

Apprendre à désapprendre

Les conseils de Thérèse Bertherat

Depuis un an, je reçois quotidiennement des dizaines de lettres émouvantes, sensibles, chaleureuses de femmes et d'hommes qui sont à la recherche d'eux-mêmes. Aujourd'hui, j'en ai reçu une qui à la première lecture m'a paru agressive, une sorte de « mise en demeure ». Puis j'ai compris l'anxiété de mon correspondant. Une anxiété que j'ai souvent trouvée chez d'autres, mais voilée. Voici le texte de cette lettre.

« Chère Madame, j'ai lu avec grand intérêt votre livre *Le corps a ses raisons*. Voici mes critiques :

» 1 - Pour la majorité des quinze préalables que vous divulguez, vous ne dites pas à quoi ils servent.

» 2 - Vous n'indiquez pas approximativement la durée de chacun, sa fréquence hebdomadaire.

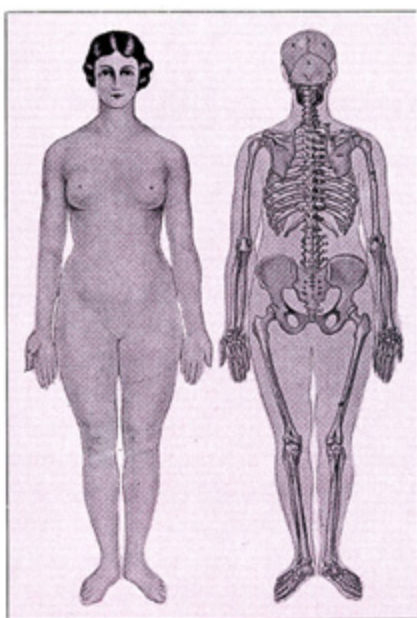
» 3 - Vous dites que chacun doit sentir ce qui lui convient : il faut être surdoué pour cela.

» Voulez-vous m'indiquer l'adresse (dans mon département) d'un professeur de votre méthode ? Sans cela, votre livre aura été inutile pour moi, ma famille, et mes amis.

» Dans cette attente... »

M.C.

C'est vrai, cher M.C., il vous faut entreprendre une démarche difficile. Mais la dif-



ficulté n'est pas là où vous le croyez. La difficulté, c'est la recherche de votre autonomie. La difficulté, c'est d'abandonner la recherche d'une tutelle : celle d'un professeur, celle d'un gourou, celle d'un médecin (ou la mienne).

La difficulté, c'est de ne pas charger un autre de déterminer la durée, l'intensité, la fréquence de vos sensations.

Il n'est pas nécessaire d'être surdoué, il n'est pas nécessaire d'être cultivé ou même instruit pour être à l'écoute de son corps. Au contraire, il faut d'abord apprendre à désapprendre. Vous pouvez le faire, chacun peut le faire.

Il faut simplement ne pas avoir peur de vos sensations.

LE MODE D'EMPLOI

Notre corps nous est tellement étranger que seules les sensations de douleur nous en parviennent. Et même ces sensations-là sont parfois floues. Tel de mes patients m'annonçait récemment avoir jadis marché plusieurs heures dans la neige avec une fracture du péroné (au tiers supérieur de la jambe). Il croyait s'être foulé la cheville...

Nous portons dans notre corps des parties de nous-même qui sont mortes. Nos souvenirs anciens y sont enfouis, nos anciennes douleurs. Ce sont des parties de nous-même mal connues. Ces zones sont autant de barrages à la circulation de l'énergie dans notre corps. Elles sont là : raides, figées, contracturées, mal irriguées. La vie n'y circule pas. Nous avons peur que la vie y circule. Nous aimerions bien pouvoir faire « quelque chose pour notre corps ». A condition de rester à l'extérieur. Il nous faut un mode d'emploi devant ce jouet si familier et si étranger à la fois... « Faire chauffer durant dix minutes. Ajouter quelques gouttes de sueur. Quelques mouvements respiratoires. »

Le jouet automatique qu'est notre corps a maintenant une « autonomie de x minutes ». Notre participation réelle s'arrête là. Il faudra

ensuite à nouveau remonter et recharger.

Cet échange entre le mouvement automatique et le bien-être supposé du corps me rappelle le confessionnal de mon enfance avec les trois petits ave et le pater que je pouvais échanger contre une âme en pleine forme, toute neuve, pendant une semaine. Le mode d'emploi, je ne peux le fournir. Mais je peux donner la notice explicative indiquant le schéma de la machine. Je peux parler de notre structure osseuse.

NOTRE STRUCTURE OSSEUSE

Nous avons une boîte (crânienne), une cage (thoracique), un bassin. Trente-trois vertèbres. Quatre membres dont le nombre d'os va croissant vers les extrémités, comme les ramures ou les racines d'un arbre.

Tout cela est articulé ensemble. Nos muscles s'insérant d'une articulation à l'autre font mouvoir cette structure osseuse.

En tant que bipèdes, nous sollicitons constamment nos muscles postérieurs : du crâne au-dessus des pieds, c'est-à-dire nuque, dos, région lombaire, arrière des cuisses et des jambes. Ces muscles-là sont toujours trop courts, trop raides, trop forts.

Avant de nous tenir sur nos pieds, dès notre naissance, dès le ventre de notre mère, notre corps, ce que nous croyons n'être qu'une enveloppe, réagit à toutes sortes de sensations de plaisirs, de peurs, de souffrances. Il suffit d'observer un nourrisson tétant, pleurant, gazouillant : de tout son corps.

UN CORSET DE MUSCLES

Vient ensuite l'éducation. Nous essayons de nous couler dans le moule que famille

et société semblent nous destiner. « Serre les fesses, serre les dents ! » « Un garçon, ça ne pleure pas ! » « Une fille, ça ne grimpe pas partout ! » Toute sensation de déplaisir, de douleur sera filtrée derrière un véritable corset de muscles raidis... Mais toute sensation de plaisir également.

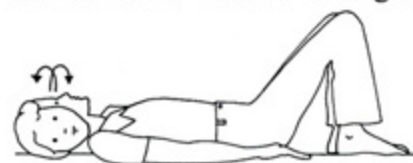
Parvenu à l'âge adulte, pas étonnant qu'on continue comme M.C. à se braquer devant de nouveaux mouvements, à vouloir savoir « à quoi ils servent », s'ils sont dangereux, dans quelles conditions il est permis de les exercer, et d'exiger une garantie de leur efficacité (comme on en exige d'ailleurs une pour un appareil ménager.)

Pas étonnant que, plutôt que de chercher l'occasion de se prendre en charge, on recherche un « professeur » qui donnerait approbation et sanctions.

Oui, c'est difficile de parvenir à l'âge adulte, d'émerger du moule, d'étirer ses jambes, ses bras, de déplier sa colonne, de sortir sa tête... d'ouvrir les yeux.

ROULEZ LA TÊTE ET LES YEUX

Seul dans le silence de votre chambre, essayez ce préalable tout simple. (Il vous faut une balle assez molle de la taille d'une orange.)



Vous vous allongez à plat dos, sans col serré, sans cravate, sans ceinture. Vous fléchissez vos jambes et posez vos pieds à plat. Puis vous faites rouler la tête mollement de droite à gauche et de gauche à droite. Lentement. Essayez de sentir le relief de votre crâne, con-

tre le sol, à travers les cheveux. Lâchez la langue. Continuez de rouler encore un peu la tête. Essayez de vous intéresser à l'espace qui se trouve entre vos oreilles, derrière.

Laissez votre langue s'élargir dans la bouche, prendre toute la place entre vos dents.



Puis placez la balle sous votre tête. Attention ! Pas sous la nuque, mais sous la tête, entre les oreilles ! Essayez maintenant de lâcher la nuque. Laissez votre nuque former une courbe vers le sol — comme un hamac ou un berceau. Essayez de lâcher vos épaules vers le sol également.

Maintenant, essayez de dessiner de minuscules cercles avec le bout de votre nez. Vos yeux sont bien ouverts. Lâchez la langue, lâchez les épaules, continuez lentement vos minuscules cercles. Observez ce que font vos yeux. Suivent-ils le mouvement de votre tête ? Essayez maintenant de dessiner aussi avec vos yeux de minuscules cercles au plafond. Ne vous pressez pas. Lâchez la respiration. Laissez-vous souffler tranquillement.

Ce mouvement peut donner une vague sensation de nausée. Nous avons constamment l'habitude de planter nos yeux fixement pour préserver notre équilibre. Le regard fixe aussi fait partie de notre rigidité corporelle. Maintenant, enlevez la balle. Posez votre tête sur le sol. Laissez-la à nouveau rouler de droite à gauche et de gauche à droite. Plusieurs fois. Observez...

Thérèse Bertherat