

Une nouvelle pédagogie corporelle

Entretien avec Annie Hazard

Maria-Alice Médioni

Article publié dans la revue *Dialogue* du GFEN
Dossier : Savoirs du corps
n° 82, automne 1995 (pp. 48-51)

"Je vous propose de vous allonger... Prenez le temps d'atterrir... Donnez une chance à votre corps de poser sur le sol... (*C'est toujours pareil : au début, il y a 3 points d'appui : le crâne, les fesses et les talons ! La taille est toujours aussi loin du tapis*). Le sol vous porte, faites-lui confiance... Prenez le temps... (*Peu à peu, je me calme, ça descend !*)

Vous mettez vos deux pieds en contact, toute la face interne en contact : les malléoles des chevilles, la peau fine des chevilles bien en contact. (*Mes pieds ne peuvent pas être tout à fait parallèles, je n'arrive pas à les joindre tout à fait*) Vous orientez les doigts de pieds vers le plafond, vos chevilles sont à angle droit. Vous ne perdez pas un millimètre de contact (*C'est facile à dire !*). Vos talons sont plantés dans le sol, tout droit. Vous poussez avec vos talons comme si vous vouliez les éloigner de vous, comme si vous vouliez pousser quelque chose loin de vous. Vous maintenez le contact des deux pieds (*En plus !*). Votre dos est toujours bien à plat sur le sol. N'oubliez surtout pas de respirer (*Ah oui, j'avais bloqué la respiration, toute concentrée sur l'effort à fournir, du coup, ma taille s'est relevée*). Maintenant, vous allez allonger vos bras, le long du corps, les paumes vers le haut. Vous posez les ongles de vos doigts à plat sur le tapis, tous les doigts, même le pouce. Vous continuez à pousser avec les pieds. Allongez vos bras le plus possible, ne perdez pas un millimètre de taille, laissez-la posée sur le tapis (*C'est impossible, je ne peux pas tenir tout à la fois !*). Les pieds, les talons bien droits plantés dans le sol, les orteils vers le plafond, les bras, les mains, tous les ongles sont posés, même le pouce, même le petit cinquième, la taille... et vous n'oubliez pas de respirer... (*Ah oui, c'est vrai !*) Encore un peu... Encore un peu...

C'est bien. Vous relâchez.

Prenez le temps de savourer et d'observer ce qui a changé (*L'intensité de l'effort nous laisse pantelants, mais en même temps, je sens mon corps plus vivant, plus chaud...*). Vous vous roulez sur le côté pour vous relever tranquillement et vous vous asseyez.

Voulez-vous partager et dire comment cela s'est passé pour vous ?"

Annie Hazard est praticienne d'Antigymnastique à Lyon depuis 1978. Elle propose un travail corporel qui est un véritable travail de connaissance et de transformation de la personne, travail sur soi en interaction avec le groupe.

Pourrais-tu présenter ton travail en quelques mots ?

Notre travail qui est mis au point par Thérèse Bertherat, auteur de différents livres ¹, s'intitule l'"Antigymnastique méthode Thérèse Bertherat". Elle a fort bien expliqué dans ses livres l'art et la manière de procéder.

Je crois avoir compris que ce qui t'intéressait c'était surtout la pédagogie de ce travail, la conception de la globalité de la personne et comment celle-ci se découvre au travers de cette activité.

¹ Thérèse BERTHERAT a publié :

- *Le corps a ses raisons*, Seuil, Paris, 1976
- *Le courrier du corps*, Seuil, Paris, 1980
- *Les saisons du corps*, Albin Michel, 1985
- *Le repaire du tigre*, Seuil, 1989

La base en est l'application des principes de Françoise Mézières à une forme de travail corporel personnel. La théorie de Françoise Mézières est que les muscles de l'arrière de notre corps sont beaucoup plus forts que ceux du devant, et même trop forts, avec une énorme propension à se raccourcir car ils sont plus striés, plus innervés, les fibres en sont plus solides ; ils s'imbriquent les uns dans les autres formant une belle chaîne continue. Ils s'entendent tous bien dans notre dos pour dominer notre équilibre, accentuer nos courbes naturelles, intervenir plus qu'il n'est nécessaire dans tous nos mouvements et cela à notre insu, inhibant du même coup par une loi physiologique, leurs muscles antagonistes, soit ceux du devant du corps.

C'est une rupture dans notre façon de penser...

Parce qu'on imagine au contraire qu'il n'y a jamais assez de force derrière. On le répète à longueur de temps et on fait des tas de choses pour muscler son dos alors que l'arrière est spontanément plus musclé que le devant. Pour faire ce travail, nous faisons découvrir aux participants des repères osseux qui leur permettent de prendre conscience méticuleusement de l'alignement des segments osseux, de leur mobilité articulaire et à partir de là, d'allonger la chaîne musculaire postérieure, sans torsion, sans déformation, avec le minimum de compensation, pour se rapprocher au mieux de la forme parfaite.

Qu'est-ce que la forme parfaite ?

C'est que chaque partie du corps soit vraiment à sa place, c'est à dire que la tête soit fièrement posés sur le cou sans contraction particulière ; que la nuque s'érige des épaules pour porter la tête ; que les épaules posent sur les côtes confortablement et qu'elles laissent couler les bras le long du corps ; que la colonne estompe ses courbes et soutienne des côtes souples qui respirent ; que le bassin pose et se mobilise sur des jambes sans torsion ; tout cela porté par les pieds qui reposent sur le sol du talon à la pulpe des orteils, de toute leur longueur avec un développement musculaire symétrique équilibré et harmonieux. Cette structure peut tenir toute seule, nous n'avons pas besoin de faire d'effort particulier pour être droits, souples et mobiles.

J'aimerais que tu développes la notion de prise de conscience et le problème de la rigueur, des contraintes certaines et peu spectaculaires du travail, dans lesquelles finalement chacun trouve son chemin.

Chaque mouvement est une expérience et une recherche, et nous ne l'appellerons pas "exercice". Je cite ce mot de quelqu'un qui m'a dit : "Mais je n'arrive pas à faire mécanique chez toi" J'espère bien ! Chaque mouvement est ressenti dans sa mobilisation, sa précision, sa rigueur, dans la découverte de son amplitude et de sa limite. Cette limite est-elle subjective ou objective ? C'est quelquefois très difficile, parce que justement on fait bouger ce qui n'a pas bougé depuis des lustres, mais d'autre part, c'est une acquisition neuro-musculaire réelle. Ensuite on prend le temps, le travail actif accompli, d'observer complètement ce qui se passe, une fois que les zones mobilisées sont au repos On peut savourer l'allongement, le contraste, l'organisation musculaire, articulaire complètement modifiée et en tirer ses propres conclusions dans la tête, dans l'émotion et dans le corps. Et dans cet espèce de silence qui suit chaque mouvement on prend le temps d'intégrer cette nouvelle perception de soi plus confortable et plus vraie.

Tu parles de silence, mais il y a tout de même cette possibilité de dire, de verbaliser, d'amener à la conscience, de faire partager aux autres l'expérience vécue, les déplacements opérés, les changements ressentis. Pas seulement parce qu'il faut partager avec les autres mais parce que c'est un moyen d'avancer dans notre propre conscience.

Ce partage n'est pas du tout obligatoire. Effectivement oser dire ce qu'on ressent, être écouté, être entendu peut être difficile. On se dit : "Que vont dire les autres ? Ne serais-je pas ridicule ?". Et toutes les barrières à soi-même que l'on peut se mettre, et d'autres résistances qui sont personnelles à chacun et qui se dissoudront petit à petit. On peut induire ce partage quelquefois par notre propre écoute d'animateur, mais c'est un apprivoisement. Il dépend de l'évolution de chacun, il n'est pas codifiable. Mais l'écoute chaleureuse et positive réduit l'autocritique.

... et en fait, on engrange la somme de tout ce qui est dit et c'est ce qui est très intéressant parce que cela permet quelquefois de percevoir, d'ouvrir un chemin qu'on n'avait pas ouvert soi-même.

Tout à fait. Le vécu de chacun est différent. C'est important de le vivre. Il n'y a pas d'unité ni d'égalité dans ce vécu-là. Chacun recueille ce qui est mûr en lui à ce moment-là. Quelqu'un qui va rencontrer une difficulté - et ça arrive de découvrir une douleur, une souffrance, une limite, puisque finalement ce sont nos limites qui font mal - va entendre que cela peut être confortable, que la douleur n'est pas forcément nécessaire et que le plaisir existe aussi. Mais quel espoir de se dire : "Je peux peut-être le vivre différemment !" C'est une évolution qui va se faire petit à petit et qui amène la responsabilisation. Pour modifier ce qui est douloureux, il faut déjà en être conscient et c'est à partir de cette découverte qu'il est possible de créer en soi des chemins indolores plus faciles et plus efficaces. Se responsabiliser et modifier sa relation au mouvement est une grande ouverture pour notre vie et nous apprend que si les choses extérieures ne changent pas, nous sommes souples et capables de modifier nos relations. A mieux se gérer, on découvre l'auto guérison, comme dit Thérèse Bertherat. Savoir comment on fonctionne permet de faire ce qu'on veut parce que si on ne le sait pas, il y a impossibilité à changer quoi que ce soit.

Dans ce travail, il y a un refus total de la fatalité puisqu'on peut ne pas souffrir, on peut effectivement trouver un autre chemin, et puis en même temps, il y a un renvoi à la responsabilité personnelle.

En même temps, ce n'est pas culpabilisant parce que finalement, il y a ce regard du chemin positif sur lequel nous essayons de beaucoup insister : apprendre à regarder le côté moitié plein de la bouteille, se féliciter de ce qu'on a acquis car l'acquisition demande ténacité et courage. Nous accompagnons avec un grand respect la personne qui travaille. Chaque mouvement est d'abord suggéré, esquissé, décrit puis travaillé en profondeur. Et c'est cette ferme douceur de conduite qui permet de parcourir ce chemin souvent chaotique, quelquefois insolite et dont le rythme est tout à fait individualisé. C'est aussi apprendre à abandonner la référence connue, rassurante, même si elle est douloureuse, les limites qu'on s'était posées comme des bandelettes pour survivre aux vicissitudes, pour aller vers ce qui va mieux... parce que le ligotage c'est sans avenir.

Mais cela crée parfois des peurs paniques et d'autres émotions : la colère, le ressentiment, la peur de mal faire, la peur de dépasser le connu, d'aller vers l'inconnu... et les stratégies de fuite. C'est comme quand on apprend, sur un plan intellectuel : la peur panique de lâcher ce qu'on croit savoir, ce qu'on croit tenir.

Bien sûr, reconnaître ses émotions fait partie du travail et je suis toujours pleine d'admiration pour les pratiquants qui acceptent cette nouvelle donnée, s'y adaptent en toute honnêteté et découvrent de cette façon leur réalité. La récompense est au bout de ces passages étroits, dans la prise de conscience, la découverte de ses ressources, l'approvisionnement de ses forces sauvages, dans toute cette énergie qui nous faisait du mal et que nous récupérons pour nous faire du bien. Car nous dépensons beaucoup d'énergie pour nous tordre, nous limiter et nous empêcher d'être.

Ce qui est paradoxal, c'est que les gens interprètent ce travail, dans un premier temps, comme quelque chose de l'ordre de la décontraction, alors que quand on le vit, on se rend compte que c'est une tension, positive, une recherche active qui va de l'avant, et un effort.

Un effort parce qu'il ne s'agit pas de détendre, mais d'allonger. Il y a confrontation avec ces forces sauvages qui freinent nos mouvements et qui se dénouent parce que les mouvements proposés sollicitent la longueur et permettent un autre équilibre, meilleur (!), une nouvelle mobilité plus ample et plus facile. Et la détente très profonde découle de ce changement neuro-musculaire notoire.

Quand on touche à quelque chose, il y a automatiquement des répercussions beaucoup plus larges. Je trouve qu'il y a là aussi des similitudes avec ce que nous aussi, nous essayons de mettre en place. C'est à dire que cela déborde largement l'objectif précis qu'on s'était fixé, puisqu'en fait c'est une construction de la personne.

Parce que la personne est entière, globale, qu'à partir du moment où un petit mieux apparaît, ce petit mieux se répand et permet d'autres petits mieux, c'est ce que les ostéopathes appellent le "cercle vertueux", par opposition au "cercle vicieux", un mal qui en appelle un autre : une compensation pour éviter une

souffrance crée une réaction compensatoire en chaîne. Le contraire existe aussi. Je dirais que quand un groupe musculaire retrouve son activité propre, cela paraît évident. Et cette évidence nous libère des confusions qui nous encombrant. L'approbation inattendue de tout notre organisme à cette réalité vécue consciemment nous rassure et nous reconforte. Après, nous pouvons nous faire confiance pour intégrer totalement tout ce beau et bon fonctionnement, spontanément, comme une fleur qui se tourne vers le soleil... après la pluie. Et c'est la complicité avec soi-même.

Il y a une chose qui heurte aussi au début, c'est cette exigence que tu as que les choses ne soient pas intellectualisées, et pourtant, il faut en prendre conscience.

Ca passe par l'intellect car nous avons besoin de notre intelligence pour comprendre ce qui se passe, comment nous fonctionnons, et créer, à l'intérieur de nous-mêmes, un nouveau chemin. Les neurones ont fort à faire ! Le rapport que nous avons à nous-mêmes dans ce travail, modifie complètement notre rapport à la vie quotidienne. C'est toujours important de comprendre que si on ne peut pas tenir assis par terre, à angle droit, c'est parce que c'est trop court derrière. Si nous tentons l'expérience réelle, bien assis sur nos ischions, avec une colonne vertébrale verticale dont nous nous efforcerons d'estomper les courbes - de belles jambes jointes dont les bords internes se touchent, ainsi que la face interne des genoux, les malléoles des chevilles jusqu'aux orteils, sans torsion - nous allons pour la plupart d'entre nous rencontrer une réelle difficulté, et peut-être serons-nous très en colère de ne pas y parvenir. Ou bien allons-nous compenser avec quelque torsion : nous crisperez inutilement notre dos pour tenter de pousser en avant : ça fait mal, c'est fatigant, pour un résultat décevant ou nul. Et pourtant nous savons dans notre tête ce qu'il faudrait abandonner pour que ce soit réalisable. Mais nous n'avons pas momentanément les commandes de cette force contrariante. Comment va-t-on trouver les commandes ? Par des mouvements précis et simples qui vont allonger, détordre, redresser en toute conscience et en toute maîtrise. Ce travail développe notre sensation physique et permet aux muscles inhibés de prendre l'initiative : et nous parviendrons à être assis dans le confort parce que nos articulations sont faites pour cela et que nous avons senti que "ça" pouvait s'allonger derrière. Mais c'est la sensation, plus l'intellect. Ce n'est plus dans le projet, c'est dans l'acte.

Ce qui est terrible c'est le temps que cela prend et la confiance qu'il faut avoir pour attendre, non, pas pour attendre, parce que je ne crois pas que tu attendes, ou qu'on attende nous non plus, mais pour donner le temps au temps et à la personne.

Mais finalement, si on considère la vie des personnes qui viennent faire ce travail (nous diront qu'elles en gros entre 20 ans et 80 ans), ça représente beaucoup d'heures de torsion ! On va les voir pendant un certain nombre d'années, mettons 10 ans, une fois par semaine, ça va faire 350 heures, pour combattre combien d'heures de vécu perpétuel en torsion ? Moi, je trouve absolument miraculeux que ça aille si vite. Cependant, ce n'est pas magique. On arrive dans ce lieu protégé, approprié à cet usage, silencieux, dans un endroit où on ne va pas se sentir agressé, où on va donc pouvoir dans une sécurité plus grande que dans le quotidien, lâcher les défenses que l'on avait érigées pour faire face à des situations difficiles devenues caduques et les abandonner. Petit à petit, nous développerons la confiance : confiance en soi-même et conséquemment confiance en autrui. Le praticien doit accueillir la personne telle qu'elle est et dans son être perfectible et lui faire confiance pour qu'elle résolve elle-même ses difficultés, lui donner l'occasion de chercher un peu toute seul son chemin, mais plus ça ira, plus il essaiera de lui donner son autonomie, mais sans la laisser s'égarer. Ce qui demandera une grande précision et une rigueur dans les explications et les exigences.

Oui, c'est ça, c'est tout le problème de la liberté personnelle et de la contrainte que toi, tu imposes, dans laquelle, finalement, on a toute liberté.

Je dirais, que l'amour que nous donnons - parce que c'est un travail de très grand amour, de très grand respect - est un oubli complet de nous-mêmes, les praticiens. C'est sans cesse "être", pas à la place du pratiquant, parce que on ne peut pas être à la place de l'autre, mais être de son côté, de parti-pris avec lui. De toutes façons, c'est son histoire, c'est lui qui la connaît, c'est lui qui a raison, qui a ses propres clés. Nous pouvons seulement l'encourager, le mettre sur la voie.

Comment as-tu été amenée à ce type de travail ?

Je crois que c'est une histoire qui est tout à fait personnelle à chacun et je pense que l'expérience du mieux être en pratiquant l'Antigymnastique peut faire qu'on ait envie de faire passer l'expérience à autrui. C'est un outil merveilleux mais délicat à manier comme toute aide à autrui dans sa recherche personnelle. Il y faut du dynamisme et de l'enthousiasme, le goût des responsabilités, l'amour des humains, de la vie. Cette vie qui nous permet jusqu'au dernier jour d'être mobile, apte au changement et à l'épanouissement. L'harmonie, la complicité avec soi-même apportent la beauté.

L'Antigymnastique aide à cela.