



© clownbusiness - Fotolia

ÉVEIL CORPOREL

Réflexions sur ma pratique de thérapeute

par Gisèle Harboux

J'anime des cours d'éveil corporel depuis de nombreuses années, ma pratique s'est modifiée avec l'expérience, néanmoins certains paramètres restent constants.

Déjà il est certain que quel que soit l'âge ou la pathologie rencontrée, les cours sont et doivent être accessibles à toutes et tous.

Dans un même cours il est nécessaire que chacune des 6 chaînes musculaires soit mise en œuvre. L'intervenant que vous êtes ne devra jamais perdre de vue que la structure qui aura tendance à être soit en manque soit figée sera l'AP (la structure du rythme, du jeu).

Praticienne de longue date de travail corporel, il me semble

évident que certains paramètres ne dérogent pas aux règles de gestion des groupes.

Tout d'abord ce travail doit être accessible à toutes et tous, sans condition d'âge ni de pathologie.

Il permet d'améliorer au quotidien les tensions corporelles et d'anticiper sur la gestion de lésions débutantes.

Je propose un travail progressif sur l'année. Les mouvements sont aisés à réaliser en début de session (septembre) et vont se complexifier avec les mois qui suivront. Certains

enchaînements facilement mémorisables pourront être pratiqués de manière solitaire au domicile.

Chaque séance commence par une détente au sol, jambes allongées (si possible). Ne pas hésiter à venir mettre une petite brique sous la tête, un coussin sous les genoux, ou encore à plier les genoux. Il est préférable que ce moment de détente soit réalisé les yeux fermés mais cela sera impossible (en début d'année) chez quelqu'un qui a une chaîne PM un peu envahissante. Il faut accepter les yeux baladeurs, un jour les paupières se fermeront



spontanément pour suivre le cheminement de découverte qui est proposé.

Ce temps de prise de conscience est très personnel et ne sera pas mis en commun, il est un outil pour sentir le lâcher prise progressif qui va quelquefois les interpeller par des différences notables d'une semaine sur l'autre.

Chaque semaine nous abordons différemment les six chaînes musculaires afin que la réalisation en devienne de plus en plus fluide.

En début d'année les exercices seront essentiellement réalisés en position couchée (sur le dos, sur les côtés, sur le ventre). Plus tard la session le travail se fera en position assise, ce qui permet de travailler l'appui des ischions, l'érection vertébrale ou le mouvement source. Ultérieurement nous travaillerons debout avec les prises de conscience de l'appui au sol, ou encore la marche en insistant sur la PA-AP qui peut être améliorée de manière consciente dans cette position.

Quel que soit le moment de la séance je suis toujours disponible pour répondre aux questions qui peuvent naître des tensions ou de la difficulté de réalisation des exercices proposés. Les questions de chacun ne peuvent que bénéficier à l'ensemble. Je n'hésite pas à sortir les livres d'anatomie pour expliquer et montrer l'intérêt de comprendre le fonctionnement du merveilleux outil qu'est notre corps. Ils ont tous vu et revu le grand dorsal avec les entraves qu'il peut mettre sur tout son trajet ou encore le trapèze avec son impact sur la nuque et la région dorsale. Il est important de montrer le diaphragme et son jeu

par rapport aux autres muscles de la respiration.

Je souhaite que petit à petit ils emmagasinent les différences les concernant par rapport à l'organisation physiologique du corps. Qu'ils deviennent attentifs dans leur vie quotidienne à la manière dont ils peuvent améliorer soit la qualité de leurs mouvements soit leur attitude corporelle.

Dans le programme annuel ils ne referont pas deux fois la même séance, ce qui implique pour l'intervenant d'avoir un panel d'exercices assez conséquent et d'aborder les enchaînements musculaires de manière renouvelée.

Chaque semaine il faut interpeller le groupe sur son ressenti de la précédente séance. Les avis seront parfois très paradoxaux, satisfaisants pour certains qui vous remercieront pour leur bien-être, d'autres à l'opposé manifesteront leur vif mécontentement. Vous devez faire fi de l'un comme de l'autre, tout le travail est intéressant pour tous et chacun prendra conscience des nombreuses différences qui naissent des tensions spécifiques de chacun.

Certaines erreurs sont à éviter lorsque vous ne connaissez pas bien certains sujets du groupe. Le travail à deux en est une, l'autre est le travail sur la respiration.

En effet si un(e) nouvel(le) arrivant(e) a une chaîne A.L. en excès elle (il) aura du mal à accepter la grande proximité du travail à deux. Je peux parler de cette expérience et de cette erreur qu'il m'est arrivée de commettre, la personne m'a téléphoné le soir même pour me dire qu'elle ne reviendrait pas,

ne pouvant pas se laisser toucher par « des étrangers ».

Quant à la respiration, attendez de connaître tous vos participants. Travailler la respiration, c'est aller dans l'intime de chacun avec le lâcher prise éventuel et son cortège d'émotions que cela peut entraîner. Il faut être en mesure de gérer des situations auxquelles on ne s'attend pas toujours.

Je ne pratique jamais la séance avec le groupe, je me promène dans la salle, attentive à la moindre défaillance, modifiant l'exécution si nécessaire. Restez toujours attentif au bien-être de chacun, n'hésitez pas à soulager une hanche par un coussin, une balle sous une nuque douloureuse. Ces marques d'attention seront toujours appréciées et souvent temporaires, l'amélioration fera que les visages se détendront et la qualité des mouvements s'en ressentira.

Il ne faut pas avoir d'exigence quant à la réalisation des mouvements que vous proposez. Certaines tensions peuvent entraver ceux-ci et la répétition va peu à peu améliorer la qualité du travail.

Aucun groupe de niveau n'existe ainsi, peuvent cohabiter des adolescents avec des octogénaires, cette promiscuité est très appréciée et je n'ai jamais eu de commentaire à ce propos. Tout le monde est capable de s'amuser, de jouer au frisbee, de danser en musique.

Sans que vous le vouliez, vous créez du lien social qui peut s'avérer très important. Il y a quelques mois, une fidèle participante qui vient depuis 27 ans, femme seule de 82 ans a été victime d'un accident de la voie publique à l'étranger. Rapa-triée, elle m'a téléphoné pendant





le cours afin que je la conseille pour aller à l'hôpital. Tous les membres des autres groupes la connaissaient pour sa gentillesse et la grande générosité dont elle fait preuve en organisant des pots de Noël, d'anniversaire avec moult gâteaux et boissons. Quelqu'un s'est proposé pour aller lui faire sa valise et l'accompagner, ne la quittant que lorsqu'elle a été installée dans un lit d'hôpital. Les semaines qui ont suivi d'autres lui ont rendu visite ou encore sont allés faire son marché.

Je trouve ce travail extrêmement gratifiant tant pour le thérapeute que pour les patients, je crois pouvoir affirmer que je n'ai jamais vu

quelqu'un qui n'a bénéficié d'une amélioration notable. Ils en sont les artisans, mais savent que vous en êtes le chef d'orchestre.

Dans le travail individuel j'avais déjà l'habitude de donner à chacun un exercice adapté à sa pathologie, nombreux sont ceux qui se sont constitués des fiches de pratique. Ils ont spontanément manifesté le désir de continuer ce travail en s'inscrivant dans les groupes déjà constitués.

Le plus difficile est de mobiliser les hommes et de les fidéliser, ils semblent craindre les engagements à long terme, ils préfèrent le travail ponctuel. J'ai moins de

10% d'hommes inscrits à l'année. Peut-être cela serait différent si les groupes étaient gérés par des hommes.... Alors messieurs les thérapeutes « au boulot ».

Chacune et chacun de vous doit trouver son style et son tempo de travail, choisissez votre organisation d'exercices avec ou sans musique. N'essayez pas de refaire ce que vous avez vu faire. Personnalisez vos séances, faites ce qui vous ressemble, ce qui vous parle. Réveillez votre PA-AP pour mobiliser celle des autres.

Bon amusement à toutes et à tous !

