

## La méthode Feldenkrais® dans la promotion de la santé au travail

### Contexte

Le Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), né en Russie, a développé parallèlement à sa profession d'ingénieur électrique et mécanique la méthode Feldenkrais®, polyvalente avec un large éventail d'applications possibles [1].

Après que Feldenkrais se soit rendu en Palestine dans sa jeunesse, il a commencé à étudier à Paris. Il a ensuite travaillé comme assistant de recherche dans un laboratoire de futurs lauréats du prix Nobel (Joliot & Currie)

En même temps, il s'est consacré, en tant que professeur de judo, à l'entraînement de la prochaine génération. Il est devenu le premier Dan-carrier (ceinture noire, maîtrise) en Europe.

En 1940, il a dû quitter la France pendant l'occupation allemande et a émigré en Écosse, où il a travaillé pour l'armée dans la recherche. Il y a déjà donné des conférences sur sa méthode. Malgré les offres professionnelles, il est retourné en Israël après la guerre, où il s'est consacré exclusivement à la poursuite du développement de la méthode Feldenkrais® et a fondé son premier institut de formation en 1952 [2]. Son premier livre sur ce sujet, "Body and mature behaviour" « En français, « l'être et la maturité du comportement » avait déjà été publié plusieurs années auparavant (1949 ; [3]).

La première génération d'enseignants Feldenkrais® ont été formés à sa méthode à partir de la fin des années 60 en Israël, puis principalement aux États-Unis. **Parmi ses étudiants, on compte le Premier ministre d'Israël, David Ben-Gourion, et Yehudi Menuhin [3].**

Sa mort en 1984 ne marque en rien la fin de la méthode : le réseau international qu'il a fondé de son vivant s'est encore développé. Aujourd'hui, il existe non seulement l'organisation internationale de coordination (International Feldenkrais® Federation, IFF ; [4]) mais aussi de nombreuses associations professionnelles nationales (par exemple Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., FVD) (ou l'ASF pour l'association suisse) dans le monde entier [5]. Celles-ci offrent non seulement une plateforme d'information pour les parties intéressées (par exemple sur les possibilités de formation, la littérature), mais garantissent également une formation standardisée des enseignants de Feldenkrais® qui répond aux critères de qualité et offre aux enseignants Feldenkrais® une plateforme d'échange même sur de longues distances [6].

### Principe

Feldenkrais a eu une influence interdisciplinaire dans le développement de la méthode. Cela a conduit au fait que la méthode d'apprentissage et de mouvement - sous plusieurs angles - adopte une vision holistique du corps [7]. Feldenkrais a mis en œuvre dans la méthode à la fois l'expérience et les connaissances de ses propres domaines d'intérêt et, en partie, des résultats scientifiques. Cela inclut, par exemple, l'expérience acquise en travaillant comme travailleur de rue à Tel-Aviv, les aspects de la neurophysiologie (plasticité du cerveau dans le processus d'apprentissage) et de la neuropsychologie (en particulier les aspects comportementaux) ainsi que les connaissances tirées de ses arts martiaux Judo et Jiu Jitsu [1]. **Très tôt, il a utilisé et décrit ce que l'on appelle aujourd'hui la neuroplasticité du cerveau humain, c'est-à-dire la capacité des structures nerveuses à répondre à de nouveaux stimuli, par exemple à modifier ou à adapter leurs propriétés aux variations de mouvement [7, 8].**

**L'objectif de la méthode Feldenkrais® est d'entraîner la perception pendant l'exécution d'un mouvement** et donc d'apprendre une capacité psychomotrice différenciatrice qui permet au praticien

de reconnaître et de réduire de plus en plus les schémas de mouvement partiels et de les remplacer plus tard par des alternatives de mouvement plus favorables [7]. Les mouvements désavantageux sont surtout ceux qui ne sont pas exécutés avec facilité et qui entraînent donc une mauvaise posture, des troubles de la tension musculaire, des restrictions de mouvement, des symptômes de maladie et/ou de douleur et/ou qui sont donc peu rentables (par exemple, utilisation de la force musculaire au lieu de la coordination, manque de mouvement). Feldenkrais lui-même a vu les avantages de sa méthode dans son application à des maladies neurologiques complexes (par exemple la sclérose en plaques ou la paralysie spastique ; [7]).

**Contrairement à d'autres méthodes**, concepts ou techniques similaires (par exemple le Pilates, la Technique Alexander), **la Méthode Feldenkrais® est basée sur la compréhension des processus d'apprentissage humains, c'est pourquoi la méthode est souvent appelée processus d'apprentissage pédagogique [8].**

La méthode Feldenkrais® **prend également en compte le fonctionnement physiologique du développement de la petite enfance et de l'enfance.** Cela inclut la **(re)découverte et l'apprentissage ludique de mouvements** avec une **approche "essai-erreur"** [9]. **De cette façon, les mouvements deviennent plus conscients sur le plan physique, mental et émotionnel et sont ensuite affinés et améliorés.** Selon Feldenkrais, cette compréhension correspond à un apprentissage organique [8].

**Ce n'est que lorsque nous savons ce que nous faisons que nous pouvons faire ce que nous voulons.** (Moshé Feldenkrais). En classe, contrairement aux concepts de thérapie traditionnelle, le travail n'est **jamais axé sur la performance.** Cela commence par les possibilités physiques réelles. **Seules les postures et les mouvements qui peuvent être effectués avec facilité et sans effort sont utilisés.** Cela signifie également que tous les mouvements qui ne peuvent (encore) être effectués facilement (c'est-à-dire avec un effort minimal) sont évités [7]. Il ne s'agit donc pas de savoir ce que l'élève ou le participant ne peut pas faire, mais plutôt ce qu'il peut faire avec facilité - même si c'est très peu, comme après une blessure complexe, une opération, etc. [7]. Puisqu'il s'agit d'un concept pédagogique orienté mouvement, nous ne parlons pas de guérison, de thérapie ou de traitement, mais d'enseignement [7]. Feldenkrais a été influencé par des personnes importantes de son temps. Cela incluait entre autres Frederick Matthias Alexander, fondateur de la technique qui porte son nom.

Les parallèles de contenu avec la technique Alexander ne sont donc pas présents par hasard. Comme Alexandre, Feldenkrais a supposé que l'organisme est un complexe de fonctions et que les processus mentaux, spirituels et physiques sont liés les uns aux autres [10, 11].

L'une des principales différences, cependant, est qu'avec la méthode Feldenkrais®, contrairement à la technique Alexander, l'apprentissage de la perception se fait à travers le mouvement lui-même et le flux du mouvement - par exemple pour faire une pause - n'est pas perturbé [12].

## **Médiation - Enseignement**

**L'objectif est** - comme décrit - **de réduire les mouvements superflus, épuisants et / ou non rentables** dans le cadre des cours collectifs ou des séances individuelles. De les supprimer de plus en plus et / ou de les remplacer par des moins exigeants. Le facteur décisif ici est le développement des compétences perceptives.

Selon Feldenkrais, la méthode peut être enseignée de deux manières (par exemple [9]) :

- **Intégration fonctionnelle (F.I.):** dans les leçons individuelles, l'apprentissage et la prise de conscience du (des) mouvement (s) se font par le biais de stimuli tactiles (par exemple à travers les mains ou de petits objets tels que des rouleaux, des balles) ou des mouvements passifs au sens de stimuli kinesthésiques par l'enseignant.
- **Prise de conscience par le mouvement (en anglais A.T.M) :** dans les cours collectifs, les mouvements et leurs variantes sont explorés facilement ou de manière ludique (comparable aux nourrissons ou aux enfants). La base est formée par plus de 1000 leçons différentes développées par Feldenkrais. Les mouvements et les séquences de mouvements se construisent les uns sur les autres.

## Situation d'étude

Comme pour les autres concepts complémentaires médicaux, préventifs ou thérapeutiques ou pédagogiques, le nombre de considérations et d'études scientifiques s'est fortement accru ces dernières années en ce qui concerne la méthode Feldenkrais®.

Afin de faciliter l'accès à la littérature et de répondre à l'intérêt scientifique croissant, l'IFF a mis en place une base de données structurée gratuitement pour les personnes intéressées. En juillet 2017, elle contenait 756 articles en allemand et en anglais uniquement, y compris des études scientifiques, des méta-analyses [13, 14] et des doctorats.

Hillier et Worley [13] ont trouvé, en 2014, - par rapport à un sujet similaire des auteurs Ernst et Canter [14] 11 ans plus tôt - non seulement un nombre croissant de publications mais aussi une qualité croissante. Ceci est lié à la proportion croissante d'études randomisées. Il en va de même pour les nombreuses études de cas avec des résultats toujours positifs. Néanmoins, notamment en raison des groupes inhomogènes et examinés de manière variable ou des déficits de la méthodologie, les résultats ne sont dans certains cas comparables que dans une mesure limitée et, de plus, pas uniformes, mais parfois même controversés.

Les effets propagés de la méthode ne peuvent pas toujours être clairement prouvés scientifiquement. Cependant, cela ne s'applique pas à l'amélioration des compétences d'équilibre, dont la formation peut également être bénéfique au-delà de la vie professionnelle avec l'âge [15, 16].

Il a également été démontré dans de nombreuses études que la méthode peut avoir des effets positifs sur les troubles musculosquelettiques et le bien-être subjectif, en particulier lorsque des postures ou mouvements déficients sont à l'origine des problèmes de santé [13].

En fin de compte, cependant, ces déclarations ne changent rien au fait que des enquêtes supplémentaires de haute qualité sur une grande variété de questions sont nécessaires pour garantir scientifiquement le succès de la méthode Feldenkrais®. Dans cette attente, il est important d'utiliser les connaissances existantes.

***Le mouvement est la vie. La vie est un processus. Améliorez la qualité du processus et vous améliorez la qualité de vie elle-même. Moshé Feldenkrais***

## Domaines d'application

Le domaine général de la promotion de la santé sur le lieu de travail contient un grand nombre d'options potentiellement efficaces. En plus du contenu orienté vers les relations, les options liées au comportement doivent être mentionnées ici. Ces dernières font partie du catalogue de mesures qui

comprend avant tout les activités pratiques-physiques ciblées. Comme les améliorations concernent le mouvement, la méthode Feldenkrais® peut être comptée parmi elles.

Les applications possibles de la méthode sont imaginables de nombreuses façons et sont diffusées de cette manière. **Elles couvrent à la fois la prévention primaire et secondaire [17, 18]. En prévention primaire, la méthode pourrait être utilisée dans le travail de groupe pour (ré)acquérir et (ré)intégrer les mouvements qui sont importants pour le processus de travail et effectifs dans les mouvements de la vie quotidienne (professionnelle). Toutefois, la méthode pourrait également être utilisée pour les restrictions de mouvement ou les douleurs chroniques liées au travail (par exemple, en raison de l'arthrose), car elle permet d'augmenter l'amplitude des mouvements et de réduire les symptômes [16].**

### Conditions requises

Il n'y a pas grand-chose à considérer en ce qui concerne l'équipement ou les conditions d'exécution des interventions : les besoins en espace sont faibles, les équipements techniques spéciaux et les vêtements spéciaux ne sont pas nécessaires. Les vêtements doivent être confortables et garantir la libre circulation. Les chaussures peuvent être remplacées par des chaussettes.

Lors de l'enseignement, il convient de s'assurer que l'enseignant a suivi une formation d'enseignant Feldenkrais® conformément aux critères de qualité fixés par les associations professionnelles.

**Aucune condition physique particulière n'est requise.** Les unités durent environ 45 à 60 minutes et peuvent être facilement et individuellement adaptées aux capacités et aux besoins des participants. **Les participants doivent cependant avoir une certaine curiosité et ouverture aux concepts de mouvement holistiques.** Une attitude négative dès le départ est, comme ailleurs, défavorable. Les réserves et éventuellement les craintes pourraient être contrecarrées par une introduction théorique préalable à la méthode. Les effets négatifs ou néfastes liés à la méthode ne sont pas encore connus et ne sont pas à prévoir.

---

### Conclusion pour la pratique

**Même si les résultats scientifiques ne sont pas encore pleinement satisfaisants, il existe des indications et, dans certains cas, des preuves que la méthode développée par Feldenkrais®, à la fois comme concept isolé et en combinaison avec d'autres concepts (d'exercice), peut-être une option supplémentaire pour les deux mises en œuvre de mesures de promotion de la santé sur le lieu de travail.**

**La méthode pourrait donc être utile aux salariés de nombreuses catégories professionnelles. Il est souhaitable que les activités scientifiques continuent à se développer et que l'efficacité de la méthode soit de plus en plus étayée par des preuves.**

---

**Article de E.M Wanke-D.Ohlendorf-M.H.K.Bendels publié en ligne le 20.10.2017 sous le titre de : « Die Feldenkrais method in der betrieblichen gesundheitsförderung  
Sur <https://doi.org/10.1007/s40664-017-0233-x>  
Et dans la revue « zentrallblatt für Arbeitsmedizin, arbeitsschutz und ergonomie 2-2018»**

**Traduction: Alain Barbal 23.11.2020**