

APRIL BALDWIN

Praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais, Jeremy Krauss Approach, Accompagnante certifiée en Intégration Motrice Primordiale, l'intégration des mouvements et réflexes développementaux, Accompagnante certifiée en Brain Gym

« LE SCHÉMA CORPOREL DE L'ANXIÉTÉ »¹, ANALYSE DES PRINCIPES FONDAMENTAUX

La contribution que je vous propose se base sur la lecture de l'ouvrage de Moshé Feldenkrais, *The Elusive Obvious*, Meta Publications, 1981, et, en particulier, sur le chapitre « The Body Pattern of Anxiety », p. 55-70. J'utilise l'édition originale en anglais. Ce chapitre apparaît aussi dans l'ouvrage de Moshé Feldenkrais, *Body & Mature Behaviour – A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, & Learning*, Frog Books, 1949, p 114-129.

I. La vie est un processus de mouvement, d'action qui se déroule dans le temps linéaire.

II. L'action nécessite une organisation interne de soi pour rencontrer des défis, pour répondre aux événements, pour effectuer des choix, pour faire correspondre des actions à ses envies, à ses besoins, pour vivre avec satisfaction et bonheur.

III. Le problème de l'action, ou de l'organisation interne pour le mouvement, est essentiellement une question d'organisation de l'activité nerveuse et musculaire. Une activité musculaire d'une grande complexité est nécessaire même pour « faire » rien.

IV. Selon l'espèce de l'animal, le temps d'apprentissage de l'organisation interne pour le mouvement d'un nouveau-né varie, de quelques secondes, à quelques minutes, à plusieurs années².

Par exemple, des chèvres de montagne qui naissent dans les hautes montagnes, savent se mettre debout et sauter entre des précipices sans une période marquée d'apprentissage.

V. Plus la place d'une espèce sur l'échelle de l'évolution est basse, plus l'organisation du câblage de son système nerveux pour le mouvement est complète à la naissance.

Les animaux se trouvant à des échelons plus bas sur l'échelle de l'évolution ont un apprentissage de l'organisation du mouvement qui est phylogénétique ou innée, « évolutionnaire ».

VI. Les animaux placés à des degrés plus haut sur l'échelle de l'évolution ont un apprentissage de l'organisation du mouvement par l'expérience individuelle ontogénétique³.

VII. En regard de ses connaissances, Feldenkrais pose que l'enfant humain a le temps d'apprentissage le plus long de toutes les espèces. Ce processus permet à chaque personne de câbler son cerveau de façon individuelle, personnalisée⁴.

VIII. Chez l'être humain, « l'organisation pour l'action » est accomplie par le biais d'une interaction complexe entre deux types de processus différents :

A/ des processus de réflexes involontaires, innés, non conditionnés du système nerveux central

1. Ces processus sont un héritage génétique de l'évolution.

2. L'activité de *certaines de ces processus involontaires* restera de manière optimale visible et responsable à vie de l'autorégulation, de la coordination nerveuse de certaines actions dans certains contextes comme, par exemple :

a/ les réflexes de redressement de la tête ;

b/ des mécanismes antigravitaires destinés à guider de façon économe et optimale la posture debout érigée ;

c/ l'activité de ces processus est généralement – mais pas totalement – indépendante de l'expérience individuelle.

d/ Trois phénomènes peuvent inhiber et nuire au fonctionnement optimal de ces processus :

i. la sensation de chute, phénomène lui-même déclencheur d'un des processus de réflexes involontaires, qui provoque, entre autres, des contractions violentes des muscles fléchisseurs du corps, pour des raisons élaborées plus loin ;

(1) « Le schéma corporel de l'anxiété », in M. Feldenkrais, *L'Évidence en question*, Paris, L'inhabituel, 1997, p. 75-92 ; ch. 10 : « Le schéma corporel de l'anxiété », in M. Feldenkrais, *L'Être et la Maturité du comportement. Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage*, trad. fr. Patrice Auquier, Paris, Espace du temps présent, 1993, p. 143-160.

(2) *The Elusive Obvious*, op. cit., p. 23.

(3) *Ibid.*, p. 24.

(4) *Ibid.*, p. 23-24.

ii. la peur ou l'anxiété, qui, comme expliqué plus loin, déclenche, par conditionnement, le processus de réflexes involontaires associé à la sensation de chute ;

iii. tout schéma individuel de contractions musculaires chroniques ou habituelles.

3. L'activité d'autres processus de réflexes involontaires – comme par exemple le réflexe d'agrippement et les réflexes toniques du cou/nuque – deviendra de manière optimale mature, intégrée et latente pour permettre à la direction de la motricité volontaire de prendre le contrôle.

B/ Des processus volontaires de la motricité, qui sont plus complexes et conscients ou inconscients.

Ces processus volontaires peuvent :

1. se moduler, se développer, s'apprendre ;
2. être perfectionnés, pour faire émerger des actions de plus en plus différenciées, adaptées, efficaces, précises, performantes (penser par exemple aux actions et gestes de tout professionnel de haut niveau, par exemple : le musicien, le sportif, etc.) ;
3. stagner et/ou devenir conditionné pour produire des actions indifférenciées, inadaptées, inefficaces, imprécises, pauvres, habituées et/ou chroniques.

IX. Les personnes les mieux ajustées et matures, avec les meilleures organisations internes pour l'action :

A/ interfèrent au minimum avec les processus de réflexes involontaires cités dessus cf. VIII A. 2. a. et b.

B/ perfectionnent leurs processus volontaires de la motricité, (i.e., leurs capacités à imaginer, à diriger et à exécuter leur activité nerveuse et musculaire de la façon la plus différenciée, la plus modulable et la mieux adaptée possible face aux différentes situations rencontrées).

X. La peur est un « instinct », – en physiologie, une intégration complexe des réflexes involontaires, innés.

XI. Feldenkrais cite :

A/ le psychologue William McDougall comme ayant distingué les 14 instincts suivants : *parental* [protection], *sex* [sexualité], *food-seeking* [recherche de nourriture], *fear or escape* [peur ou échappement, fuite], *combat* [combat], *constructiveness* [constructivité, créativité], *curiosity* [curiosité], *repugnance* [répulsion], *acquisitiveness* [possession], *appeal* (reciprocal of parental instinct) [séduction (le réciproque de l'instinct parental)], *herd instinct* (gregariousness) [instinct grégaire, regroupement], *self-assertion* [auto assertivité], *self-submission* [auto soumission] et *laughter* [la réjouissance].

B/ Le physiologiste Ivan Pavlov ayant rajouté « *an instinct for freedom* [l'instinct de liberté] ».

XII. Chez l'animal, parmi les instincts, seul l'instinct de la peur peut inhiber l'organisation du mouvement.

XIII. Chez l'animal, y compris l'homme, la peur provoque les effets suivants :

A/ Une contraction violente des muscles fléchisseurs :

1. particulièrement dans la région abdominale ;
2. y compris la contraction des ischio-jambiers, qui inhibe le fonctionnement des muscles antagonistes, les quadriceps.

Aucun déplacement de l'animal n'est possible avant l'extinction de cette réaction initiale.

B/ Un arrêt momentané de la respiration. L'arrêt de la respiration est une perturbation soudaine de la région cardiaque.

1. C'est cette perturbation dans les régions diaphragmatique et cardiaque qui est perçue par le système nerveux central comme anxiété.

2. Certaines personnes décrivent cette expérience comme une sensation du cœur qui tombe, ou comme du vide ou du froid dans la région immédiatement en bas du sternum.

3. La sensation de peur et de l'anxiété due aux perturbations des régions diaphragmatique et cardiaque est diminuée par le maintien des contractions des fléchisseurs.

Les influx qui arrivent au système nerveux central des viscères et des muscles, en association avec cette attitude fléchie, évoquent la sécurité utérine.

C/ Une série entière de perturbations vasomotrices dues à une augmentation d'adrénaline dans le sang, comme, par exemple, une accélération du pouls, la sueur, le rouge aux joues et, éventuellement, la miction ou même la défécation.

D/ Si le danger est estimé trop proche ou trop violent, la contraction initiale des fléchisseurs permet de se figer et de simuler la mort.

E/ Si le danger est estimé moindre, la contraction initiale des fléchisseurs provoque le réflexe myotatique des extenseurs, avec une puissante contraction des extenseurs pour la fuite.

XIV. Feldenkrais caractérise les éléments du descriptif de l'attitude de la peur chez l'homme, tiré du livre de Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*⁵, comme n'étant que des détails de la contraction générale des muscles fléchisseurs déclenchée par la peur : « la tête qui baisse, le corps qui s'accroupit, les genoux qui fléchissent, etc. ».

(5) Ch. Darwin, *L'expression des émotions chez les hommes et les animaux* (1872).

XV. Chez un nouveau-né humain, la seule façon de susciter une réaction similaire à la réaction adulte de peur est de provoquer la sensation de chute, par la modification radicale de sa position dans l'espace – par le biais de l'abaissement soudain ou de la sous-traction de son soutien.

XVI. Cette réaction du nouveau-né est présente à la naissance et est innée, non conditionnée et indépendante de l'expérience personnelle. Feldenkrais l'appelle « *la réaction instinctive à la chute* ».

Un nouveau-né primate qui tombe d'un arbre aura une chance de survie si :

A/ sa cage thoracique est rendue résistante par une contraction violente des abdominaux,

B/ le souffle est retenu,

C/ sa tête est fléchie en avant et loin du sol, par la contraction générale des fléchisseurs.

1. Cela assurera que la tête ne sera pas écrasée au sol, et

2. Cela assurera aussi que le point de contact avec le sol sera une colonne fortement fléchie dans la région des vertèbres thoraciques, lombaires, plus vers le centre de gravité.

Le choc sera donc transformé en poussée traversant les structures de la colonne et absorbé par les os, ligaments et muscles, à la place des organes internes.

Feldenkrais conclut qu'il est permis de penser que cette réaction à la chute constitue un facteur de sélection naturelle majeur. L'espèce survivante aura donc cette réaction précise à la chute. Feldenkrais conclut aussi que le réflexe d'agrippement palmaire d'un nouveau-né est probablement un autre aspect de la contraction générale des fléchisseurs et son importance pendant l'enfance. Il donne l'exemple de l'importance pour le nouveau-né primate de pouvoir s'agripper à la fourrure de sa maman.

XVII. Chez l'homme adulte, les peurs et les anxiétés autres que la peur de la chute peuvent provoquer aussi les mêmes effets que la réaction instinctive à la chute.

XVIII. Toute peur ou anxiété autre que la peur de la chute suscite les effets de réaction à la sensation de chute, par le biais du phénomène physiologique d'irradiation de stimulus de l'excitation du système nerveux, et par le biais du conditionnement.

XIX. Une excitation d'un point du système nerveux, si elle est suffisamment puissante ou répétée à des

intervalles suffisamment proches, diffuse et irradie aux centres avoisinants⁶.

A/ Plus des stimulus du système nerveux sont puissants, plus ils diffusent et irradient en accord avec certaines lois⁷.

B/ Selon M. A. Minkovsky, des stimulations nerveuses des embryons humains peuvent générer la diffusion de l'excitation à travers l'entièreté du système nerveux⁸.

C/ La diffusion des excitations nerveuses est plus importante chez les nouveau-nés que chez les adultes.

XX. Les effets de la réaction du nouveau-né à la sensation de chute sont suscités par la stimulation de la branche vestibulaire du huitième nerf crânien⁹.

XXI. Feldenkrais explicite l'exemple des bruits forts qui peuvent provoquer les effets de la réaction à la chute.

A/ Chez les nouveau-nés, l'excitation par des bruits forts – qui stimulent la branche cochléaire du huitième nerf crânien – diffuse de la branche cochléaire à la branche vestibulaire du même nerf (le huitième nerf crânien se divise en deux branches situées près de l'oreille interne).

B/ Chez l'adulte, qui a appris à inhiber la réponse à la chute par rapport à la majorité de bruits forts d'occurrence habituelle, la réponse peut néanmoins être observée dans le cas des bruits soudains, très forts.

C/ Chez les adultes, l'irradiation des bruits forts n'a pas lieu dans le nerf, mais aux premiers relais, et, peut-être, à des niveaux encore plus élevés.

D/ La diffusion des fortes impulsions n'est pas limitée aux branches du huitième nerf crânien. À des niveaux plus élevés, des stimulations fortes provoquées par de très forts bruits diffusent et excitent le dixième nerf crânien, déterminant dans l'arrêt de la respiration.

XXII. L'anxiété peut provoquer les effets de la réaction à la chute par le biais de l'action du système vestibulaire

A/ L'anxiété est un état psychique et physiologique présent quand un individu ressent un échec inévitable, ou qu'il lui manque les moyens ou la puissance pour agir de façon adéquate, pour assurer sa sécurité, son bonheur, sa satisfaction. Il ressent qu'il n'a pas de choix, pas d'alternative d'action.

B/ L'anxiété peut être utile en empêchant l'individu d'entreprendre des actions qui le mettraient en danger.

(6) E. O, *op. cit.*, p. 64.

(7) *Ibid.*, p. 58.

(8) *Ibidem.*

(9) *Ibid.*, p. 59 et p. 61.

C/ L'anxiété peut aussi entraver l'organisation interne de soi, qui par conséquent génère des actions défectueuses et pauvres.

D/ Toutes les émotions sont connectées à des excitations arrivant au système nerveux autonome, ou résultant des organes, des muscles, etc., que le système nerveux autonome innerve.

E/ Chaque type d'influx nerveux atteignant le système nerveux central – des viscères, des muscles, et du soma en général – est associé à un état émotionnel.

F/ Feldenkrais cite un extrait du livre *Mind, Perception and Thought* de Paul Schilder, expliquant que des changements sur le plan de la psyché s'expriment immédiatement dans les sensations vestibulaires, et, inversement, les changements organiques dans les sensations vestibulaires seront reflétés dans la structure psychique.

Le dysfonctionnement du système vestibulaire est très souvent l'expression d'un conflit psychique, et peut se produire en cas d'impulsions motrices et comportementales contradictoires. C'est le cas dans le phénomène du vertige.

XXIII. Tout complexe d'anxiété est établi par une série de conditionnements successifs, qui ont commencé avec les réactions innées à la sensation de chute perçue à travers la branche vestibulaire du huitième nerf crânien.

A/ Le schéma de contraction des fléchisseurs apparaît chaque fois que l'individu choisit comme action la protection passive de soi, en dépit des moyens ou de l'assurance de sa capacité de résister activement. La posture fléchie en avant procure une sensation de mieux-être, de sécurité, de protection passive de soi.

B/ Des chocs émotionnels répétés peuvent, par conditionnement, résulter dans un schéma habituel de contraction excessive des fléchisseurs inhibant l'activation posturale, automatique et optimale, des extenseurs anti-gravitaires.

1. Feldenkrais dit qu'il est rare de voir des jeunes enfants chez qui la tête ne se positionne pas de façon optimale spontanément.

2. Les individus introvertis ont tous une réduction habituelle de la tonicité de leurs extenseurs.

3. Des commandes de contractions musculaires volontaires, mais non intentionnées, qui inhibent les extenseurs, sont observées chez toutes les personnes ayant des troubles émotionnels.

a/ À long terme, les extenseurs deviennent faibles, les hanches fléchissent, la tête penche en avant et le schéma permettant de se mettre debout érigé est perturbé.

b/ Les personnes dans cet état fonctionnent sur un niveau intellectuel intentionnel de contrôle volontaire conditionné (conscient ou inconscient) et leurs fonctions corporelles involontaires sont toutes perturbées et inhibées par des commandes de contractions volontaires (souvent inconscientes).

C/ L'inhibition du fonctionnement optimal des processus involontaires nuit aussi à la vitalité psychique.

1. Le conditionnement limite le choix de l'action de l'individu, et donc sa capacité à faire correspondre ses actions avec ses sensations, son ressenti, et ses pensées.

2. Le contrôle volontaire conditionné (conscient ou inconscient) inonde les centres supérieurs du cerveau avec des commandes de contractions volontaires (souvent inconscientes). Le travail d'organiser l'exécution de ces commandes – travail que les processus involontaires sont les mieux adaptés à assurer – est épuisant pour le système.

D/ Inversement, les personnes extraverties ont une posture plus érigée dans la position debout et dans la marche.

XXIV. En acceptant l'idée selon laquelle des anxiétés et des peurs provoquent des réactions de contractions musculaires conditionnées, qui peuvent être déconditionnées, de nouvelles voies de traitement par déconditionnement sont envisageables.

A/ La réduction des anxiétés et des peurs peut être envisagée par des processus de déconditionnement ainsi que par la modélisation de réponses alternatives plus adaptées.

B/ Feldenkrais donne l'exemple de l'enseignement dans le judo de l'attitude la plus adaptée pour amortir une chute. L'attitude enseignée correspond en toute mesure à celle provoquée par une chute naturelle, sauf par rapport aux bras. Par rapport aux bras, les judokas enseignent par déconditionnement progressif et par proposition de réponses alternatives consistant à ne pas plier les bras avec flexion des coudes, mais à utiliser les bras en position allongée pour amortir la chute.

XXV. Chaque instant de vie est composé de sensations, d'émotions, de pensées et d'actions, qui, pour fonctionner et agir de façon efficace et satisfaisante, doivent être en correspondance. Chapitre « On Learning », p. 37.

A/ Les actions doivent contenir, même dans les attentes ou dans l'imagination, des ressentis de satisfaction, et des résultats qui font plaisir.

B/ Sans apprendre à se connaître, à clarifier ses intentions et objectifs, à améliorer son fonctionne-

ment, à différencier ses actions, à se défaire de ses habitudes ou de son conditionnement, à développer ses capacités, sa précision, son efficacité, son imagination, sa créativité, et ses connaissances, nous limitons notre potentiel d'action de façon artificielle, et nous limitons notre capacité à être heureux et satisfait de notre vie.

XXVI. La Méthode Feldenkrais permet de mieux connaître son fonctionnement actuel, ses capacités,

son potentiel ; de se défaire des habitudes inadaptées pour l'action satisfaisante ; et d'améliorer l'organisation interne de soi pour l'action – par le biais de la pratique structurée, rigoureuse et, parfois, ludique des motivations, intentions, directions, questions, configurations, commentaires, explorations, juxtapositions, différenciations, idées, et informations insolites, curieuses, interpellantes, et originales.

ÉLODIE FUCHS

UNE INTERPRÉTATION DE L'INTRODUCTION DE LA PUISSANCE DU MOI¹ : « AIME-TOI COMME TU AIMES TON PROCHAIN »

Lors de la formation professionnelle Cantal 1, notre directeur pédagogique, Ilan Jacobson, nous a proposé de nous pencher sur un texte de Moshé Feldenkrais et de présenter à nos camarades ce que nous en avons retiré – pour ma part, beaucoup de questions.

Qu'a donc écrit Moshé Feldenkrais ?

En guise de préambule, je voudrais évoquer deux interrogations auxquelles j'ai été confrontée.

*The Potent Self*² a été publié par Michaelleen Kimmey en 1985, un an après la mort de Moshé Feldenkrais. Elle précise, dans une note de l'édition anglaise, que ce texte a été écrit autour de 1949³, en même temps que *Body and Mature Behavior* [trad. fr. *L'Être et la Maturité du comportement*]. C'est donc un texte assez ancien dans l'histoire de la Méthode. Selon M. Kimmey, à ce moment-là, Moshé Feldenkrais n'avait pas souhaité le publier, pensant que cela desservirait son travail, en particulier auprès de la communauté scientifique⁴. Moshé Feldenkrais n'était donc pas convaincu de la pertinence de cette publication, et il n'a pas pu relire le texte qui a été publié. Certaines libertés ont été prises par les éditeurs. On le remarque par exemple dans les sous-titres : celui de 1985, « *A guide to spontaneity* [un guide vers la spontanéité] », est devenu en 1992, « *The dynamics of the body and mind* [les dynamiques du corps-esprit]⁵ ».

L'autre difficulté que j'ai rencontrée concerne la traduction française. Prenons simplement le titre. « moi » ne traduit pas exactement « self ». Bien sûr, on ne traduit jamais mot à mot, mais, dans ce cas, ce n'est peut-être pas un détail. Le *Self* et le *Moi* sont au cœur de conceptions différentes de la psychologie humaine. Les philosophies orientales privilégient l'étude du *self*, la conscience en deçà et au-delà de l'expérience singulière du moi ; le *moi* est au fondement de la conception occidentale de la personne et de sa dignité. Dans certains courants de la philosophie indienne, le *Soi* est distingué de l'*ego*, qui est un soi qui se conçoit comme séparé du *Soi*. Moshé Feldenkrais, lui, parle de « *the deepest inner self* [le soi intime le plus profond]⁶ ». Appelons-le : « conscience du tréfonds ». La conscience du tréfonds a la capacité d'apprendre, de stocker, de protéger, de répondre, de guérir et de continuer. Sa fonction est d'établir une base de données et des habitudes inconscientes de répondre aux situations, ce qui rend possible pour un être humain d'agir en « pilotage automa-

(1) M. Feldenkrais, *La Puissance du Moi*, traduit par Martine Thomas, Marabout, 2011, abréviation PdM.

(2) M. Feldenkrais, *The Potent Self*, éd. Michaelleen Kimmey, HarperCollins Publishers, 1992. Abréviation PS.

(3) « *This manuscript was written for the general reader, before, during, and after the more scientifically oriented Body and Mature Behavior, which was published in 1949* ». (Editor's note), *ibidem*.

(4) « *As a scientist, Dr Feldenkrais was interested in what could be done to effect change and desired a friendly attitude, if nos support, for his method from the scientific community at large. For this reason he chose not to publish this exhaustive analysis* » (Editor's Note), *ibidem*.

(5) L'édition de 1985 est publiée par Feldenkrais Institute ; sa réédition de 1992 par Harper Collins Publishers.

(6) PS, p. xii. Dans la version française de M. Feldenkrais, *La Puissance du Moi*, on trouve le mot « personnalité », p. 17.

tique ». pensée o apparaît la plume cogito de je suis », sur la pe

la consci

manas : c
sensatio

« deepes

Il ne plutôt qu ment con la façon d conscienc révélée p. poser Mo Puissance la relation de ce qui,

1/ S'aimer

Expéri et un cra votre mè Écrivez tr cette pers

Exemj

mama

mama

mama

Vous

ne contin

ne l'avez

Main

remplac

pourriez

vrir. Mo

que je ne

je ne me

Ce n'

ce jeu de

(7) Vincen

(8) PdM, p