



LIEN DE FAMILLE



Thérèse et Marie Bertherat.

JEAN-MARCLÉFEVRE

« Ma mère a toujours été une femme libre »

Marie Bertherat

File de Thérèse Bertherat, fondatrice de la méthode de bien-être corporel l'antigymnastique ou l'antigym (1)

« Ma mère s'est toujours moquée du qu'en-dira-t-on, si ce qu'elle fait lui semble juste. Tout chez elle est pris sur le vif. L'antigym aurait-elle pu être inventée par une autre? Sans doute pas, tant la méthode correspond à sa personnalité, audacieuse et anticonformiste. Son esprit frondeur s'exprime dans l'intitulé-même de cette méthode qui est profondément liée à notre famille!

Tout commence à la fin des années 1960, lorsque ma mère est encore l'épouse comblée d'Yves Bertherat, psychiatre d'une trentaine d'années, promis à une belle carrière. Mais le 15 octobre 1967, mon père est tué par un de ses malades! Savoyards d'origine, nous n'avons pas de famille à Paris. Ma mère se retrouve sans ressources, avec mon frère et moi, âgés de 4 et 6 ans. Quelques mois avant le drame, notre mère avait croisé par hasard Suze Lalou, un professeur de gymnastique hors normes, avec qui elle avait pu expérimenter une façon de "sentir" son corps, qui l'avait bouleversée. Elle décide donc de devenir kinésithérapeute. Mais l'enseignement lui paraît trop conservateur, et elle préfère travailler avec Françoise Mézières, une kinésithérapeute atypique, qui a révolutionné la vision de l'anatomie humaine, avec son concept de la "chaîne musculaire postérieure"! Forte de cette expérience mais toujours tenaillée par son désir d'une méthode globale, qui tient tout autant du corps que de l'esprit, elle poursuit ses recherches.

Avec un petit groupe d'élèves, elle s'interroge inlassablement avec la rigueur d'un chercheur et, au fil des années, elle développe et affine une méthode pour véritablement "habiter son corps", où le praticien accompagne avec une neutralité bienveillante.

Puis ma mère publie *Le corps a ses raisons* (Seuil, 1976) qui trouve un écho phénoménal dans le public. Assaillie de demandes, elle décide

de former des praticiens à sa méthode qui se répand rapidement dans le monde.

Cohérente avec ce qu'elle préconise, notre mère ne nous a jamais imposé, à mon frère et moi, des principes stricts. Jamais elle ne nous a dit "tiens-toi correctement", mais elle nous expliquait comment nous malmenions notre dos. Elle nous a témoigné un immense amour, mais refusait de nous donner des conseils. Elle pensait que l'on était capable de se débrouiller tout seuls. Cette confiance en notre potentiel, nous a poussés à grandir!

Lorsque j'étais enfant, ma mère m'emmenait partout. Aussi ai-je toujours été en lien avec son travail, mais je ne pensais pas un jour prendre sa suite.

Puis, en 1993, j'ai attendu mon premier enfant. En sentant mon corps se transformer, j'ai eu envie de retravailler en séances avec elle, pour vivre pleinement cette évolution de tout mon être. Elle aussi était passionnée par l'expérience. Ainsi est né le livre *À corps consentant* (Seuil, 1996), un livre sur la grossesse que nous avons écrit à trois mains : une sage-femme, maman et moi. Ce fut pour moi une expérience doublement extraordinaire ; d'abord parce que j'ai mis au monde ma fille, et aussi parce que notre complicité mère-fille a pris une tournure nouvelle, avec le désir de m'intéresser davantage à sa méthode. J'ai donc quitté le journalisme pour me former comme praticienne de l'antigym. Par la suite, je me suis investie totalement pour diffuser la méthode. Le livre *Ma leçon d'antigym* (1) est une nouvelle aventure familiale. C'est comme un trait d'union entre trois générations : la grand-mère (Thérèse), la mère (Marie) et la petite-fille (Julie), qui s'est prêtée au jeu du modèle dans les photos illustrant les mouvements. »

RECUEILLI PAR ÉVELYNE MONTIGNY

(1) Après avoir longtemps exercé comme praticienne, Marie a repris le flambeau de l'antigymnastique. Avec sa mère, elle vient de publier *Ma leçon d'antigym* (Éd. Eyrolles) 128 p., 17,90 €. Y sont expliqués plus de 40 mouvements d'antigymnastique à pratiquer au bureau, à la maison, en solo ou en famille.