

# Vieillir sans rétrécir... ... par l'éducation somatique

**VIEILLESSE ET MALADIE NE VONT PAS NÉCESSAIREMENT DE PAIR. ON PEUT MÊME « VIEILLIR SANS RÉTRÉCIR », SELON LE TITRE D'UNE CAUSERIE DONNÉE PAR CLAUDIE PFEIFER À LA NEUVIÈME CONFÉRENCE MONDIALE SUR LE VIEILLESSEMENT (MONTRÉAL, SEPTEMBRE 2008).**

**D**éboulonnant le mythe du « vieux à la canne », l'éducatrice physique montréalaise professe le bonheur lié à la joie de bouger, à la liberté de mouvement retrouvée. Même à un âge avancé...

### Vieillir sans rétrécir, vraiment ?

Oui. Après avoir exploré de nouvelles habiletés sensorimotrices, des gens âgés disent se sentir « dé-

pliés », physiquement grandis. Ils retrouvent de l'amplitude dans des zones du corps oubliées sur le plan sensoriel. Le rétrécissement est souvent dû à l'adaptation forcée à des douleurs, à des tensions, à une perte de mobilité. Or, cette tendance peut être renversée, sauf s'il existe des maladies graves, par exemple, la sclérose en plaques. Et même là, la dégénérescence peut parfois être freinée.

L'éducation somatique prouve qu'un aîné n'est pas condamné à vivre sur trois pattes, comme le suggèrent l'énigme du Sphinx et les pictogrammes du métro. Le poids des préjugés influe sur la façon dont on se voit vieillir. Sans nier la réalité des effets du vieillissement, il reste que plus de 60 % des octogénaires sont

valides. L'éducation somatique les aide à le demeurer.

### Qu'est-ce que l'éducation somatique ?

Un champ disciplinaire qui recourt à diverses méthodes (voir encadré) visant l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace. *Soma*, en grec, signifie « corps vivant ». En se mouvant, la personne fait des expériences sollicitant à la fois ses aspects sensoriel, moteur, cognitif et affectif, tout en la mettant en lien avec son environnement physique et social.

Il s'agit d'éduquer, donc d'amener la personne à se prendre en charge. Ce n'est pas du curatif, bien qu'on puisse bâtir des passerelles avec la thérapie corporelle ou la rééducation, par exemple. Retrouver la richesse du répertoire des mouvements naturels contribue à amoindrir les souffrances liées à divers maux (dos, cou, problèmes musculosquelettiques). Cela apaise ces maux chroniques, parfois diffus, qui empoisonnent la vie. Le travail somatique, lui, se vit de façon douce et attentionnée.

### À l'inverse donc de la philosophie du « no pain, no gain »...

Oui. En *fitness* (muscultation, cardiovasculaire), il faut que ça fasse mal pour que ce soit efficace. En



Claudie Pfeifer, professeure d'éducation somatique à Montréal.

corps. Elle hésite désormais à sortir de chez elle de crainte de chuter. D'où le risque de voir apparaître d'autres maux, dont l'isolement, la dépression.

Des cours individuels et collectifs, avec des ballons de diverses tailles, lui ont permis de mobiliser son bassin, sa cage thoracique. Sortant progressivement de la rigidité, elle a découvert les liens avec la marche, un apprentissage qu'elle pourra transférer dans la rue. Elle aura ainsi un usage d'elle-même plus complet.

re déjà parfois toute une victoire. On travaille avec ce que ressent la personne, dans le micromouvement. Il s'agit de se mouvoir à moindre énergie, de réduire les efforts inutiles, de retrouver une motricité étonnante en somme. C'est le corps vécu du dedans, dans son interaction avec l'environnement qui nous intéresse, non une forme de mouvements stéréotypés, identiques pour tous.

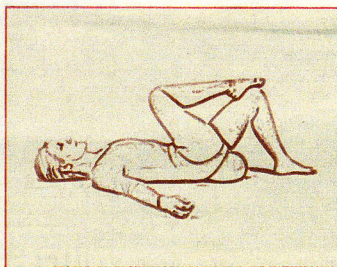
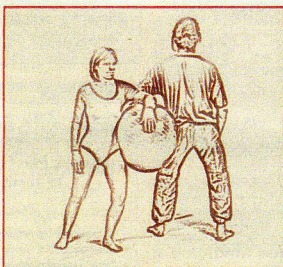
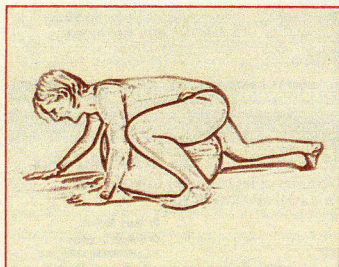
### À une époque où tout va vite, l'éducation somatique ne va-t-elle pas à contre-courant ?

Défaire ses mauvaises habitudes corporelles prend effectivement du temps; mais l'atteinte de résultats mêmes modestes, à plus forte raison à un âge avancé, justifie pour bien du monde ce travail d'éducation continue de soi. Nous accompagnons la personne dans sa recherche d'une mobilité qui sera juste pour elle, c'est-à-dire conforme à ses capacités, à ses limites.

L'éducation somatique contribue à garder nos aînés valides et autonomes le plus longtemps possible. Étant donné les effets du vieillissement accéléré au Québec, gageons qu'elle a le vent dans les voiles. Les médecins, selon moi, ont avantage à la connaître, pour eux-mêmes et pour leurs patients. ◀

## MARATHONIEN

Claudie Pfeifer travaille aussi avec des sportifs, dont un marathonien. Procéder par micromouvements, dit-elle, aide les sédentaires à bouger plus librement et efficacement; ça permet aux athlètes d'accroître la souplesse et la fluidité de leurs mouvements. Au sol et après diverses explorations sensorimotrices visant à découvrir l'indépendance des jambes par rapport au tronc, à ressentir que la coordination du mouvement dépend de la flexibilité du tronc, le marathonien apprend à comparer ses deux jambes, à voir la différence entre une jambe relâchée et l'autre. Cet apprentissage lui profitera lors du transfert sur le terrain, indique Claudie Pfeifer. Ça l'aidera à finir sa course avec du plaisir et encore de l'énergie. L'éducation somatique peut aussi améliorer d'autres performances sportives ou artistiques. Elle contribue parfois à rendre réversibles certains problèmes musculosquelettiques ou les usures répétitives.



Gravures extraites du livre *Vivre en forme sans violence*, Claudie Pfeifer, Coach, 2008.

## ÉDUCATION SOMATIQUE

L'éducation somatique est intégrée au département de danse de l'Université du Québec à Montréal. Au Mexique, par exemple, l'une des méthodes, la méthode Feldenkrais, s'enseigne en formation continue dans une faculté de médecine. Parmi les précurseurs de cette discipline figure Thomas Hanna, éditeur de la revue *Somatics* depuis 1976. Ce champ disciplinaire s'appuie sur des recherches en neurosciences (plasticité du cerveau, rôle de la conscience), en psychologie (sentiment de soi), en biologie, en anthropologie et en sciences de l'éducation.

Quelle que soit la méthode, l'apprentissage somatique peut s'effectuer en groupe ou individuellement. Le site Passeportsanté mentionne diverses méthodes enseignées dans le même esprit, dont l'antigymnastique, la gymnastique holistique, la technique Alexander, etc.

Claudie Pfeifer exerce au centre Emballons-nous, à Montréal. Elle utilise notamment le ballon thérapeutique (des ballons entre 26 et 75 cm) et d'autres objets médiateurs.

### Regroupement pour l'éducation somatique

C.P. 94, Succursale R, Montréal (Québec) H2S 3K6

### Sites Web

[www.centre-emballons-nous.com](http://www.centre-emballons-nous.com)

[www.education-somatique.ca](http://www.education-somatique.ca)

[www.somatics.com/hannart.htm](http://www.somatics.com/hannart.htm)

éducation somatique, c'est tout l'inverse, ce qui peut en dérouter certains. La conscience retrouvée du corps amène à voir comment organiser en douceur le mouvement, à le rendre plus organique, plus économique. Plutôt que de combattre tensions et douleurs, on commence par accepter les limites. Si l'on ne peut plus faire le mouvement physiquement, le fait de l'exécuter en pensée, de le visualiser, aide aussi.

### Quelle est votre plus grande surprise face aux personnes âgées ?

De voir à quel point le stress accumulé agresse le corps à son insu. Ayant du mal à marcher, une femme de 70 ans craignait de tomber dans la rue. Elle se déplaçait comme un robot, le tronc figé, sans coordination des bras, avec une raideur liée à l'anxiété. Le stress a progressivement induit une tension chronique et une certaine immobilisation du

### Comment le stress en arrive-t-il à inhiber le mouvement ?

En provoquant, au fil du temps, des contractions musculaires chroniques qui court-circuitent les informations sensibles véhiculées au cerveau. Il se crée ainsi une certaine amnésie dans une zone du corps qui ne pourra plus bouger de façon optimale. Moins on utilise le bras, par exemple, plus il perdra sa fonctionnalité. Nous aidons la personne à désapprendre consciemment certaines mauvaises habitudes, à remettre autant que possible la conscience du mouvement dans ces parties du corps oubliées, celles où le stress fait des ravages. Des habitudes limitatives peuvent ainsi se transformer en occasions de découverte.

### Donc, on ne force rien...

Non. En éducation somatique, on accepte que la motricité ne soit pas optimale. Regagner une certaine amplitude dans les membres s'avè-

## VIVRE EN FORME SANS VIOLENCE

Comment vivre la conscience du corps au quotidien. Éducatrice physique, massothérapeute et professeure de danse fonctionnelle, Claudie Pfeifer explore depuis plus de 30 ans le mouvement dans la danse, le théâtre, le sport, le travail et la vie de tous les jours. Elle a fondé à Montréal le centre Emballons-nous, dont elle est aussi la directrice. *Coach*, 2008; 28,87 \$.

