette progression ?

La réponse à cette question est avant tout à trouver en soi-même, ainsi qu'en aménagements et questionnements de notre vie quotidienne.

Cela demande certainement une grande honnêteté vis à vis de soi-même, pour sentir vrai. Et aussi se sentir responsable de soi. La pratique nous aide à développer ces qualités de présence à soi.

Et, parfois, de petits réaménagements deviennent de vrais cadeaux que l'on se fait au quotidien.

*En pratiquant la GH, nous sommes, l'une et l'autre, devenues plus attentives aux gestes qui déclenchent des douleurs, chacune dans nos zones de fragilité. Par exemple, porter les courses en plusieurs fois ou dans un cabas à roulettes, alléger le sac à main, en varier le portage, voire prendre un anti douleur dès l'apparition d'une douleur récurrente pour éviter que tout le processus douleur-tension s'installe.*

Ces petits changements d'attitude permettent bien sûr de moins souffrir mais révèlent aussi une nouvelle présence à soi et un plus grand respect du corps.

Maintenant, voyons comment la GH constitue un outil intéressant à introduire dans notre travail clinique.

## **2 – L'APPORT DE LA FORMATION DANS NOTRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE ACTUELLE.**

La GH en développant un affinement sensoriel, enrichit notre schéma corporel , transforme notre image du corps et nous ouvre aussi des possibilités de changement et de réaménagement.

Dans le cadre de notre travail auprès des enfants et des jeunes dont la plupart sont en grosses difficultés ( psychoses, autisme, agitation..), nous n'animons pas d'ateliers de GH. Néanmoins, nous introduisons de plus en plus celle ci dans le cadre de nos séances individuelles ou groupales. Et puis, il y a ce que l'on porte en soi.

*Nous avons, l'une et l'autre, observé combien notre posture assise a changé : sur une chaise, nous nous sentons bien plantées sur nos ischions, notre dos est plus droit.*

*Au travail, lors d'entretiens, l'une avait tendance à se pencher en avant comme pour se rapprocher davantage de ces enfants et de leur famille qui la touchaient par leur inquiétudes et leur parcours parfois tragique.*

*L'autre finissait sa journée de consultation, recroquevillée au fond du fauteuil, jambes enserrées, souffle court, comme écrasée sous la masse de souffrance déposée dans la pièce au fil de la journée.*

*Maintenant, nous remarquons toutes les deux que nous réaménager dans une assise plus droite nous permet, quasi instantanément, de retrouver, même en fin de journée, une respiration plus libre, une disponibilité et une écoute plus professionnelle.*

*Lorsque je suis en séance avec un enfant très éclaté qu'il faut contenir, réceptionner s'il est monté sur l'espalier et se lâche d'un coup, dans toutes les*

*situations difficiles, j'arrive mieux à protéger mes zones fragiles. J'utilise l'ancrage des pieds au sol, un positionnement bien axé, et la bonne tonicité du périnée et des abdominaux. Cela va mieux en fin de journée.*

*Nous avons toutes les deux la « chance » de participer plusieurs fois par semaine à des réunions entre 12 et 14 heures, entre matinée et après midi de consultation. Notre nouvelle position assise en appui conscient avec les ischions, plus dynamique et plus confortable nous permet d'avoir beaucoup moins à lutter contre la torpeur; quelques grattages d'orteils dans les chaussures, quelques PPTL ou encore quelque autre secret holistique très discret savent vivifier notre attention. Et être attentif, c'est important, non ?*

Nos regards de psychomotricienne ou de psychologue sur les jeunes que nous recevons s'est affiné : nous percevons beaucoup plus d'éléments dans l'attitude corporelle et la gestuelle de nos patients.

Cela nous saute aux yeux, dès les premiers instants de la rencontre. Et recueillir toutes ces informations dès les premiers entretiens est précieux pour la mise en place du projet thérapeutique.

*Au CMPP la salle de psychomotricité est située à l'étage. Lorsque je vais chercher un enfant qui vient pour la première fois, je commence à l'observer dans l'escalier.*

*Martin, ( 4 ans) semble effleurer à peine les marches, il sautille, il paraît ne pas avoir de poids, il est très maigre, il marche sur la pointe des pieds. Parfois une main s'échappe de son corps longiligne, raide comme un piquet : on dirait que la main vient tester la solidité du mur, puis elle se retire aussitôt, comme si la solidité du mur était menaçante ? Comment trouver appui quand les limites du corps ne se sont pas construites ? Pour Martin, rien ne semble se stabiliser dans le temps et dans l'espace.*

*Pour le moment, Martin, qui souffre d'autisme , refuse toute proposition venant de ma part et ne supporte pas la proximité physique. Alors, patiemment, je me débrouille pour que soient présentes dans mon vécu corporel de l' ici et maintenant, dans mes paroles et dans mes actes, les notions de limites*

*corporelles, d'appui au sol, d'axialité, de colonne vertébrale...Là aussi, ma pratique de la GH est un bon étayage*

*Fouad, 6 ans, a un corps massif, tout en muscle. Quand il monte les escaliers du CMPP, il tape des pieds, comme s'il était très en colère. Il se retourne sans arrêt pour vérifier si sa mère et moi sommes bien là à le suivre. Je note ses poings fermés et des mouvements de bras frénétiques, hypertoniques. Dans le couloir, je découvre qu'il marche comme un tout-petit enfant qui marcherait depuis peu. Par la suite, Fouad, qui est un enfant très intelligent et tyrannique, s'effondre à la moindre frustration, comme un tout-petit. A l'école, il est toujours puni pour des débordements violents. En séance de psychomotricité, pour le moment, seul le travail au sol lui permet de se défaire de son excitation et de son extrême agitation. De façon ludique, il parcourt des labyrinthes que nous construisons en expérimentant le ramper, la quadrupédie et les différentes marches d'animaux. La GH nourrit la précision de mes propositions pour ces déplacements.*

La Gymnastique Holistique, en éveillant aux ressentis corporels, développe le potentiel sensori-moteur.

L'attention aux éprouvés corporels permet aussi d'équilibrer l'énergie, diminue le niveau de stress (quand cette intention d'attention est possible). Nous recevons souvent des enfants, des jeunes qui n'ont pas bénéficié d'une sécurité intérieure suffisante pour bien se construire.

Nous utilisons souvent des médiations en groupe ou en individuel. Que ce soit en théâtre, ou en relaxation nous introduisons des propositions issues de la Gymnastique Holistique. Nous espérons, ainsi, en quelque sorte « nourrir » leur représentation corporelle qui est certainement assez pauvre et figée.

### **3- NOS REFLEXIONS ET NOS VECUS EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE**

Dans cette troisième partie, nous voulons prendre plaisir à exprimer ce qui nous



frappe le plus dans notre expérience en Gymnastique Holistique (frapper dans le sens où nous « toquerions » à la porte de nos ressentis pour mieux se connaître, comme un sésame important pour être plus libre dans sa vie). Cela recoupera forcément les axes fondamentaux de la GH : la respiration, l'équilibre, la détente/tonicité.

La GH est avant tout une pratique, une expérience à vivre à laquelle nous sommes conviées à revenir sans cesse (en cours comme au quotidien). Une caractéristique préalable à tout ce cheminement est de développer une curiosité pour son propre fonctionnement, un esprit d'explorateur de l'intériorité. La motivation est, bien sûr, essentielle pour se donner les moyens d'y consacrer non seulement du temps mais aussi une qualité d'attention précise, détendue et ouverte.

Prenons l'exemple d'une zone douloureuse : sans la motivation d'aller y voir de plus près, l'attitude de fuite face aux sensations douloureuses ou au contraire de crispation dans l'idée de la douleur sont fréquentes, nous pourrions même dire naturelles. Par contre, si nous consacrons le temps nécessaire ainsi qu'une qualité d'attention au présent, lors des mouvements, d'autres perspectives émergent. Très vite, au regard des bienfaits de ce travail, une constatation s'impose : plus on pratique, plus c'est intéressant ! Plus nous faisons l'expérience précise de nous-même et enregistrons cette expérience dans notre corps, plus nous ouvrons la porte aux possibilités de mieux fonctionner.

*Au cours d'un moment d'abandon sur un sac de marron ou sur un rouleau de carton, il n'est pas rare de ressentir des micro mouvements dans la détente : des fixations toniques au niveau des fibres musculaires lâchent. C'est très agréable !*

La notion d'attention est proche de la notion de concentration, et toutes deux s'enracinent dans la motivation, le désir.

En GH, ces notions ne sont pas exprimées, tant il est préférable d'aborder le travail de façon la plus naturelle possible et surtout de façon détendue. En développant la curiosité pour la zone douloureuse, au cours de mouvements adaptés, et surtout sans forçage articulaire, nous obtenons déjà une certaine détente. Ceci par le seul fait de donner de l'attention aux points douloureux, en dégageant notre regard des jugements habituels rajoutés. Si on arrive à focaliser

son attention à la façon d'un microscope, que l'on accède aux détails, que la conscience pénètre dans les recoins cachés, alors la crispation diminue, la circulation sanguine est stimulée... On commence un cheminement d'amélioration où l'autonomie est de mise.

Depuis des années, nous entendons souvent parler de « prise de conscience corporelle. »

L'expression de « conscience corporelle », employée dans les nombreuses techniques psycho-corporelles, notamment en relaxation, n'est pas spécialement utilisée en GH, car on évite de souligner la séparation du corps et de l'esprit.

L'idée d'un esprit qui observerait un corps-matière n'est pas opportune. L'idée du corps conscient dans sa présence serait plus juste pour mettre l'accent sur le côté vivant et non pas sur l'aspect de représentation.

La GH se situe vraiment sur ce versant dynamique et très positif puisque l'expérience des mouvements est le plus souvent un éprouvé de plaisir, de bien-être et de liberté. Et, quand le ressenti s'ouvre sur des sensations de gêne ou des ressentis un peu bizarres, on sait que cela parle de nous et nous l'accueillons comme un passage intéressant.

*Parfois, au cours de mouvements de GH, nous avons observé des états intérieurs directement liés à la profondeur de notre présence corporelle.*

*Par exemple, soudainement un gros coup de pompe, en lien avec la baisse du tonus et une sensation de froid. Ou des réactions de tristesse, l'envie de pleurer en lien avec un travail sur la cage thoracique. D'autres fois, l'image d'un berceau après un long mouvement de détente. Ou encore en sortant du cours, parfois une impression d'être désorientée, tant du « neuf » était arrivé à se frayer un chemin pour une modification d'organisation corporelle.*

*Le plus souvent, les perceptions sont très agréables : sentiment d'un corps délié, se sentir des ailes, se sentir bien ancrée, optimiste...*

Il s'agit d'un travail au niveau conscient et inconscient. Un travail très fin se réalise au niveau de la proprioception inconsciente par imprégnation dans la sphère cognitive de réaménagements tonico-musculaires subtils.

En fin de cours de GH, on observe comment on se sent, on compare avec l'observation du début de séance, et à chaque fois, la bonne surprise est au rendez vous : « Ca a bougé ! Et pas qu'un peu, sur le moment ! »

*Lors d'un travail approfondi sur les épaules (au cours de trois jours de formation axée sur le membre supérieur), j'ai l'impression d'aller explorer « vaillamment » une zone peu précise, encore inconnue.*

*Là, les tensions sont bien ancrées, tenaces, sous forme d'épaules enroulées, de dorsales hautes figées. Je remarque que j'ai du mal à comprendre les consignes tant je me heurte à des « barrages musculaires ».*

*Au cours des mouvements que je m'applique à bien réaliser, je ressens que, petit à petit, mes épaules se sont ouvertes et abaissées comme jamais. Mais dans le même temps, je perçois toujours la présence de mes épaules enroulées ; comme une image qui est trop gravée dans mon schéma corporel.*

*L'idée de la mémoire du membre-fantôme des personnes amputées me traverse, tant ce vécu est présent.*

*Puis, au fil des journées de stage, le travail d'intégration se fait : une nouvelle image-souvenir prend corps, correspondant à mon présent : des épaules assouplies, un bon début de libération. Ouf !*

Ainsi, nous réalisons que les raideurs et déséquilibres qui nous entravent, notre respiration étriquée et bien d'autres désagréments, ne sont pas une fatalité.

*Après quelques années de pratique de gymnastique holistique, ma respiration s'est libérée : elle est plus fluide, plus facile. Mes côtes, mon sternum et mes clavicules sont plus mobiles. Auparavant, quand je portais mon attention sur la qualité de ma respiration, je me heurtais à une sensation très précise, très particulière et tenace. Ce n'est pas facile à décrire. C'est un peu comme si un voile rigide tapissait mes poumons et limitait la quantité d'air inspiré et expiré. Sensation désagréable et inquiétante. Puis un jour, cette sensation a disparu. Quelle libération de se sentir une respiration souple et adaptée à chaque situation!*

D'après Reich, nous entravons la circulation dans le corps en créant des zones

rigides, mortes (les cuirasses musculaires) qui nous encerclent tels des anneaux, à différentes hauteurs du corps.

*Cela me fait penser à la fin d'un conte des frères Grimm : Henri-de-fer, plus connu sous l'intitulé « le roi-grenouille ».*

*Henri est le fidèle serviteur d'un jeune roi. On le surnomme « Henri le ferré », depuis le triste jour où son maître a été changé en grenouille par un mauvais sort : devant un tel malheur, le loyal Henri « avait fait bardé son coeur d'un triple cercle de fer pour qu'il n'éclatât pas de douleur et de chagrin ».*

*A la fin du conte, le jeune roi libéré du mauvais sort, est ramené au château par son fidèle serviteur, dans une voiture attelée de huit chevaux blancs. Pendant le trajet, par trois fois des craquements font craindre au roi un danger : « Henri, la voiture se brise ! »*

*Non, Maître, ce n'est pas la voiture qui craque, c'est un des cerceaux qui empêchaient mon coeur de se briser de douleur. »*

*Et le conte se finit : le jeune roi et le fidèle Henri sont à présent délivrés et heureux.*

En fin de formation, nous sommes conscientes qu'un long chemin se profile : celui de la transmission.

L'idée d'enseigner la Gymnastique Holistique pousse à creuser ce qui est expérimenté, à aller plus loin dans notre pratique personnelle.

*Les quelques séances que j'ai proposées à des amies stimulent mon intérêt. L'exercice est périlleux de changer de place. Le regard doit quitter la position introspective de l'élève pour se porter sur l'autre. Etre attentive et se laisser surprendre par la singularité du rapport de chacun avec son propre corps. L'une va éprouver des difficultés là où on ne les attendait pas. L'autre va effectuer le mouvement mais quelque chose manque. Retour sur mon regard introspectif : « Dans mon corps, comment ça se passe dans ce mouvement ? » Une nouvelle gymnastique devient nécessaire entre l'image et le ressenti.*

*Puis, en fin de séance, un retour intéressant :*

*« C'est différent de la relaxation ! Je suis détendue mais pas aplatie au sol. Je*

*garde du volume ! »*

**Pour conclure**, si une amie nous demandait à brûle-pourpoint ce que la GH nous apporte, quelles seraient nos réponses immédiates?

*- « C'est l'image d'une sculpture de Giacometti qui me vient à l'esprit. Et je dirais, en parodiant son titre, « je me sens la femme qui marche », ancrée dans le sol et pourtant légère, lancée vers le ciel et dans la dynamique du mouvement. »*

*-« Pour résumer, je me sens bien »*

En liant intrinsèquement corps et esprit, cette pratique nous aide à aller de l'avant et à être plus à l'écoute de nos valeurs et nos choix les plus profonds.

La poésie des images d'Anaïs Nin nous parle bien :

« Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclorre ».



