

BodyMind

Le journal des pratiques du
Body-Mind Centering®

Juillet 2012 - n°3



Les BÉBÉS

Roman-photo des schèmes



Merci à Adam, Ilouna,
Noé, Rafael et Sonny

Vive les BÉBÉS !!

Les bébés sont notre avenir, Les bébés sont notre chance. Des garde-fous contre la vanité et contre la sécheresse du cœur. Les bébés sont là, seulement là et entièrement là. Ils n'ont d'autre projet que de vivre. Ils sont ce que nous avons été, ils sont ce que nous ne serons plus jamais, si différents de nous, si semblables à nous.

Nous accueillons dans ce numéro, poèmes et récits d'expérience avec de jeunes enfants en France et en Afrique. Merci à toutes celles qui nous ont envoyé des photos. Pour nous parler des bébés, nous avons aussi invité deux praticiennes Feldenkrais, Annette Orphal, psychologue en crèche et Irene Grandadam, animatrice d'un atelier parents-bébés à Paris avec Janet Amato.

La nouvelle formation au Développement Moteur du Nourrisson (FDMN) démarrera ses modules principaux le 10 octobre. Merci à Soma de nous offrir cette possibilité de formation en français. Les options éducatives du BMC pourront s'y déployer et s'expliciter encore un peu plus !

Merci à tous de votre participation passée, présente ou à venir au journal Body-Mind.

Laurence Jay

Des bébés

Lorsque je vois un bébé, je suis touchée. Immédiatement je résonne à cet endroit magnifique et indicible de l'art d'être parent et d'être enfant !

Avec une voix émerveillée, j'invite les nouveaux parents à profiter avec confiance de cette magie de la vie !

En BMC, je perçois chez les personnes qui accompagnent les bébés, un regard tendre et le bonheur d'être là, en partage. En jouant et en suivant le bébé, nous découvrons comme un nouveau souffle, un inconnu qui devient satisfaisant.

Avec les bébés, la question du temps prend un nouvel espace.

Anne Forey



L'A.P.B.F. est l'association des professionnels du BMC en France. Elle a pour but de regrouper les professionnels du Body-Mind Centering®, ou BMC®, afin de faciliter l'échange, la rencontre, la recherche, le développement, la formation continue, la diffusion, la publication sur tous supports et la reconnaissance professionnelle du BMC® en France.

Elle est organisée sous forme de commissions et prend ses décisions selon la méthode du consensus.

Adhérer est un geste de soutien à la communauté professionnelle du BMC en France ou de langue française.

Cotisations :

Membre actif : 36 € compris l'abonnement au journal, 2 numéros par an.

Membre sympathisant : 15 € avec la version mail du journal

Membre bienfaiteur : à partir de 50 €

Contributeurs :

Elise Argaud	Laurence Jay
Lulla Chourlin	Claire Morinière
Anne Forey	Annette Orphal
Anne Garrigues	Sophie Schapira
Irène Grandadam	

Editeur : APBF 2 rue dumont d'urville 69004 LYON

Directrice de publication : Laurence JAY

Comité éditorial : Anne Forey, Annie Rumani

Communication : Amélie Gaulier

Edition, mise en page : Elise Bernard, Patrick Dieudonné

APBF : bodymindmagazine@gmail.com

Le monde a la couleur de ma voix Noé de 0 à 1 an (d'un peu avant à un peu après)

Le BMC m'a appris à me mettre au niveau de perception du bébé, même du nourrisson. Chaque jour, pendant des mois, Noé en écharpe tout contre moi a sursauté au passage des motos dans la rue. Très vite, je le prévenais, « attention, mon cœur, une vilaine moto va passer, ça va faire vroum »; un jour, il a moins sursauté, puis plus, sauf quand j'oubliais de le prévenir. Aujourd'hui, calé dans sa poussette, il les regarde passer d'un air placide, comme s'il se disait « je sais qui vous êtes » !

Le monde n'est pas fait pour un nourrisson, me suis-je dit, il le frappe de plein fouet, et pourtant c'est le monde et il faudra bien qu'il y vive... Au tout début, j'étais tellement avec lui que le monde me heurtait aussi. Au tout début, je crois, l'enfant ne voit rien, il n'entend presque rien, plutôt capte des odeurs, la chaleur et la texture des choses, des vibrations (la moto). Au début, j'ai recréé sans y penser une bulle et, autant que je le pouvais, toujours sans y penser, j'agissais comme un filtre pour ses perceptions. Je lui décrivais le monde, sans jugement mais avec des intonations, je ne suis pas une machine je parle des choses comme elles me touchent et c'est ce ton qui, je crois, colore les premières perceptions de l'enfant. Et j'ai répété, beaucoup, inlassablement, pas pour insister mais parce qu'il faut du temps, beaucoup de temps, pour que l'enfant perçoive le retour des choses, une régularité, pour qu'il associe le son des anneaux qui glissent sur la tringle, l'augmentation de la luminosité et la phrase « je vais ouvrir le rideau ». Et puis un jour c'est clair et, à compter de ce jour, il se réjouit de constater chaque fois la séquence identifiée. Comme dans l'épisode bien connu où l'enfant laisse tomber un objet, encore et encore, toujours curieux et fasciné comme à la première fois. « Il tente », m'a-t-on dit à la crèche... « Il tente quoi ? », ai-je répondu, dubitative. Elle lisait une « provocation » ; j'y voyais un besoin (légitime) de vérifier, une fois encore, cette loi physique qui pour nous va de soi : l'attraction terrestre fait tomber tout objet vers le centre de la terre. Non, que non, l'enfant ne fait pas ça pour m'énerver, il a autre chose à faire, il crée le socle de ses perceptions, il s'assure de ce qui ne change pas. Ça se voyait à son contentement, à la manière dont il se penchait aussitôt, tête en bas, sérieux et souriant à la fois... car, s'il arrivait que l'objet ne soit pas là, n'ait pas atterri par terre, ce



serait grave, nous le représentons-nous assez ?

En observant Noé, j'étais sûre qu'une logique était à l'œuvre dans chacun de ses gestes et comportements et que, si je ne la discernais pas, mes sens à moi devaient être limités. Pendant les six premiers mois, j'ai lutté entre dire oui à toutes ses manifestations et résister, tant il m'était difficile d'accueillir aussi bien les pleurs, la faim, les crises, l'incompréhension que les sourires et les éclats de rire (au cinquième mois, enfin !) Je crois que c'est le jour où j'ai enfin pu être pleinement présente à tout ce qui était là que s'est forgé le lien d'attachement entre nous.

Au début, j'ai l'impression qu'on se trompe tout le temps. Que le bébé pleure, on le change alors qu'il a faim, on le nourrit mais il a sommeil, on le couche quand il faudrait le changer. Et puis, du magma indistinct des cris (terribles – terrible, la première crise de larmes à la tombée du jour au deuxième jour de vie), émerge un son qu'on reconnaît, « ah, là il a faim/froid/sommeil/que sais-je ! », et là quelque chose se pose, s'apaise, on s'apprivoise. Et puis on continue de se tromper, beaucoup mais un peu moins, et quand on se trompe c'est moins grave, on peut en rire, l'enfant patiente un peu.

Aussi, du point de vue du bébé, les premiers mois m'ont paru remplis d'une frustration intense, dès qu'un désir apparaît (saisir un objet, par exemple), sa réalisation semble tellement éloignée que le

découragement n'est jamais loin, et chez moi la tentation de faire à sa place, pour que « voilà, ça marche », sauf que la continuité s'est perdue. Alors je lui disais là où il en était, ce qui avait fonctionné et ce qui réussirait la fois d'après, pour inscrire la tentative dans un processus d'apprentissage. Jusqu'au jour où les réussites deviennent plus fréquentes que les « échecs » (pourtant nécessaires, on l'oublie tant), et alors l'enfant se sent porté et tout joyeux.

Comme le BMC est toujours matière vivante pour moi, j'ai songé que, à mes yeux, le système dont l'étude m'a le plus servi pour comprendre le fonctionnement du bébé est le système nerveux. Je me suis aperçue que, pour me mettre au diapason de ce qui me semblait être le mode opératoire du bébé, pour lui permettre de suivre ce que je faisais et ce que je lui faisais, j'ai ralenti tous mes gestes et ma voix. Ça devait être quelque chose... J'ai aussi pris l'habitude de répéter involontairement deux fois tout ce que je disais, la première servant à communiquer

une impression globale, une tonalité (défense, mise en garde, louange, invitation à regarder, etc.), tandis que la deuxième venait ajouter la précision et le détail (dans un entretien récent, Bonnie raconte que ses élèves ont remarqué qu'elle dit tout deux fois, serait-ce pour la même raison ? !)

Ainsi, chemin faisant, le dialogue s'est noué, dialogue entre l'expression de mes intentions et celle de ses besoins ; le jour où, fatigué, il a brusquement déposé sa tête sur mon épaule en se blottissant contre moi, j'ai su que je ne devais pas trop mal répondre à ses besoins, et que beaucoup d'attention bienveillante avait gagné sa confiance. Mes peurs se sont dissipées, j'ai laissé le bonheur m'envahir. Pour moi, le chemin a été celui-là : apprendre à être heureuse.

Merci à Thomas pour sa chaleur et ses précieux conseils

Merci à Sophie pour ses attentions

Merci à tous pour la tendresse

Elise Argaud

Atelier à Saponé

Il y a maintenant un an, je suis partie au Burkina Faso pendant cinq mois. Durant cette période, j'ai eu la chance de pouvoir échanger le BMC avec un guérisseur, et aussi de profiter de la présence des enfants dans le jeu. C'est un de ces moments que j'ai aujourd'hui envie de partager.

Cela s'est passé près de Ouagadougou, à Saponé un petit village, plus spécifiquement chez des artistes qui essayent de développer un projet destiné à enrichir le village, tant sur le plan culturel, que de l'éducation. C'est dans ce cadre que tous les soirs les enfants sont invités à passer, après l'école, pour des ateliers musique, théâtre, contes...

Les enfants sont donc arrivés, puis certains se sont mis à jouer des percussions initiant la danse. C'est dans ce mouvement dansé de jeu que je me suis surprise à reproduire le schème homologue et celui de l'organisation autour de la bouche, m'amenant à produire des sons [ba ba beu...] France, une petite de 4 ans environ, s'est mise à me suivre par mimétisme. Puis nous avons joué comme cela presque une heure, alternant les rôles de guide de façon spontanée. Nous amenant vers la marche; à 4 pattes, homolatéral, controlatéral pour finir vers la course, avec tous les enfants nous suivant.

En quelques minutes nous étions devenus une petite

meute de loups, assis sur les talons, et hurlant le soleil tombant, en même temps que nous repoussant sur nos mains, prêts à bondir pour une nouvelle course. La joie d'être ensemble dans le jeu avec nos cris, se mêlant à l'alerte d'être attrapé par un des siens, se transcrivant dans le schème homologue, prêts à bondir.

Puis un moment de suspension est venu où le sens de l'odorat a été amené par France, qui s'est mise à me renifler. À mon tour je l'ai suivi dans cette exploration pour finir tête contre tête et s'embrasser. Comme un signe de fin de jeu, nous ramenant à l'humain pour quitter l'animal. Merci à tous ces enfants avec qui j'ai pu partager ces beaux moments, si riches de spontanéité de vie. Racontant notre besoin d'ancrage à la Terre Nourricière, notre besoin de sécurité au sein d'un groupe, et à la fois nos individualités et singularités. L'échange, le partage, la confiance de l'Autre ont guidé nos pas.

Aujourd'hui je me rends compte à quel point ces moments continuent de me porter et m'inspirer dans mes échanges avec les enfants. Je voudrais aujourd'hui leur témoigner ma gratitude. Et je ne finis de penser que bien plus que nos différences, ce sont nos ressemblances qui nous rapprochent, et nous unissent.

Claire Morinière

Comment les techniques somatiques m'ont amenée à travailler avec les bébés

Je suis praticienne de la méthode Feldenkrais depuis plusieurs années avec des groupes d'adultes. Mon intérêt principal s'est porté sur l'exploration des mouvements de développement du nourrisson. C'est en les expérimentant pour moi-même et avec les groupes que j'en ai ressenti toute l'importance, et cela m'a donné envie de transposer ce travail dans des ateliers parents/bébés.

Je me suis également formée en BMC pour compléter ma formation autour de la petite enfance.

Cette pratique avec les bébés enrichit au quotidien ma pratique avec les adultes.

1- AVANT LA NAISSANCE

In utero, le fœtus est constamment en contact avec le liquide amniotique. Ce contact lui permet de sentir son propre mouvement et de sentir également les mouvements de sa mère.

Il peut faire toute sorte de mouvements comme se repousser sur la paroi abdominale de la maman, sucer son pouce, jouer avec le cordon, jouer avec ses pieds, faire des roulades.

À sa naissance, le bébé se trouve en relation avec la gravité. Il perd la sensation d'être touché constamment (liquide amniotique), d'être protégé et il ne peut plus faire tout ce qu'il pouvait faire jusque-là. Il doit donc réapprendre ce qu'il savait déjà faire mais cette fois-ci avec la gravité.

2- HOLDING ET HANDLING

«Le développement du nourrisson ne peut avoir lieu sans être en relation avec la fiabilité humaine du holding et du handling (maintien et maniement)». Le bébé et sa mère, Winnicott

Le toucher pour reconforter

Mon travail avec les tout-petits est là pour les aider à retrouver cette sensation de confort, de protection et d'enveloppement. Par exemple, le remettre en flexion est une des premières étapes vers le ré-confort. Le maternage, le portage, les soins du quotidien, au travers du toucher sont des thèmes abordés de manière concrète dans les ateliers.

Le toucher qui donne des limites

Le toucher est aussi un moyen pour lui donner des repères, l'informer sur la limite de lui-même (intérieur/extérieur).

De quelle manière va-t-on présenter l'enfant au monde et le monde à l'enfant ?

Le toucher qui met en mouvement

C'est à partir du toucher et de la sensation que le bébé va pouvoir se mettre en mouvement. Ainsi, c'est par le toucher qu'on l'incite à bouger.

L'enjeu se trouve donc dans l'interaction parent/enfant.

3- LE MOUVEMENT DU BÉBÉ

Dans la peau d'un bébé

Installer un espace de jeu au sol va permettre aux tout-petits de se confronter à la gravité et de passer de l'horizontalité à la verticalité.

Le bébé va entrer en contact avec ses sensations et avec le monde environnant par la vue, les sons, la voix, le goût et le toucher. C'est son désir de découvrir le monde qui va l'inciter au mouvement.

Je me suis rendu compte de l'importance de créer un espace de jeu où les parents sont invités à se mettre au sol avec leur enfant et à faire les mouvements que les bébés proposent. Pour les parents, refaire ces mouvements les aide à ressentir, à retrouver des sensations « archaïques ». Dans notre société, l'enfant est constamment emmené dans le monde des grands et là, on propose aux parents de venir dans le monde des enfants.

Ce travail aide les enfants à passer les étapes pour aller vers la marche tranquillement et les parents à accepter le rythme de leur enfant.

Il peut aussi aider certains enfants à revenir par des schémas où ils n'étaient pas passés (rouler, leur donner des appuis sous les pieds pour ramper, connecter le pied et la hanche, le pied et la main). On est parfois obligé de revenir en arrière parce que les étapes ont été accélérées par le désir des parents de voir leur bébé déjà grand.

Souvent, pour les parents, le simple fait de prendre le temps d'observer, de regarder, de communiquer au niveau du tout-petit (au sol), de repérer les étapes du développement, les aide à avoir une meilleure compréhension de leur enfant et une relation plus fluide.

L'importance que l'enfant soit compris et respecté dans sa motricité, dans son développement me semble fondamental.

Partage d'expériences



Quelques exemples :

Une maman vient avec son enfant de 12 mois. Il avait marché très tôt, à 10 mois, mais il était tombé et ne voulait plus marcher. Après un premier atelier où nous lui avons redonné des appuis au niveau des bras en s'appuyant sur un banc, ces nouveaux appuis lui ont permis de se remettre à la marche le soir même, à la maison.

Une enfant de 7 mois qui avait été assise trop tôt par ses parents, ne tenait pas dans cette position. Avec les parents, nous avons cherché le chemin pour qu'elle puisse passer seule de la position allongée sur le ventre à la position assise.

4- À PROPOS DES ATELIERS PARENTS-BÉBÉS

Dans ces ateliers, nous pouvons explorer des choses simples comme : porter son enfant, le changer de position, le passer d'une personne à une autre, s'éloigner tout en le sécurisant par la voix, le contact visuel, etc.

L'atelier est au rythme des enfants, au rythme des parents. Certains enfants ont besoin de plus de tranquillité, de prendre plus de temps pour s'adapter à l'environnement et aux autres. L'atelier leur donne ces possibilités grâce à sa régularité et à la présence d'autres enfants et adultes.

Irène Grandadam
Praticienne Feldenkrais
www.idmouvements.com

Étude de cas : Jeanne 5 ans

Lorsque je rencontre Jeanne et ses parents pour la première fois, en octobre 2011, elle a 4 ans et demi. Sa naissance prématurée a provoqué des lésions neurologiques. Jeanne ne marche pas. Son handicap fait partie de la famille des IMC, infirmité motrice cérébrale.

Ces parents sont à la recherche de nouveaux thérapeutes pour accompagner leur fille et ils ont entendu parler du BMC. Lors de cette première rencontre, j'apprends l'histoire de Jeanne et je perçois à travers leur demande, le besoin de retrouver la confiance dans leur place de parents, ce besoin de ne pas être tenus à l'écart par le « spécialiste ». Je leur explique que le Body-Mind Centering inclut totalement les parents dans le processus d'apprentissage que ce soit avec les bébés ou les enfants aux besoins particuliers. Nous convenons d'une pratique à domicile, qui permettra à la fois d'inclure les séances dans la vie de la famille, et de respecter leur besoin de repos à tous les trois en leur évitant une longue route. Nous adoptons un rythme hebdomadaire durant deux mois puis passons à une séance tous les 15 jours. À chaque visite, je passe la journée chez eux, pour donner deux longues séances à Jeanne, l'une le matin, l'autre l'après-midi.

Son histoire

Jeanne a été portée en peau à peau durant les deux premiers mois, a beaucoup été massée par ses parents et n'a pas pu être allaitée. À partir de l'âge de 6 mois, ses parents ont choisi de s'entourer de thérapeutes et éducateurs pour l'accompagner dans ses apprentissages vers l'autonomie plutôt que de la placer en institution spécialisée.

Une équipe de praticiens s'est constituée. Les années de séances avec les différents praticiens lui ont permis de faire déjà d'énormes progrès. D'une spasticité affectant les quatre membres à l'âge de 1 an, Jeanne a maintenant une forte spasticité avec des rétractions musculaires dans le bassin et les membres inférieurs qui l'empêchent de marcher et ramper. Jeanne est suivie en ostéopathie biodynamique et elle a beaucoup pratiqué du Feldenkrais durant 3 années. Elle est régulièrement massée par son acupunctrice. Enfin elle est accompagnée en orthophonie et, depuis cette année, en ergothérapie et en physiothérapie Bobath.

Son développement cognitif correspond à celui

d'un enfant de son âge. Elle parle, avec quelques difficultés de prononciation. C'est une enfant joviale et très ouverte qui s'engage pleinement dans les séances que nous partageons.

Elle est stimulée par son entourage dans les activités physiques adaptées : elle monte à poney, apprend à nager, expérimente le surf avec son papa durant l'hiver et fait du tricycle depuis l'automne. Elle a une soif d'apprendre immense et a intégré cette année la classe de moyenne section de l'école maternelle en présence d'une AVS, assistante de vie scolaire.

Établir la relation

Lorsque je commence à travailler avec Jeanne, elle traverse depuis plusieurs mois une période d'opposition, et d'affirmation d'elle-même. Cela a donné lieu à des conflits forts et elle ne veut plus descendre au sol. Aussi lorsque je donne la première séance, je porte particulièrement attention aux refus et aux résistances qu'elle exprime et prends soin de respecter ses limites. C'est dans cet état d'esprit que la relation se tisse peu à peu, à travers de nombreux jeux : en changeant d'activité quand elle se bloque, en jouant à dire oui et non, ou en développant des stratégies de contournement. Elle apprend à dire « laisse-moi », « ça suffit maintenant » et à exprimer ses choix, alors qu'avant elle n'avait pas d'autre possibilité que se mettre à pleurer pour dire non. Très vite son engagement se déploie et le plaisir devient une partie intégrée au « travail » : de grands fous rires nous prennent parfois en pleine séance partagés avec sa maman présente. Progressivement, j'offre des contextes de « réorganisation somatique », tout en maintenant l'intérêt de Jeanne dans l'activité.

Être avec elle-même et avec la terre

Dans nos premières séances, je découvre l'immense volonté de Jeanne : cela lui permet d'atteindre certains objectifs mais au prix d'efforts importants, qui augmentent les réactions spastiques et l'empêchent de trouver efficacité et fluidité dans le mouvement. Elle pousse des « Ah ! » dans les actions intenses et bloque souvent sa respiration.

Jeanne manque de support. Sa relation à la gravité et à la terre n'est pas encore établie.

Aussi durant les premières semaines de pratiques,

Etude de cas

je cherche à faciliter ses mouvements en apportant le repos dans l'action. Elle apprend à respirer plus librement, en soufflant sur une plume, à expirer dans l'effort, à faire des pauses, à se détendre, régulièrement. Je crée dans les séances un climat où le calme et la tranquillité peuvent exister comme bases de tout apprentissage.

Tout en parlant à Jeanne comme à une grande fille de son âge, je l'invite à « revenir en arrière » pour trouver les supports dont elle a besoin. Je facilite la flexion physiologique jusque dans ses organes. Alors qu'elle ne supportait pas la compression, 5 mois plus tard elle peut venir à genoux, front contre le sol puis passer à 4 pattes en appui stable.

Je passe aussi du temps en stimulation tactile, jeu de mains et chansons à geste, massage de pieds et stimulation des réflexes. Pinceau, plume, caresses, chatouilles... Nous jouons du tambour, à 4 mains. Elle apprend à se masser et à tenir ses pieds avec les deux mains.

Mais elle n'a pas de connexion sur la ligne médiane, son regard saute quand il passe au centre, et les activités à deux mains sont en cours d'acquisition. Nous jouons avec le regard et le bercement pour donner des informations

vestibulaires aux centres visuels. Nous réveillons les sensations autour de la bouche, la langue, dans des jeux de paille et en jouant avec les sons. Peu à peu Jeanne salive de moins de moins en dessinant, « le petit escargot » ne bave plus. Le support de la bouche tonifie doucement ses organes.

L'après-midi vient le moment d'un toucher plus long et spécifique. Jeanne s'est progressivement détendue dans ces moments, surtout à partir du jour où j'ai donné une séance à sa maman. J'avais invité sa maman à recevoir une séance pour ressentir dans son propre corps le toucher que je donne à Jeanne. Depuis, le tonus de Jeanne se module plus facilement sous mes mains, elle a appris à déposer et entrer en relation avec elle-même et avec la terre.

Nous dansons chaque jour en musique : écoute ou imitation, nuances, phrasé et poésie de mains... Jeanne aime ces rêveries en mouvement, elle les vit et les offre.

Les progrès sont perceptibles, chaque semaine ... Comme nous dit Bonnie, les enfants sont nos professeurs, ils nous montrent le chemin...

Anne Garrigues

Histoire

Comment le BMC® est arrivé en France

Circonstances

C'est en 1992 lors d'un stage de 3 mois au Théâtre Contemporain de la Danse organisé par Patricia Brouilly que j'ai rencontré Vera Orlock.

J'étais investie dans le Contact Impro depuis une dizaine d'années et surtout je venais de prendre la décision d'arrêter mes activités de création et d'arrêter ma compagnie. Je quittais donc une activité pour me rendre disponible à : je ne savais pas quoi à l'époque.

On parlait de release technique et j'avais pris la décision de faire cette formation de trois mois dans laquelle les pratiques somatiques, non encore nommées comme telles, étaient très présentes : technique Alexander -Gilles Estran- qui m'intéressait beaucoup, Laban Bartenieff -Marie-Christine Gheorghiu-, Lance Gries, Body-Mind Centering® avec Vera Orlock.

J'étais à un moment particulier de ma vie, prête à prendre un nouveau virage.

Découverte

Dès les premières séances de BMC j'ai su que pour moi, c'était « ça ». Je trouvais là, la source de ma pratique et je commençais à mettre des mots sur des sensations, je redécouvrais ce que je connaissais déjà ou plutôt l'origine de ce que je connaissais. Je me sentais très accompagnée et soutenue par Vera.

Lors de ce training, auquel participaient Anne Garrigues et Evelyne Le Pollotec, nous avons eu des échanges entre étudiants et certains d'entre nous évoquaient le développement des release technique en France.

Début

Durant ce stage, je me suis informée sur la possibilité de suivre la formation BMC et j'ai appris qu'elle ne commencerait qu'en 1994 donc j'avais deux ans pour étudier et me préparer. Par chance durant ces deux

Histoire

années Vera est venue beaucoup en Europe alors je l'ai suivie, je suis allée à Berlin, à Lyon où j'ai rencontré Odyle Perrin qui m'a invitée à enseigner le contact et le BMC à Bourgoin-Jallieu, cela a duré 12 ans. Puis l'été 93 il y a eu à Symi, l'île grecque près de la Turquie, un stage organisé par Claire Magnenat. J'enseignais le contact le soir et Vera le BMC le matin dans la cour pavée d'un monastère. C'est là que j'ai rencontré Janet Amato, Marion Bae, William Allen, Cannelle Demange -tous praticiens actuellement- et Véronique Pirlot, qui a beaucoup contribué au développement du BMC, après ce stage, en m'invitant régulièrement dans son studio à Paris.

Grâce aux stages réguliers 3 ou 4 fois par an à Bourgoin-Jallieu, le public de danse lyonnais est arrivé et c'est ainsi que Juliette Beauviche et Isabelle

mais c'est surtout Vera qui est venue donner des stages et a maintenu la présence du BMC à Paris, bien avant qu'une formation ne se mette en place.

Bonnie

Bonnie est arrivée pour donner un stage à Paris en 1993 ; je pense qu'elle était déjà venue invitée, je crois, par Mark Tompkins puis par Odile Rouquet ; Odile avait ouvert la porte au BMC dans ses ateliers et dans son livre « La tête aux pieds ».

Au cours d'un dîner avec Vera et Cathy Hossenlopp, qui vivait en Angleterre et suivait la formation, Bonnie m'a proposé de venir faire la formation aux États-Unis plutôt que d'en organiser une en France. Et puis Bonnie est restée un peu en Europe, alors j'ai suivi Bonnie...



08.11.2006
Graduation du teacher training,
Bonnie Bainbridge Cohen, Myra Avedon,
Lulla Chourlin et Len Cohen

Capin qui, après avoir créé le « Creuset » lieu d'entraînement régulier du danseur à Lyon, m'ont invité pendant sept ans à intervenir.

J'enseignais toujours le contact impro, mais la base était de plus en plus le BMC.

Formation

Par ailleurs quand j'accompagnais Vera, on commençait à parler de créer une formation en France. Une réunion a eu lieu avec Robert Bral, qui a été le premier praticien français certifié en BMC et Patricia Brouilly, et aucune décision n'a été prise. Patricia a créé Canal Danse où j'ai un peu enseigné,

sur le campus de Hampshire Collège, près de Amherst ; Bonnie habitait là et la plupart des enseignants aux alentours. Pour la première année, nous habitons sur le campus à sept dans la « maison française ». Vera était avec nous, et aussi William, ostéopathe qui échangeait beaucoup avec Bonnie, ainsi que Cannelle, Janet, Robert et Trisha Bauhman.

La première année fut un vrai bonheur et je connaissais déjà bien le programme, cela me permettait de l'incorporer en anglais. Par la suite mon anglais étant souvent défailant, certains jours même absent, mais qu'importe, l'esprit était là et très fort.

Je me souviens être allée à un stage à Bern, durant lequel est arrivé un couple de jeunes allemands avec une enfant handicapée, c'était la première fois qu'ils rencontraient Bonnie. J'ai été témoin de cette rencontre. Je ne savais pas que je les retrouverais avec Janina durant ma formation. Je me souviens de Janina si belle et intelligente se déplaçant dans son fauteuil. Je ne me doutais pas que son papa, Thomas, allait bien des années plus tard, mettre en place la formation en France.

La rencontre avec Bonnie fut déterminante pour aller aux États-Unis. Quatre étés

Enseignement

Entre mes séjours aux USA, j'ai continué l'enseignement en France avec une forte présence à Lyon, Bourgoin mais aussi à Paris grâce à Véronique Pirlot et Nathalie Löchen.

À Besançon, je travaillais dans une association regroupant développement personnel, massage, travail sur le corps et en 94, on venait de créer un beau studio de danse. Je pouvais m'exercer à la pratique individuelle et je donnais des ateliers réguliers affinant ma pratique auprès de danseurs amateurs et professionnels et vers un public varié.

Les stages que je donnais par ailleurs s'adressaient plutôt aux danseurs et même aux professionnels. Je me souviens du premier cours donné au « Creuset » à Lyon, j'allais la peur au ventre rencontrer un nouveau public, moi qui ne me considérais pas vraiment danseuse. Je venais du contact et à l'époque le contact était un peu déprécié par le milieu « danse contemporaine » en France de par son aspect collectif et relationnel, cela a beaucoup changé actuellement. Il est vrai que la danse contemporaine était imprégnée d'un tel égocentrisme que l'esprit du contact n'était pas compris. D'ailleurs quand je suis rentrée dans le studio la majorité des danseurs était face au miroir à vérifier leur position en s'échauffant. Quelques stages plus tard j'ai pu constater qu'en fait, ils étaient avides de changement et qu'avec le BMC, le contact, je leur permettais d'entrer dans un univers de perception et de sensation, une recherche d'authenticité, d'autonomie et de liberté fort appréciée.

Avec les release technique, un concept venait à la mode : l'autonomie du danseur. Cela donnait dans le milieu sa légitimité au BMC.

Je donnais beaucoup de stages dans des villes différentes. De son côté aussi, Vera continuait avec Canal Danse. Si d'une certaine manière j'incarnais le BMC® en France, le BMC® m'incarnait aussi et me donnait une légitimité, une source, une appartenance à un courant, une communauté. C'était un choix assez radical que j'avais fait en nageant à contre-courant des tendances de la danse en France, mais il était personnel, fondateur et sans équivoque. Je savais que le BMC® était critiqué par les courants universitaires. À l'époque, Aurore Després venait au Creuset et a choisi de s'appuyer sur mon enseignement du contact impro et du BMC® pour enrichir une partie de son doctorat : « Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine. Logique du geste esthétique ». Cette thèse était dirigée par Michel Bernard à Paris VIII et il ne reconnaissait pas le BMC. Mais qu'est ce

qui pouvait déclencher autant de haine ? La peur ? L'inconnu ?

De mon côté j'étais assez occupée à nourrir les bouches, les tubes, de schèmes, de fluides, d'os, de chair, de sens pour répondre à l'avidité de découverte des danseurs !

Formation Art du Mouvement Expérimental

Un certain nombre de danseuses françaises qui organisaient et suivaient les stages, attendaient la fin de ma formation pour que j'en organise une en France. La demande était forte.

D'ailleurs, durant l'été 98, j'en ai parlé à Len alors directeur administratif de l'école. Il m'a répondu : si tu as les 100 personnes intéressées pour commencer le programme tu m'appelles sinon non. Ce n'était pas encore le bon moment.

Mon diplôme en poche, l'été 98 j'ai commencé à la mise en place d'un programme sur deux années, un cycle par an. Projetant de le réaliser l'été 99. Je limitais à 16 personnes, en décembre 98 c'était complet et j'avais le même nombre de personnes en liste d'attente. J'ai créé un classeur en français. C'était pour moi aussi l'occasion d'incorporer dans ma langue le BMC®, d'élaborer un emploi du temps. Cela m'a demandé sept-huit mois de mise en place, de préparation, de réécriture.

Je ne savais pas bien quels étaient mes droits, je ne savais pas si ma démarche était appréciée par l'école alors sans trop me poser de question, je l'ai fait.

J'avais un studio, un support administratif, organisme de formation, il me fallait partager l'enseignement. Alors j'ai invité Janet Amato : nous avons été partenaires durant trois années de formation, elle venait d'être diplômée aussi.

Nous avons énormément travaillé et Janet à l'époque avait très peu enseigné donc en plus du contenu, nous avons beaucoup échangé sur la façon d'enseigner. Nous étions présentes à tous les cours l'une de l'autre, à nous donner beaucoup de feed-back. Nous avions un groupe de stagiaires pour la plupart déjà bien initiées. Avec les personnes en liste d'attente, j'ai organisé une 2^{de} formation dans la foulée.

En 2000 j'ai changé de support administratif et créé l'association Astragale, organisme de formation professionnelle. Anne Forey qui avait suivi ma formation est venue s'installer à Besançon pour s'occuper de l'administration. De 1999 à 2011 pendant 12 années, j'ai donné cette formation. Cette aventure est une longue et belle histoire qui continue....

Lulla Chourlin

La Méthode Feldenkrais dans le champ de la Petite Enfance : réflexion psychologique et pédagogie concrète pour une prévention globale ⁽¹⁾

La terreur des griffures dans une section de crèche de moyens (enfants âgés de 1 à 2 ans), l'exemple de Ben

Ben, âgé de 18 mois, est accueilli depuis quelques semaines en crèche multi accueil, tous les après-midi de la semaine. Son adaptation a été difficile, car il ne voulait pas laisser sa maman partir sans lui, et la maman elle-même souffrait de le voir s'opposer à son départ. La séparation a été douloureuse pour tous deux, mais la mère était convaincue qu'il leur fallait apprendre à prendre un peu de distance. Elle a choisi la crèche pour l'aider à temporiser cet attachement qu'elle considérait elle-même comme trop fort. Ben a fini par accepter ce nouveau lieu de vie, et la maman, soutenue par une équipe de professionnelles très compétentes dans l'accompagnement de ce genre de situations, part dorénavant en confiance. Or, voilà que l'équipe m'interpelle, m'exprimant les difficultés à trouver une réponse adéquate aux gestes violents de Ben envers ses camarades : en effet, il les tape et il les pousse, mais surtout les griffe au visage de telle sorte que plusieurs parents déjà ont récupéré leurs enfants littéralement balafrés.

Les collègues observent elles-mêmes qu'elles risquent de s'installer avec Ben dans une relation dominée par le « non ! », la peur de ses actes et le souci de protéger les autres enfants, eux-mêmes apeurés dès son approche. Elles sentent leur regard sur l'enfant biaisé et m'appellent au secours, sachant bien qu'en tombant dans ce piège de la mauvaise étiquette, elles ne pourront guère l'aider à en sortir.



Il arrive fréquemment à cet âge, et notamment en collectivité, que des enfants montrent à l'égard de leurs camarades des gestes qui, s'ils ne sont pas intentionnés comme tels, ne peuvent être vécus par la victime que comme agressifs. Les griffures et les morsures provoquent évidemment de vives douleurs, mais perturbent peut-être d'autant plus les adultes responsables d'une éducation humanisante qu'elles renvoient au registre animal, en laissant des traces sur le corps de la victime, conférant une durée à un geste spontané et rapide.

Différentes explications circulent dans les écrits autour de ces difficultés, typiquement rencontrées en crèche. Parmi elles, on trouve le concept, emprunté à la psychanalyse, de « pulsion » ; la griffure ou la morsure notamment équivaldrait à une expression d'affection pour la victime (je t'aime à croquer) ; ou encore il s'agirait d'actes d'exploration par lesquels l'enfant cherche à connaître, à s'appropriier et à maîtriser le monde qui l'entoure. En effet, l'agresseur semble parfois observer avec une attention curieusement détachée les pleurs qu'il déclenche chez l'autre aussi bien que la réaction vive de l'adulte qui le réprimande lui expliquant que ça fait mal, que ce n'est pas bien d'agir comme il vient de le faire, que c'est interdit.

Il arrive aussi que l'adulte outré lui demande pourquoi il a fait ça alors même que le copain victime ne lui avait rien fait, et le petit visage de l'agresseur montre alors l'incompréhension la plus profonde, semblant chercher lui-même le sens de ce qui se passe, plutôt que de pouvoir le révéler en réponse au désarroi de ses interlocuteurs. Selon une autre hypothèse encore, l'enfant agresseur tenterait d'attirer le regard de l'adulte : il serait peut-être souffrant lui-même et demanderait une attention privilégiée.

Cependant, si nous le supposons innocent par définition, comment pouvons-nous expliquer le besoin qu'a l'enfant de s'en prendre méchamment à autrui ? On peut invoquer à sa décharge le manque d'empathie à cet âge précoce, puisqu'elle se développe justement au cours de cette deuxième

année de vie, nécessitant pour son acquisition l'expérience de l'initiative propre sur autrui : « selon ce que je lui fais, voyons comment il va réagir... tiens, il réagit comme moi quand j'ai mal... pourtant c'est lui qui pleure, pas moi, alors il doit connaître des états sensoriels et émotionnels comme je les connais aussi, mais au lieu qu'on partage ces états au même moment, lui pleure alors que c'est moi qui l'ai fait pleurer... je me sens fier quand il pleure, parce que je découvre que j'ai un fort impact sur les émotions de l'autre... ».

Ce bref éventail, à peine caricatural et certainement non exhaustif de spéculations interprétatives nous donne des pistes de réflexion et de compréhension selon les différentes situations rencontrées. Par contre, si les professionnels les mieux formés parviennent à mettre des mots sur la douleur subie, à poser de nouveau l'interdit maintes fois transgressé, et à reconnaître avec sérénité

que seul l'acte est méchant et non l'enfant qui l'a initié, ces mêmes professionnels sont tout de même souvent déroutés par le caractère stéréotypé de cet acte qui a tendance à se répéter.

Favorisant le recours à des outils concrets qui soient à la portée des professionnelles sur le terrain, je propose d'alimenter la réflexion psycho-pédagogique esquissée ci-dessus par l'expérience kinesthésique telle que nous l'enseigne la Méthode Feldenkrais.

La Méthode Feldenkrais se définit par deux paradigmes complémentaires qui sont la Prise de Conscience par le Mouvement et l'Intégration Fonctionnelle, laissant entendre d'une part que la boucle de rétroaction sensori-motrice génère la prise de conscience dans l'activité humaine, et d'autre part que l'intégration des sensations, des émotions et des pensées liées à tout acte moteur est réalisée en vertu de la fonction qu'il sert à l'instant précis de sa réalisation.

Les leçons de la Méthode Feldenkrais composent dans leur multiplicité un vaste puzzle de mouvements appartenant au répertoire humain, dont les pièces s'imbriquent les unes aux autres à la manière d'un kaléidoscope : selon l'angle d'approche, selon le prisme choisi, différents éléments moteurs proposés à l'exploration kinesthésique s'associent pour constituer tantôt un schéma de rouler, de pousser, d'atteindre, d'étendre, de fléchir, de ramper, de lever, de s'asseoir, de s'allonger... et toute fonction dont

l'élève a découvert l'organisation dans son propre corps constituera elle-même un élément utile à la découverte d'autres fonctions, les unes s'intégrant ainsi successivement à d'autres.



En référence aux théories développementales de Wallon et à la théorie des systèmes fonctionnels d'Anokhin, nous pouvons porter un regard « fonctionnel » sur le comportement, sans limiter son sens au seul registre symbolique. En effet, non seulement les ingrédients émotionnels et cognitifs d'un comportement méritent notre attention, surtout chez le petit enfant en pleine maturation, mais aussi les constituants sensoriels et moteurs de son activité.

Vu sous cet angle, Ben montre actuellement une forte tendance à éprouver l'impact des mouvements de flexion de sa main et de ses doigts, en appui sur la résistance des tissus charnels notamment des visages de ses petits camarades. Il s'agit donc certainement d'une recherche de rencontre, d'une recherche dans le domaine de l'empathie aussi, mais sur le mode très spécifique de ces mouvements de mains, qui sont proches de ceux de la morsure. Nous serions donc en présence d'un système de communication immature, qui cherche à alimenter sa maturation en se donnant par l'acte auto-initié l'occasion d'expérimenter les sensations dont il a besoin pour continuer sa propre différenciation.

Que peut faire l'adulte pour enrichir la conscience subjective de l'enfant, là où il en est actuellement ? Quelle réponse en acte pourra intéresser l'enfant ? Certes, il a besoin de paroles qui transcrivent les émotions liées à la douleur de l'autre enfant comme au mécontentement de l'adulte. Mais hormis ces

deux plans, émotionnel et cognitif, nous pouvons recourir à la Méthode Feldenkrais pour imaginer un complément de réponse par la communication en acte, c'est-à-dire sur les plans sensoriel et moteur, par un toucher signifiant : signifiant non pas en termes de symbolique, comme l'entendent trop précipitamment les psychologues d'inspiration psychanalytique à mon sens, mais signifiant en termes de vécu, ancré dans la phénoménologie du corps propre.

Nous pouvons offrir une réponse globale, riche d'enseignement, en attirant l'attention sensorielle de l'enfant sur ses doigts eux-mêmes, agréables à sentir par notre propre toucher doux et ferme au contact de sa main à lui. En différenciant chacun de ses petits doigts en contact avec les nôtres, ou encore avec les mains des camarades, dans de nombreux jeux moteurs, mises en scène diverses des mains et des doigts qui peuvent partir à la rencontre des matières et d'autrui, en vivant autant de petites histoires que nous pouvons en inventer par notre bouche... l'accès au symbolique est omniprésent, mais il se fait depuis les entrées sensorielles et motrices.

En effet, tout ce développement des motricités buccale et manuelle dont témoignent les recherches sensorielles actuelles de Ben, s'inscrit selon Trevarthen et Papousek dans le domaine de l'acquisition de la parole, et avec Anokhin, il faut croire que toutes afférences sensorielles par lesquelles nous l'enrichissons, contribueront à une maturation de plus en plus différenciée.

En répondant à l'enfant par l'intérêt que nous portons à son désir actuel d'apprentissage sensoriel et moteur, nous soutenons par la même occasion l'apprentissage concomitant qui domine au même âge, à savoir la régulation de la balance entre les composantes sympathique et parasympathique de son système nerveux. Schore a en effet démontré l'impact des

expériences d'interaction durant cette deuxième année de vie sur la capacité de l'individu à réguler le stress, tout au long de sa vie.

Ainsi, l'approche du développement du tout-petit inspirée de la connaissance de la Méthode Feldenkrais, nous offre des perspectives d'action concrète en matière de pédagogie. Elle nous évite aussi quelques écueils d'un regard psychologisant à outrance qui prêterait des intentions symboliques à l'enfant, à un âge où la dimension symbolique de l'acte certes existe, mais demande surtout à différencier ses outils d'expression dans tous les registres du vécu sensoriel, moteur, émotionnel et cognitif de l'expérience et de la conscience émergente de soi, plutôt que de se trouver interprétée à un niveau de réflexion d'adulte.



L'intégration de la Méthode Feldenkrais, étayée par la conjonction des apports théoriques issus des neurosciences et de la psychologie développementale, à l'approche pédagogique dédiée à la petite enfance constitue ainsi un apport précieux et concrètement utile à la réflexion psychologique, dans une perspective d'action préventive en matière de santé mentale.

Annette Orphal

Psychologue en crèche et praticienne de la Méthode Feldenkrais

1. Cet article est la version abrégée d'un texte soumis à la 1ère Journée d'Etude Somato-Politique, le 12 mars 2012, à l'Université Paris 8

ILOUNA

Etre en devenir, parent, enfant
En perpétuel mouvement, recommencement
Création du vivant
Ici et maintenant
Donnant et recevant
Tout en même temps

Dans une danse
De flux et reflux
D'un long chemin tant parcouru
Pour arriver à s'incarner
Dans ce monde suspendu

De l'Ombre
Riche de l'Infiniment petit
Vers la Lumière
Signe de Vie Ici

Deux qui font un
Deux en un
Pour 3 corps accordés
Sur le rythme filant de la Vie

Sentir nos cœurs enlacés
Dans cet élan
D'un Amour Rapproché
Entre Ciel et Terre
Burkina et France
Soleil et Lune,
Feu et Eau
Il y a toi
ILOUNA



Claire Morinière

La femme océan

Mon ange, ma belle, ma douce ... Je t'ai sentie bouger pour la première fois au milieu du quatrième mois. J'ai senti comme une vague déferler dans mon ventre ... un ventre qui ne m'appartenait plus, emporté par cet élan, comme mû par une vie intérieure autre. Comme si mon ventre m'échappait et devenait océan habité par cette vie sous-marine. Tu as bouleversé mes repères. Une pointe de peur a jailli, car j'ai cru que mon ventre s'en allait, mû par ce mouvement profond des océans. Il a suffi de quelques secondes

d'inquiétude face à cette nouvelle sensation pour "intégrer" que mon ventre ne m'appartenait plus seulement. C'est l'enveloppe de ce ventre qui m'a rappelé que c'était bien la mienne. Elle m'a permis d'imaginer de la maintenir comme une double paroi, une paroi pour moi et une paroi pour toi, portant la sécurité de ma maison et de la tienne. Cette enveloppe garante de la forme, gardienne de la limite de nos deux océans.

Sophie Schapira



Ondine est née le samedi 16 juin à 20h35, elle pesait 3.860 kg.