

# Habiter son corps *avec* *l'Antigym*

---

Texte et photos par **Véronique Bury**

---

Développée dans les années 1980 par une kinésithérapeute, l'Antigymnastique vise à se réconcilier avec son corps en se recentrant, en mouvement, sur ses propres ressentis. Une sorte d'introspection active, apaisante et salvatrice. Pour mieux « s'habiter », en somme.



Durant une séance d'Antigym, la praticienne ne montre pas les mouvements à effectuer, elle guide ses élèves par sa voix pour les amener à mieux ressentir les choses intérieurement.

**C**haque jeudi soir, c'est le même cérémonial au premier étage du Fil de l'Être, lieu de détente et de bien-être de Pessac (Gironde). À partir de 18 heures, une petite dizaine de personnes déroulent en silence de fins futons blancs avant d'y installer leurs paréos colorés et venir s'y asseoir, pieds nus, autour de Claire Daviaud. « Qui a besoin d'un doudou ? » lâche la praticienne en tendant un petit coussin rempli de graines d'épeautre à l'une de ses élèves. L'ambiance est feutrée et paisible au moment des premiers échanges. « Vous souvenez-vous de la dernière séance ? Quelles sensations vous a-t-elle laissées ? » interroge Claire. « J'ai le sentiment d'avoir très bien dormi juste après », souffle une élève. « Moi, je me suis sentie beaucoup moins raide au niveau de la nuque et des trapèzes, plus relâchée aussi », lâche une autre. « Aujourd'hui, nous allons travailler autour du bassin. » Lentement et en silence, les élèves du jour se redressent et s'installent devant leur futon, les pieds ancrés dans le sol. Après qu'elles ont observé leurs ressentis, Claire les invite à positionner leur pied droit à gauche de leur pied gauche. « Qu'observez-vous au niveau de votre bassin ? Et si vous tendez vos deux jambes, que se passe-t-il ? Pensez à respirer. Est-ce que cela change quelque chose ? Quand vous inspirez ? Quand

vous expirez ? » D'une voix chaleureuse, la praticienne guide lentement ses élèves dans leurs mouvements. De questionnement en changement de position, elle les amène peu à peu à décomposer chaque mouvement tout en se recentrant sur leurs sensations intérieures, de la plus palpable à la plus subtile. Puis, après avoir travaillé sur une partie du corps, de manière asymétrique, elle les invite à observer à nouveau leurs ressentis dans une position neutre, debout, les deux pieds dans le sol, ou allongées, totalement relâchées sur leur tapis. « J'ai l'impression d'avoir une jambe plus longue ! » « Moi, je sens plus d'appuis, comme si mon pied était plus large. » Claire Daviaud récolte patiemment les réactions, rebondit, tout en incitant ses élèves à creuser encore plus loin dans leurs sensations intérieures.

### INTÉRIORITÉ ET AUTONOMIE

Dans cet antre de l'Antigym [marque déposée], on ne compte pas les séries de pompes ou d'abdos-fessiers, on

les années 1980. Son idée ? « Amener les gens à mieux connaître leur corps afin de commencer à mieux l'aimer, à l'investir et à devenir plus autonome par rapport à sa santé. » Pas forcément d'en devenir l'unique médecin, non, mais au moins « d'avoir les moyens de trouver soi-même des solutions face aux maux de la vie courante, tels que le mal de dos, les douleurs dans la nuque ou les épaules, qui peuvent être anxieuses et pour lesquels on se fait souvent prescrire des médicaments alors qu'en fait, en se connaissant mieux, on peut faire beaucoup par soi-même », assure Marie Bertherat qui a repris le flambeau au sein du mouvement de l'Antigym depuis le décès de sa mère.

### UNE PRATIQUE DIFFÉRENTE

Dans la salle, les élèves sont désormais allongées sur leur flanc gauche, les jambes semi-fléchies, les deux bras tendus devant elles. « Après votre épaule, c'est votre hanche maintenant qui fait un cercle, essayez d'enchaî-



*Avec l'Antigym, « on est davantage dans le percevoir que dans le faire ».*



ne marque pas non plus les postures avant de relâcher ses muscles comme on pourrait le faire en yoga et, surtout, on ne montre pas les positions à effectuer, ou alors que très rarement. « On ne parle d'ailleurs pas d'exercices, mais de mouvements et de ressentis », prévient Claire Daviaud avant d'expliquer qu'avec cette pratique, « on est davantage dans le percevoir que dans le faire ». L'idée est en effet de comprendre le mouvement de l'intérieur afin de créer un chemin entre le corps et le cerveau. « L'Antigymnastique est une pratique corporelle qui permet de découvrir son corps et, comme dirait ma mère, de "l'habiter" », résume finalement Marie, la fille de Thérèse Bertherat, kinésithérapeute de formation et créatrice de cette méthode dans

ner les deux mouvements. Qu'est-ce qui fonctionne le mieux pour vous ? Est-ce que vous sentez que vous dessinez un huit ? » Les yeux grands ouverts, attentives à leurs ressentis, les élèves décomposent en silence leurs ronds d'épaules et de hanches avant de se remettre sur le dos à l'invitation de Claire. Il est 19 h 20. La séance touche à sa fin. Un dernier « baiser des lèvres vers le plafond » et c'est le relâchement final. « Bien, alors, qu'est-ce que cette séance vous laisse comme sensations ? » « De la détente » et « de l'harmonie », lâchent deux élèves. « Cela m'a fait un bien fou ! J'avais le dos un peu bloqué en arrivant, mais j'ai l'impression que je me suis assouplie », ajoute une autre. « Moi, je n'ai plus mal à mon

épaule ! » Sur les visages, les traits semblent plus apaisés qu'en début de séance, comme reposés. « C'est fou, je me rends compte que j'arrive à faire des choses, notamment au niveau des amplitudes, que je n'imaginai même pas être capable de faire », constate Marie-France, presque étonnée d'en découvrir autant sur elle-même après seulement deux séances. « Je faisais beaucoup de crossfit avant, mais je me suis blessée et j'ai dû me faire opérer des ligaments croisés ; je cherchais donc une pratique différente, moins traumatisante », précise la quinquagénaire qui a commencé il y a quinze jours. « Je trouve que c'est très intéressant, car je sens que cela m'apporte une meilleure perception de mon corps. J'ai très envie de continuer. »

### FORCE ET CONFIANCE

Véronique et Murielle, elles, ont déjà plus de six mois de pratique, à raison d'une séance tous les quinze jours. Elles aussi ont constaté les effets positifs sur leur quotidien. « Je fais des vitrines et des décors, et je masse aussi. C'est assez physique et ces séances me font du bien. Elles m'aident à me détendre », confie Véronique. Quant à Murielle, elle

apprécie le côté « exploration » de son propre corps. « Cela m'apporte une meilleure lecture de moi-même, à tel point que je suis désormais capable de me relâcher et de me détendre dès que je sens certaines tensions apparaître. » Et c'est bien là l'objectif de l'Antigym : apprendre à mieux percevoir son corps et ses tensions pour mieux s'en prémunir en les relâchant au plus vite... En allant plus loin aussi, parfois. « Je suis certaine que l'Antigym peut permettre de dénouer des blocages bien plus profonds », assure ainsi Claire Daviaud qui a vu des élèves venir à bout d'un burn-out en apprenant simplement à mieux se connaître de l'intérieur. « Parfois, on est bloqué dans sa vie parce que l'on est bloqué aussi dans son corps », avance-t-elle. Or, « redonner de la mobilité et de l'autonomie à son corps, c'est aussi lui redonner de l'élan et de la vie. On chauffe, on mobilise les articulations et quand on se rend compte que l'on peut le faire, ça redonne de la force à l'intérieur de soi. » De la force et de la confiance pour être mieux dans sa vie. ■

Au fil des séances, les élèves apprennent à mieux connaître et ressentir chaque recoïn et chaque partie de leur corps.



#### → Pour aller plus loin

- Vidéos et séances sur [antigymnastique.com](http://antigymnastique.com)
- Thérèse Bertherat, avec Carol Bernstein, *Le corps a ses raisons. Auto-guérison et antigymnastique*, Points, 2020

## ET SI VOUS PASSIEZ À L'ACTE ?

### POUR QUI ?

« L'Antigym est faite pour tous ceux qui ont un corps, ce qui fait déjà pas mal de monde ! » aimait à répondre Thérèse Bertherat, créatrice de ce concept dans les années 1980. Sa fille, Marie, également praticienne et formatrice, confirme qu'il n'y a pas d'âge ni de contre-indications. « Dès l'adolescence, on peut s'intéresser à son propre corps. » Toutefois, « si l'on vient de se faire opérer ou si l'on a une maladie en cours de traitement ou une grosse inflammation, il sera préférable d'attendre un peu ou de ne pas travailler sur la zone concernée ».

### OÙ ET À QUEL COÛT ?

Après une séance découverte en solo avec un praticien, les séances ont lieu en petit groupe au rythme de votre choix : hebdomadaire, tous les quinze jours ou en stages et ateliers spécifiques sur des demi-journées ou journées. Les praticiens certifiés sont référencés sur [antigymnastique.com](http://antigymnastique.com). Comptez entre 15 et 25 € la séance de 1h30 à 2 heures en fonction de la formule proposée.

### AVEC QUEL ÉQUIPEMENT ?

Pas besoin de tenue spécifique, un vêtement confortable suffit. Le matériel est souvent prêté, mais vous pouvez investir dans le petit matériel, comme le doudou (18 €) ou les balles (42 € pour un lot de quatre balles de tailles différentes).

### QUELS BIENFAITS ?

« L'Antigym apporte de la confiance en soi, du calme et de la tranquillité, un meilleur équilibre et un meilleur ancrage dans le sol », assure Marie Bertherat, qui a commencé à suivre l'enseignement de sa mère lorsqu'elle est tombée enceinte, dans les années 1990. « Cela permet de dénouer les tensions et de faire sauter les blocages dans le corps. L'énergie circule mieux, on se sent plus fort, plus souple aussi et moins sujet aux maux chroniques du quotidien. »