

# Mon expérience avec Thérèse Bertherat

par Marie-France Boyer



*Qui a parlé de gymnastique douce ? Je fais de l'antigymnastique avec Thérèse Bertherat depuis des années et cette multitude de petits mouvements calmes et précis, qui ne concernent que deux ou trois centimètres du corps à chaque fois, ont plutôt débouché pour moi sur des douleurs insupportables, des soifs inextinguibles, des réactions physiques violentes (eczémas, œdèmes) et puis, surtout, sur une remise en question profonde de ma vie au fur et à mesure que mon corps, tout doucement, bougeait.*

Lundi dernier, à la séance de groupe que je suis chaque semaine depuis plusieurs années, nous avons travaillé nos « crêtes iliaques »<sup>1</sup> : oui, il a fallu les trouver et ça a pris son temps. A plat ventre, la joue posée délicatement sur un kleenex, nous avons mis une balle de tennis sous la fameuse « crête » et nous l'avons massée. Dur pour moi. Contrairement à certains participants, j'avais bien repéré le point, mais je n'arrivais pas à accepter cette balle, pourtant molle, qui me pinçait, me brûlait comme si on m'enfonçait une épingle ! C'est la troisième ou quatrième fois que j'essaie, tout en sachant bien que je suis mon propre juge. Il n'y a dans ce travail ni étalon, ni témoin. On est seul avec ce qu'on sent et, là, je n'arrivais pour le moment qu'à la douleur.

Par contre, quand nous avons essayé pour la énième fois de bomber la nuque, toujours à plat ventre, les coudes relevés pour joindre les doigts sous le front, je me suis placée lentement. « Relâchez les épaules, disait Thérèse, Marc, il ne s'agit pas des coudes. » J'ai vérifié tout ça et... miracle,

j'ai enfin senti mes vertèbres s'articuler, s'étirer à mon commandement. Ça fait trois ans que je m'attelle. Je suis sortie de là glacée, claquant des dents quelques heures après, les joues brûlantes, j'ai bu et rebu, puis je suis tombée dans mon lit comme un bébé à neuf heures du soir. Aujourd'hui, vendredi, mon corps proteste. On ne réveille pas impunément le chat qui dort, mais on ne peut pas dormir toute la vie.

Et qu'est-ce que ça peut faire, direz-vous, de bouger ces petites vertèbres ?

## J'AVAIS MAL A LA VIE ET NE LE SAVAIS PAS

Un jour j'ai compris que mon corps était une sorte d'écheveau embrouillé dont chaque nœud correspondait à un blocage dû à mon éducation rigoureuse et bourgeoise, à la pression de la société — les souliers qui m'emprisonnent les pieds, le métro qui m'empêche de respirer, les structures de pouvoir qui m'empêchent de parler — et puis aux chagrins et aux stress, aux agressions que l'on accumule chaque jour. Dénouer les nœuds, c'est retrouver la disponibilité d'utiliser toutes les ressources du corps pour en faire ?... Eh bien ! ce qu'on veut, c'est-à-dire, pour moi, vivre avec toute l'intensité possible au lieu de se borner à trente ou quarante pour cent de ce programme. Mais pour en arriver là, il me faudra encore 20 ou 30 ans !

1. Crêtes iliaques : sommets des deux os iliaques, qui forment ensemble la ceinture pelvienne : ces crêtes se trouvent un peu plus bas que les reins.

Cette aventure a commencé il y a sept ou huit ans. C'est tout simple. J'avais mal au dos, une espèce de fatigue latente, surtout quand je restais assise longtemps. En fait, j'avais surtout mal à la vie, mais ne le savais pas trop. Je pensais qu'un peu d'exercice... Une amie m'indiqua Thérèse Bertherat. Elle n'avait pas encore écrit son livre *Le Corps a ses raisons*, pour moi c'était une kinésithérapeute qui avait une méthode de gymnastique intelligente et qui habitait tout près. Ce qui m'avait décidée surtout, c'était les jambes de mon amie. Enfant, elle les avait franchement laides. Je l'avais vue en maillot : elles s'étaient totalement remodelées.

Thérèse habitait le dix-septième étage d'un de ces immeubles très modernes de la gare Montparnasse. Je n'aimais pas ça. Tout en elle était... feutré ? Comme son appartement qui sentait le silence, la non-couleur. On était prié de retirer ses chaussures à l'entrée. Elle parlait bas. Il y avait du Japon dans l'air, je ne sais pas pourquoi. Si, ce vide, ces choses au sol, ces bouquets composés...

Elle m'écoutait profondément. Et silencieusement. Pourquoi étais-je venue ? Où avais-je mal ? Elle ne livrait rien d'elle-même et ne me renvoyait pas non plus une image rassurante. Je me sentais agitée et verbeuse. Mais, rationalisant tout cela, « en fait je viens faire de la gym, pas un roman », je me suis déshabillée et, totalement nue — sauf mon slip —, je me suis plantée au milieu de la pièce et elle s'est mise à tourner très lentement autour de moi en m'observant comme si j'étais une sculpture. Ça a duré très longtemps. Je me sentais très nue. Il y avait, je me souviens, une tapisserie de beige et de gris qui me soutenait énormément. Je me réfugiais dans les volutes et les monts comme, plus tard, j'ai eu envie de fermer les yeux plutôt que de travailler en regardant l'espace, les gens autour de moi. Ensuite me faisant coucher sur un petit tapis de piqué blanc, elle s'est mise à « repérer » mon corps en le manipulant, tirant, appuyant avec ses mains sur différents points très précis. Il y avait à côté de moi un plaid de mohair d'une belle couleur.

Je raconte ces détails parce qu'ils m'ont beaucoup parlé — et Thérèse parle très peu — et ont pesé dans ma décision future. Elle avait une façon de se situer dans l'espace, de parler aux yeux, au toucher avec des matières et des couleurs qui me frappaient et me touchaient. Physiquement bien sûr puisqu'il s'agit des sens.

Pendant qu'elle me « modelait », je lui parlais de l'origine des cicatrices et des cassures qu'elle rencontrait. Elle écoutait avec cette attention très particulière, presque sourde qui étonne parce qu'elle se passe souvent de faire des commentaires et vous laisse dans un vide de mots, pas de geste !

Parler, même de choses très personnelles, c'est facile pour moi ; par contre, elle pouvait à peine me toucher : soit je souffrais horriblement — quand elle s'occupait de ma nuque par exemple —, alors qu'auparavant j'ignorais qu'il y avait là une sensibilité, soit elle me chatouillait de façon insupportable. Alors, je fuyais comme un lézard sous

ses doigts pour me dérober mine de rien et ne pas aborder le point concerné. Ou bien, j'avais des élans vers elle comme si je voulais répondre à des caresses amoureuses. En effet, les seules mains qui m'avaient touchée si globalement jusque-là c'était celles des hommes pendant l'amour. Je me voyais donc face à la douleur, à la peur, à la fuite, à la confusion des sentiments et je savais qu'elle me voyait faire !

## J'AVAIS L'IMPRESSION D'ÊTRE LA SEULE IDIOTE

Alors, au bout de deux ou trois fois, j'ai commencé à manquer les rendez-vous. A me tromper, à arriver en retard. J'avais beau faire celle qui était très à l'aise et plaisanter, ma politique de séduction (du moins m'apparaît-il ainsi maintenant) laissait Thérèse de glace. « Non, vous vous êtes trompée, c'est demain. » Pas de reproches. Pire — toute son attitude me forçait à m'interroger sur moi-même et je n'étais pas prête : à ce moment-là, dans la vie, je m'étourdissais de gens et de choses. Alors j'ai commencé à la craindre, à la détester, ou à la vénérer puisqu'elle avait toujours le pouvoir de me faire du bien. J'étais en plein transfert. Avec un élève de cette époque, dans le couloir, nous nous moquions de nous-mêmes, ça nous rassurait « elle vous fait tirer la langue, à vous aussi, et remuer les doigts de pieds séparément les uns des autres ? Et se décontracter l'anus, vous l'avez fait ? » On riait beaucoup.

Quand Thérèse me conseilla de m'incorporer aux groupes qu'elle commençait à former, j'y répugnais. J'étais une individualiste, je voulais qu'elle s'occupe de moi seule. Mais, par crainte de lui déplaire, en bonne petite, j'acceptais. Nouvelle découverte : aux groupes, comme aujourd'hui, elle n'indiquait les mouvements que verbalement. Elle ne touchait pas. Elle n'aidait pas. On devait se débrouiller seule et je ne comprenais rien ! J'avais l'impression d'être la seule idiote alors que tous ces gens me semblaient moches et antipathiques. Par exemple je ne trouvais pas comment poser simplement ma joue : soit je posais l'oreille, soit c'était le front, ou encore c'était la mâchoire que je mettais au sol. Je me sentais cabossée et me demandais très inquiète : « Et les autres alors, ces crétins, comment font-ils ? » J'avais bien envie de copier. Aucun repère. Je faisais répéter en plaisantant mais, en fait, cela m'angoissait car je m'apercevais que je ne connaissais rien à mon propre corps et que j'obéissais à des modèles, à des stéréotypes, à ce qu'on me disait de faire.

A cette époque, je montais également à cheval et j'avais très, très peur. On en avait parlé. J'avais senti qu'elle ne m'encourageait pas. Pourquoi avais-je peur ? Parce que je me sentais dépendante de l'animal, incapable de maîtriser mon propre corps face à celui, énorme, qui me menait. Obscurément cela aussi m'interrogeait. Mais si je persistais c'est que j'aimais vraiment les grandes balades dans les bois tout comme ici j'aimais les lendemains alertes et lumineux que cela m'ouvrait (je ne voyais que ce court terme).

## Qui est Thérèse Bertherat ?



Il y a dix ans, munie de son diplôme d'Etat en kinésithérapie, Thérèse Bertherat a fait un stage chez Françoise Mézières. Cette dernière a créé la méthode Mézières, dont voici le principe de base révolutionnaire : la cause unique de toute déformation corporelle est le raccourcissement (inévitables) de la musculature postérieure.

A partir du principe de base de la méthode Mézières (destinée à guérir des déformations importantes et qui ne se pratique qu'en séances individuelles), Thérèse Bertherat a créé des mouvements d'antigymnastique (des préalables), destinés aux « biens-portants », et qui se pratiquent en groupe. Ces mouvements infimes et précis informent le sujet sur ses rétractions et répressions, l'aident à

comprendre leurs raisons et peuvent le mener, à son corps consentant, vers des changements durables dans son organisation musculaire... et vitale.

### Les livres

Dans son premier livre, le Corps a ses raisons (Le Seuil, 1976), Thérèse Bertherat décrit les premières étapes de son itinéraire professionnel. Dans son nouveau livre, Courrier du corps (Le Seuil, 1980), elle décrit les nouvelles voies de son travail, met en question la demande du patient, le rôle du thérapeute et des thérapies psychocorporelles aujourd'hui à la mode, et se demande si un livre sur le corps réel — aussi clair qu'il soit — peut être bien lu.

Un garçon qui suivait les groupes disparut. Je le rencontrais dans la rue : « Je n'y vais plus, elle est glacée et puis elle est sadique cette femme. Quand j'arrive aux séances privées ça va encore à peu près et puis elle me réveille un peu de douleur et je souffre trop, je ne suis pas maso. »

Un jour, moi aussi, j'ai tout plaqué car je ne pouvais plus bâillonner les idées que j'étais peut-être bien dépendante, fabriquée, aveuglée sur moi-même ou à côté de ma vie et je n'avais pas envie de faire face à ça.

### THERESE AURA SUREMENT UNE SOLUTION !

Et puis, trois ou quatre ans sont passés, le garçon avec qui je vivais s'est tué dans un accident de ski. Et j'ai surtout ressenti ça dans mon corps. Je me sentais comme rongée de l'intérieur par une faiblesse qui aurait raison de moi si je ne combattais pas. Thérèse — cela m'est apparu évident — aurait sûrement une solution ! Il faut que je réessaie. J'y étais huit jours après. Et je crois que le vrai travail a commencé là, il y a quatre ans. J'en avais trente-quatre.

Thérèse a maintenant un nouveau local au rez-de-chaussée. C'est biscornu et dès qu'on entre on sent une odeur de tubéreuse soigneusement entretenue. J'aime ça tout comme j'aime traverser la grande verrière bleue. Il y a toujours une fleur de jardin sur la table. Des fruits dans un panier. Des gens qui bavardent sous les miroirs-sculptures. C'est un sas entre la rue et le travail profond

que nous faisons là, et puis ça ressemble beaucoup à Thérèse qui s'habille souvent en blanc, en gris, en beige pour travailler. Qui marche avec une sorte de grâce silencieuse (et en chaussettes), s'assied, comme un chat, de façon nonchalante. Oui c'est assez un chat : pour le calme et l'harmonie. Avec, parfois, pas mal d'humour mais aussi une très grande rigueur sans doute liée à la passion qu'elle a de son travail. Aussi n'est-elle pas toujours d'accès facile. La parole n'est pas son terrain. La vraie communication passerait plutôt par les gestes, les expressions, les émotions et le travail commun bien sûr.

Je me suis demandé si je changerais facilement de thérapeute, mais j'ai vraiment eu des passages trop violents dans cette histoire. Il me faudrait des années pour confier ma personne à nouveau : vous ne l'avez pas vue m'appuyer sur les côtes de toutes ses forces, me tirer comme un âne mort, aborder de nouvelles zones inertes et insensibles ! J'aurais vraiment peur si je ne savais pas que, chaque fois que j'ai réellement eu un problème, je l'ai trouvée armée, prête à affronter la chose efficacement.

### LES DIFFERENTS STADES DU TRAVAIL

Depuis quatre ans donc, j'ai suivi des séances privées (quatre ou cinq par an) et les groupes tous les lundis où nous sommes dix ou quinze. J'ai maintenant une réelle sympathie pour les gens, pour les anciens, du moins. Nous sommes assez compli- ces parce que nous avons découvert beaucoup de



sensations ensemble. Je les ai vus comme moi passer par les phases de séduction, de transfert, de découragement, vers cette autonomie si lentement acquise. Ils sont très différents socialement, physiquement, mais vraiment nous sommes dans le même bateau et j'ai l'impression que n'importe qui d'entre les centaines d'élèves de Thérèse Bertherat pourrait écrire ce que j'écris. Les nœuds diffèrent avec l'histoire de chacun, c'est tout. Qu'ils soient beaux ou laids, chacun en a sa dose. Je me souviens de cette fille si jolie qui me disait un jour en se rhabillant : « Je vous ai vue remuer votre bouche, votre nez, vos yeux, moi je m'aperçois que je ne peux pas. » Elle avait un ravissant visage lunaire en effet qui disait peu d'elle. On ne l'a jamais revue. Elle a dû avoir peur de perdre son masque, la pauvre !

On met longtemps à trouver d'abord quelle ficelle tirer. On ne comprend pas. La commande part du cerveau et n'arrive pas. C'est encore le cas pour moi, au moins pour un quart des mouvements. Donc on ne sent rien. Deuxième stade du même mouvement : la douleur. On trouve le point et on n'arrive pas à commander aux muscles de se détendre comme pour mes crêtes iliaques. Troisième stade : on travaille. On a conscience que de l'intérieur de son corps on peut bouger ce muscle pour la première fois de sa vie, par exemple le cinquième petit doigt du pied ou la fameuse nuque du début et on commence à le faire maladroitement. Au stade idéal — qui arrive à cela ? — on commande aux plus infimes de ses muscles et on a revécu la raison des blocages. Parfois, au cours de ce travail, il y a menace ; confusément on sent qu'un changement va se produire, alors, si on ne fuit pas quand on a des interdits, par exemple, on exprime sa peur avec son corps. J'ai eu d'horribles eczémata dans la tête, des brûlures aux yeux.

J'ai vu Thérèse, elle aussi, changer au cours des années, passant par des somatisations<sup>2</sup> terribles de la peau, se débattant dans des problèmes énormes. Elle n'en parlait pas, je le voyais. Cela me l'a rendue plus proche. Elle est, elle aussi, en recherche permanente. Elle a entrepris une analyse, monté toute une équipe, enrichit son travail de l'expérience d'autres gens dont elle nous a parlé. Tout en elle est ouvert et mobile, ça me plaît.

Parallèlement, je me suis mise à marcher dans la forêt autour de Paris. Non, ce n'est pas par snobisme : je suis souvent seule et j'y vais en train. Mais cela m'équilibre, et me rend moins dépen-

dante des séances. J'y découvre des sensations délicieuses. Je me détends. Cela aurait peut-être suffi ? On ne sait jamais quel rôle exact a une thérapie, ce qui est sûr c'est que ma vie a changé.

## MES RAPPORTS AVEC LES GENS ONT CHANGE

Désormais, j'écoute mon corps, ce qu'il perçoit, ce qu'il sent qui transmet à mon cerveau des informations qui priment sur tout raisonnement, schéma ou modèle. Par exemple : quand j'ai peur, je le sais, car je ne respire plus, je transpire ; alors j'essaye de faire rentrer l'air jusqu'au fond, de l'expulser en abaissant mes côtes, etc., et la respiration va changer cette peur qui m'inhibe et je pourrai agir, du moins, je saurai comment lutter. Ça ne marche pas toujours ! Ainsi, je n'ai pas encore compris comment sortir ma voix quand j'ai une colère violente.

Mes rapports avec les gens ont énormément changé depuis que j'écoute les sensations d'agressivité, de peur, de désir, de plaisir.

« Quand vous êtes arrivée au cours, me dit Yves récemment, vous aviez le regard tellement tendu, un visage si agressif que vous me faisiez peur, maintenant tout a changé. » Oui, on change physiquement. Mes côtes sont rentrées, mes genoux sont plus ouverts, mes cuisses mieux (mon dos toujours très rond en haut et très creux en bas ! hélas). C'est mon allure générale qui est plus libre. Je ne vais plus chez le coiffeur, je ne me maquille plus du tout. J'ai trouvé un style qui me convient et je me sens très bien entourée alors qu'autrefois je me disais souvent : « Qu'est-ce que j'ai fait au sort pour rencontrer des gens pareils ? » (comme aux groupes du début). Mes rapports avec mes enfants, avec les hommes et les femmes que j'aime, avec mon habitat aussi, sont beaucoup plus heureux, mais bien plus marginalisés, puisque je n'accepte pour moi que ma loi ! Cependant, comme je vis tout cela avec beaucoup plus d'harmonie, il me semble que les gens l'acceptent aussi bien plus facilement. Hélas, dans les vingt ou trente ans de travail qui me restent à faire, je dois encore changer beaucoup de choses !

En attendant, si je suis encore souvent terrassée par des dépressions violentes, l'édifice général de mon corps et de mon existence s'élabore lentement et j'entends de plus en plus souvent « tu as de la chance » parce que je suis persuadée que tout est possible, et puis, comme dit Thérèse : « On ne retourne jamais en arrière. »

Marie-France Boyer

2. Somatisation : expression de problèmes psychologiques par des symptômes physiques tels qu'un eczéma, etc.

