

Pour soigner son corps, prendre conscience de son mouvement

Quand on a mal partout, quand on ne peut plus bouger, quand on a eu un accident ou quand on se sent usé... on peut quand même faire quelque chose. Le corps est un ensemble harmonieux fait pour le mouvement. Il peut être soigné par le mouvement.

Dans la vie de tous les jours, notre corps est sans cesse soumis à des contraintes. Au travail, à l'école, à la maison, dans les transports, en faisant les courses, en s'occupant des enfants... et dans le sport. Il est rare que le corps puisse bouger en souplesse (comme la panthère dans la savane...) et il est trop souvent malmené. Les nécessités de la vie et le culte de la performance font que l'on ne ménage pas son corps. On n'y pense que lorsqu'il se rappelle à nous par des douleurs ou des blocages.

Les carences de la formation

La médecine que nous connaissons est peu performante face aux douleurs d'usure ou de blocage du corps. Il y a les médicaments contre la douleur, mais ils comportent des dangers et n'offrent pas de solutions aux contraintes que le corps continue de subir. L'examen clinique est important pour éliminer des maladies graves traduites par des douleurs de muscles ou d'articulations. Et aussi pour situer l'origine des douleurs. Mais cela ne suffit pas à les calmer ni à les prévenir. La kinésithérapie peut soulager la douleur par le massage, l'ostéopathie peut ponctuellement lever des blocages, l'acupuncture est un traitement de la douleur. Mais dans toutes ces techniques, la personne reste sans moyens d'action sur la douleur et démunie quand elle revient.

La médecine classique s'est construite autour de corps immobiles. Au cours des siècles, la médecine a étudié des corps morts. Cela a permis des progrès fantastiques, comme en chirurgie, mais l'étude du corps en mouvement est restée de côté. Les médecins sont peu formés à identifier les muscles en jeu dans les mouvements et à repérer les réorganisations possibles où d'autres muscles pourraient être sollicités. Quelques Facultés de médecine enseignent l'anatomie aux étudiants par l'observation des muscles en mouvement, mais pas toutes.

La kinésithérapie étudie de façon plus poussée les muscles et les articulations, mais la rééducation reste souvent segmentaire, portant parfois sur une seule articulation, alors que le corps fonctionne dans une globalité, avec des muscles qui travaillent en chaîne. Par exemple, si on s'occupe d'un genou, il faudra revoir les deux membres inférieurs et la marche.

En revanche, l'ostéopathie parle de globalité du corps, certes, mais elle ne permet pas au patient de ressentir de façon autonome cette globalité. Le patient est passif...

L'apport des non médecins, spécialistes de l'observation du corps en mouvement

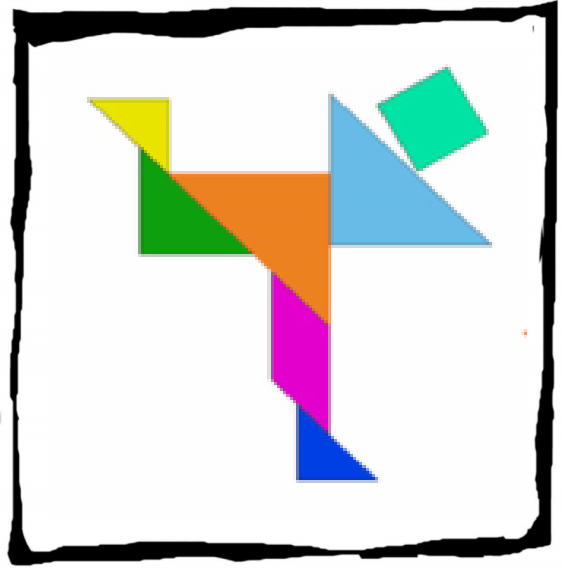
Pourtant, il n'y a pas de fatalité. L'arthrose des articulations, qui est le résultat de l'usure du corps, ne fait pas souffrir tous les jours. Rien n'interdit de trouver les moyens de lever les blocages et de retrouver l'équilibre dont a besoin le corps pour se mettre en mouvement.

Des danseurs, des sportifs, qui souvent ont eux-mêmes souffert, développent d'autres méthodes pour soigner le corps en mouvement. L'idée est de prendre conscience de son corps et de la façon dont on l'utilise. Les techniques sont simples, l'animateur guide les participants qui explorent leurs mouvements pour penser, sentir, bouger et imaginer. Ceci afin de trouver les mouvements les plus adaptés à l'action que l'on veut entreprendre.

Parmi ces techniques, on peut citer : Feldenkrais, Alexander, le stretching postural, la coordination motrice ou encore le qi gong... Elles ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale, sauf si elles sont pratiquées par un kinésithérapeute. Les séances de groupe sont à des prix abordables. Leurs animateurs sont formés très sérieusement dans des écoles.

Se réapproprier son corps

Quand on pratique une de ces activités, on apprend la façon dont fonctionne son propre corps et l'on est associé à son rétablissement. On trouve soi-même les solutions pour cesser de le malmené. Cela demande d'oser s'écouter et se ménager. Cela permet ensuite de mieux se défendre pour faire face aux contraintes du travail (exiger un siège adapté, refuser de porter trop lourd...) ou d'autres activités de la vie (prendre du temps pour soi, apprendre à porter, choisir un sport...). Prendre soin de son corps, par et pour le mouvement, ne serait-ce pas une nécessité et un droit auquel chacun pourrait prétendre ?



Soigner le corps en mouvement

Cordel : petit fascicule brésilien de poèmes ou écrits subversifs accrochés à une corde à linges et vendus dans les marchés

Quelles techniques ?

- « **Feldenkrais** » : inventée par un ingénieur, ceinture noire de judo, pour soigner une blessure de genou. Il s'agit de prendre conscience de son mouvement dans l'espace, à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées, grâce à des mouvements très simples, à peine perceptibles.

- « **Alexander** » : créée par un acteur pour améliorer sa voix. Elle propose d'identifier des habitudes inconscientes de mouvements inappropriés et de s'en libérer par un travail d'apprentissage et de coordination.

- « **Coordination Motrice** » : créée par deux kinésithérapeutes, Suzanne Furet et Marie-Madeleine Béziers. Méthode basée sur l'analyse de la dynamique du mouvement, à partir de sensations et de perceptions revécues, ressenties, pour revenir vers le corps organisé, à partir des mouvements effectués dans les trois plans de l'espace, pour ramener vers le bien-être que procure une bonne coordination motrice.

- « **Stretching postural** » : technique créée par J.-P. Moreau qui propose des exercices pour travailler la musculature posturale (située principalement dans le dos) à l'aide de la respiration.

- « **Qi Gong** » : gymnastique traditionnelle chinoise qui utilise « l'énergie vitale ».

- Liste non limitative...

Un lynx avec un cou raide ne survivrait pas quarante-huit heures dans la forêt.

Moshe Feldenkrais

La courbe de tes yeux fait le tour de mon cœur, un rond de danse et de douceurs.

Paul Eluard

Les hommes, il en existe, je crois, six ou sept. Je les ai aperçus, il y a des années. On ne sait pas où les trouver. Le vent les promène. Ils manquent de racines. Cela les gêne beaucoup.

Antoine de Saint-Exupéry dans *le Petit Prince*

Cordel écrit par Sylvette Laval et Elisabeth Arrighi, médecins généralistes et Sylvie Simon, kinésithérapeute
Remerciements aux danseurs et pionniers qui nous ont ouvert les yeux
Collectif Outils du soin, partage de savoirs d'accès libre.
Septembre 2016 www.outilsdusoin.fr. Cordel N°38

- Sentir le hamac de son dos
- Aspirer sa culotte
- Sentir son tibia fendre l'air
- Avoir des ressorts sous les pieds
- Faire le papillon
- Sentir ses omoplates
- Marcher comme une fleur
- Marcher comme une princesse

Comment transmettre, aider le patient à s'approprier les conseils posturaux, à inventer les images qui lui parlent et à trouver les sensations dans la vie de tous les jours ?

des images, des mouvements, des postures