

Thérèse Bertherat & l'anti-gymnastique

photo: Cécile Bercegeay



«Cette fameuse chaîne qui gouverne tout...»

Comment soulager notre dos? Et retrouver force et équilibre en respectant notre corps? Thérèse Bertherat, pionnière dans le développement des techniques psycho-corporelles en France, a créé une méthode qui répond à ces deux questions: l'anti-gymnastique, et découvert un principe: l'allongement de la chaîne musculaire postérieure du dos. Celle qui a révolutionné nos perceptions corporelles nous ouvre aujourd'hui les portes de sa méthode.

propos recueillis par Cécile Bercegeay
& Delphine L'huillier

Gtao: M^{me} Bertherat, pouvez-vous nous parler de votre travail, l'anti-gymnastique ?

Thérèse Bertherat: C'est une technique psycho-corporelle qui est née il y a environ trente ans. A l'origine, c'était une méthode de soin destinée à soigner les scolioses, les arthroses, et toutes sortent de graves malformations et pathologies reconnues par le corps médical. Et puis j'ai eu la chance d'avoir accès à des connaissances en matière de corps et de psychologie qui m'ont permis de créer un travail très concret, impliquant l'être dans son entier. Je me suis alors dit: «Pourquoi ne pas mettre toutes ces connaissances au service du plus grand nombre, ou au moins à tous ceux qui désirent savoir?». On devrait même apprendre aux enfants dans les écoles comment ils sont faits... Car nous ne sommes pas faits comme nous le croyons! Et tous les jours, dans l'ignorance, nous nous

plaçons dans des postures qui ne respectent pas les lois du corps, en pensant souvent faire un exercice de santé. Prenons la position du lotus par exemple. Nous croyons qu'elle va nous faire du bien, nous assouplir... Mais c'est stupide! Et nous sommes pleins d'illusions comme celles-là. Ce sont pourtant des idées qui ne correspondent pas à la réalité.

Cela dit, une posture de méditation n'est pas forcément une posture de santé.

C'est sûrement vrai, mais j'ai vu beaucoup de professeurs de yoga venir me voir en me disant que le yoga avait transformé leur vie, et me demander juste après de leur enlever leur sciatique!

Ces «illusions» naissent-elles pour vous d'un manque de conscience du corps ?

Je crois que ce sont des idées que l'on

répète et que l'on ne remet jamais en cause, il suffirait de regarder comment nous sommes faits pour tout remettre en question. Par exemple, si vous écartez les jambes de plus de 45° de l'axe central —c'est vite fait 45°! — vous créez une lordose, généralement dans le bas du dos, entre la dernière lombaire et le sacrum, là justement où l'on parle si souvent de sciatique. La lordose est un raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure, qui part de la base du crâne jusqu'aux talons. Celle-ci, lorsqu'elle se raccourcit —et c'est sa particularité— crée des douleurs. Prenons un autre exemple, les hommes qui courent dans les parcs: au premier tour, les bras rament par derrière, au deuxième, un peu plus, au troisième, c'est la tête, et au quatrième tour, les yeux leur sortent de la tête, les déformations s'intensifient sous le poids de l'effort! Mais pourquoi courent-ils comme ça? Parce

qu'on leur a dit qu'il était bon de le faire pour leur cœur. Mais on ne leur a pas dit qu'ils raccourcissaient encore davantage leur chaîne postérieure, là où elle l'était déjà. Et ils sont contents d'avoir couru, parce qu'ils ont bien sué. Et là je crois qu'il y a autre chose en plus des idées reçues, il y a une programmation ancienne, qui date des premiers hommes, qui se devaient d'être forts pour affronter les animaux sauvages et trouver leur nourriture. Et si pourtant aujourd'hui, il n'y a plus d'efforts physiques à fournir, le programme reste encore imprimé en nous, et l'homme se met à courir pour sentir qu'il a mérité de vivre.

L'homme se met à courir pour sentir qu'il a mérité de vivre.

Comment amenez-vous une personne à «changer son état» ?

Je commence par lui faire passer «un test de réalité», c'est-à-dire que je la place dans une position qui corresponde exactement aux structures de son corps et à la capacité de ses muscles. Si elle ne peut pas tenir la position, elle peut alors prendre conscience du raccourcissement de sa chaîne postérieure — à savoir que si vous demandez aux personnes pourquoi elles ne peuvent pas tenir la position, neuf sur dix, et parfois même dix sur dix, vous répondent que leur dos est faible—. Mon travail est donc d'amener doucement la personne, par de petits mouvements précis de tout le corps, là où elle va enfin pouvoir trouver un allongement et une liberté de plus dans les articulations qui vont lui permettre à la fin d'une séance de 45 minutes de tenir la position. Quelque chose se passe alors dans sa tête, et dans ses muscles. Une sorte d'euphorie et de jubilation naît, parce qu'elle a pu réussir quelque chose pour elle-même, et c'est déjà très précieux.

Dans nos pratiques, on observe parfois un décalage entre la justesse du discours sur le corps de certaines personnes et l'injustes-

se de ce que leur corps «dit». Qu'en pensez-vous ?

C'est comme toutes ces «fausses croyances». Il est très rare par exemple qu'une jambe soit plus courte que l'autre, mais les médecins prescrivent une semelle, or un corps ne se cale pas comme un pied de table ! A moins d'un accident ou d'une maladie congénitale ! C'est le bas du dos qui se rétrécit et fait remonter la hanche. C'est donc l'allongement du dos qu'il faut travailler.

Tout votre travail s'est donc concentré sur la chaîne musculaire postérieure ?

Oui, car c'est cette fameuse chaîne qui gouverne tout, c'est elle qui donne la forme de notre dos, et même de tout notre corps. Pour vous préciser, les muscles du dos sont très nombreux et sont organisés linéairement, comme des écailles. En revanche, sur le devant du corps, ils se désorganisent et partent dans tous les sens. Observez l'implantation des poils d'un chat pour comprendre : le beau poil soyeux de son dos et l'anarchie qui règne sur son ventre. Et réalisez que dressé sur nos deux pieds, face au monde, nous présentons ce qui était autrefois caché entre nos jambes, lorsque nous nous tenions sur nos quatre pattes. C'est pourquoi de cette posture naissent parfois un sentiment de grande vulnérabilité, et l'anxiété qui en découle. Mais c'est pourtant le dos que l'on continue à fortifier pour se protéger, comme lorsque nous étions à quatre pattes, alors qu'il est déjà si fort. Pourquoi ? Toutes nos perceptions sensorielles étant visuelles à 80 %, le fait de ne pas voir notre dos nous laisse penser qu'il est faible. A cela s'ajoute la douleur qui nous persuade encore un peu plus qu'il est faible, mais c'est parce les muscles du dos sont tassés les uns sur les autres qu'il nous fait tant mal.

Cette chaîne postérieure semble très difficile à appréhender.

En effet, même les spécialistes de l'anatomie ne la connaissent pas. On doit en faire l'expérience physique pour la comprendre.

C'est comme pour la notion d'énergie. Vous en parlez d'ailleurs dans vos livres,

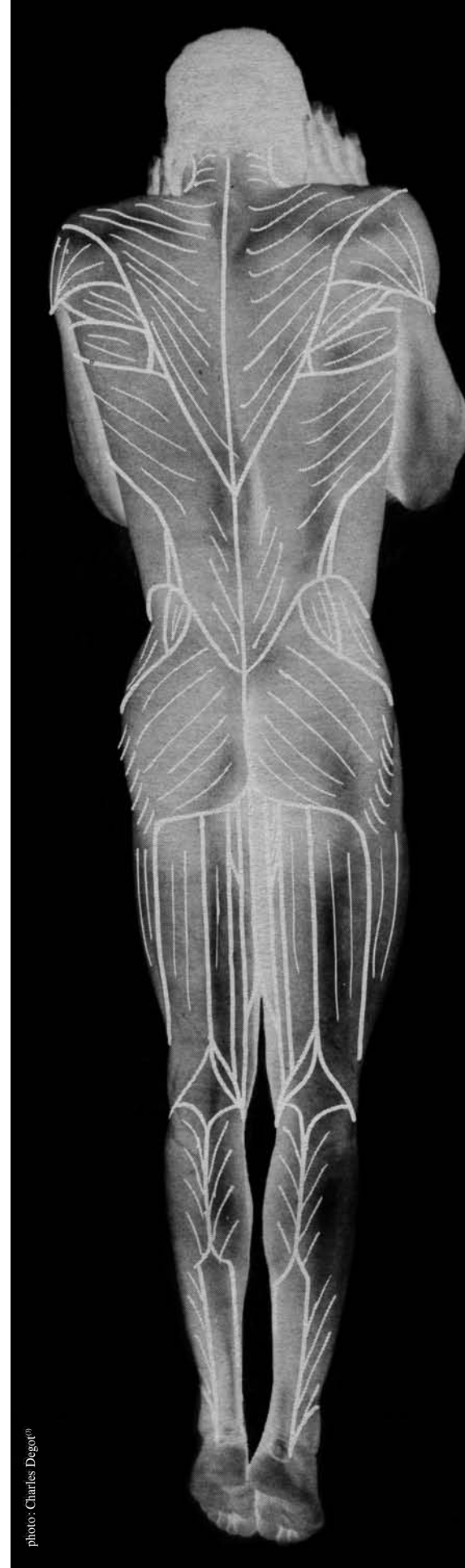


photo: Charles Degot®

p. 29 Dessin de la chaîne musculaire postérieure sur laquelle Thérèse Bertherat a concentré la majeure partie de ses recherches : «Les muscles du dos sont très nombreux et sont organisés linéairement, comme des écailles».



quelle en est votre perception ?

Dès la formation d'un embryon, on peut observer des blocages énergétiques, ce que l'on appelle des stases, au niveau des yeux, du nez, des mâchoires, du cou, des épaules, du diaphragme ou des côtes... qui se transforment de manière pathologique pendant l'enfance, ou l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte. On fait alors appel le plus souvent à des spécialistes, mais cela reste surtout en fait une question énergétique. Ce qui revient à dire que chaque pathologie a finalement une cause commune : une stase énergétique.

Stase énergétique ou tension corporelle, cela revient-il au même ?

S'il y a une stase, il y a forcément crispation, et je ne cherche pas à savoir si c'est parce que l'on était crispé que l'on a plus d'énergie, tout cela est complètement imbriqué. Ce qui compte est que le corps redevienne vivant, fluide comme la vie.

Une stase énergétique qui se fluidifie n'entraîne-t-elle pas avec elle une libération émotionnelle ?

Oui, mais je ne cherche pas du tout la réaction émotionnelle. Si elle arrive, il faut être capable de l'entendre, mais je crois que si l'on remet le corps de quelqu'un en ordre, il n'est pas utile que la personne aille crier sa colère (par exemple). On peut libérer ses mâchoires sans aller pour autant mordre tout le monde, et commencer plutôt à vivre sa vie, devenir plus créatif et plus vivant.

*Le souffle
ne peut pas être
libéré si le dos
ne l'est pas.*

En fait, la rage et la colère sont souvent liées à l'ouïe et se manifestent chez des personnes qui n'entendent pas bien, non pas qu'elles aient une pathologie reconnue, mais parce que leurs oreilles sont «bloquées». Il y a en effet des muscles dans l'oreille, dont un surtout, qui, lorsqu'il est contracté, est responsable d'une mauvaise audition. Or, si vous n'entendez

photo : Charles Degot⁽⁹⁾



p. 23 La zone d'ombre sinieuse que vous découvrez au niveau de la taille est la conséquence de la contracture, et donc du rétrécissement des muscles dorsaux. C'est ce qu'appelle Thérèse Bertherat le «repaire du tigre».

pas bien, vous ne communiquez pas bien, et votre voix elle-même véhicule une souffrance. Ainsi, ceux qui vous entendent souffrent et vous en voulez de les faire souffrir, mais si vous arrivez à libérer vos mâchoires, la langue, le palais, et le fond de la gorge, vous serez plus à votre aise.

Les anciennes tensions finissent-elles toujours par revenir ?

Jamais autant qu'au départ, même s'il arrive que des chagrins nous reviennent, des dépresses ou des rages, mais on ne reste pas au fond du trou comme autrefois, pendant des mois.

Pourquoi ces tensions apparaissent-elles ? Peut-on naître au monde sans tensions ?

Je suppose que cela commence très tôt dans l'utérus, car vous savez que les sons passent à travers le liquide amniotique. La voix de la mère peut véhiculer une souffrance si elle n'est pas très heureuse à ce moment-là, ou si elle est en colère, ou si elle n'est pas «en ordre»... Elle aussi a son histoire, et comme l'oreille interne se forme très tôt, très tôt l'enfant commence à se contracter. A la naissance, pourquoi cela s'arrangerait-il ?

Pensez-vous que les mamans devraient être plus conscientes de ce que provoquent leurs tensions sur l'enfant ?

Je crois que ça ne sert à rien de surcharger ces pauvres mères et de les culpabiliser davantage, il faut simplement qu'elles se «dénouent» un peu. Ce travail fait d'ailleurs venir au monde beaucoup de bébés calmes et très beaux. Dans l'une de nos écoles en Italie, la pratique de l'anti-gymnastique avec des femmes enceintes a donné des résultats fantastiques.

Votre méthode faciliterait-elle l'ouverture du bassin ?

Pour l'accouchement, ou lors de la conception ? ! En ce qui concerne l'accouchement, vous pouvez le lire dans l'ouvrage⁽¹⁾ que j'ai co-écrit avec Marie, ma fille, et Paul Brung, une sage-femme, il faut libérer la langue, les mâchoires et le souffle, mais le souffle ne peut pas être libéré si les muscles du dos et de la langue ne le sont pas.

Peut-on dire que l'objectif principal de l'anti-gymnastique est de libérer les tensions du corps ?

C'est plus complexe que ça, car si vous arrivez à inhiber les muscles de la chaîne postérieure de manière très précise, c'est-à-dire à ne pas les solliciter, les muscles antagonistes se contractent d'eux-mêmes de manière homogène. On n'a donc pas besoin de se coincer les pieds sous l'armoire pour faire des abdos ! Il s'agit davantage d'allonger les muscles plutôt que de libérer les tensions musculaires qui peuvent être nécessaires à l'utilisation de la force. Quand un côté s'allonge, l'autre se renforce et devient plus tonique. De ce fait, on se sent mieux. Le diaphragme par exemple est souvent entravé par les muscles paravertébraux et bloqué en inspiration. Si ceux-ci sont inhibés, le diaphragme se décontracte et libère la respiration.

Pensez-vous que mieux connaître notre système neuro-végétatif, auquel vous vous êtes particulièrement intéressé, change notre perception vis-à-vis de nous-même et de l'autre ?

Bien sûr, on voit les corps autrement, et les esprits aussi. En principe, on

devient plus indulgent. Aujourd'hui, plus j'avance dans mon travail, plus j'ai du respect pour le système neuro-végétatif. Je sais comment doit être un corps «en ordre», mais étant donné que je sais aussi ce qui peut se passer dans une tête, je ne veux pas tout changer. Il y a toujours une bonne raison pour qu'une personne se soit organisée «de travers», c'est qu'elle ne pouvait rien faire de mieux à un moment de sa vie. Je préfère donc ne jamais brusquer les choses, parce que pour entreprendre un travail sur le corps, même par l'intermédiaire d'un très bon traitement de kinésithérapie par exemple, afin d'obtenir un équilibre durable, il faut que la personne soit prête à changer dans sa tête.

Voir les gens changer est pour moi un vrai miracle.

Ca doit cependant dépendre des personnes. Pour certaines, un processus lent est nécessaire tandis que pour d'autres moins...

Bien sûr, chacun a son rythme, et il n'y a pas de règles. Lorsque les gens demandent combien de séances leur sont nécessaires, il m'est impossible de leur répondre. Je n'ai pas ce sentiment de pouvoir qu'ont certains thérapeutes sur leur client. C'est absolument exclu dans la pratique de l'anti-gymnastique.

Ne vous considérez-vous d'ailleurs pas plutôt «accompagnatrice» que thérapeute ?

Je ne suis pas thérapeute. Dans les formations que nous proposons, il y a des médecins, des kinésithérapeutes, des psychologues, mais l'anti-gymnastique elle-même est un travail pédagogique d'information, et ça ne se veut pas une thérapie.

Elle peut peut-être accompagner une thérapie.

Oui, ou bien l'anti-gymnastique a la prétention de se suffire à elle-même, car je ne la considère pas comme un adjuvant. On informe, et avec cette information, les gens font ce qu'ils veulent.

Qui s'adresse à vous pour suivre votre formation ?

Il vaut mieux pour des questions juridiques que les élèves aient une base médicale ou paramédicale. Avec la communauté européenne, on ne sait pas encore comment tout cela peut évoluer. Il y a néanmoins des gens qui font complètement autre chose et qui sont tout à fait capables. Il faut seulement avoir une certaine maturité intellectuelle, être capable de se remettre en cause, avoir la passion, et «quelque chose dans le ventre» comme aimait à le dire Françoise Mézière⁽²⁾.

Pensez-vous que vous-même et ceux qui se consacrent à l'anti-gymnastique soient engagés sur une voie d'éveil ?

Après tout ce que je viens de vous dire, si ça n'en est pas une !

Aujourd'hui, quel est votre bilan sur l'anti-gymnastique ?

Tous les jours, je l'ai vu évoluer, mais les fondements, c'est-à-dire les découvertes réalisées par Françoise Mézière, sont incontournables et incritiquables. D'autant plus que ce qu'elle a découvert traînait dans tous les livres d'anatomie, mais personne n'avait été capable d'en voir la cohérence. Vous aviez, et avez encore, un tome pour la tête, un autre pour le tronc, un troisième pour les membres, et tout ça n'avait jamais été mis ensemble. L'esprit occidental analytique procède par tranches, mais Mézière était capable de voir en entier, peut-être parce qu'elle était née à Hanoï et avait été confiée à une nourrice chinoise... Françoise Mézière avait donc «sucé du lait d'Asiatique» —ce sont ses termes—, ce qui lui a peut-être fait intégrer les caractéristiques d'une femme Chinoise, et de voir le corps dans son entier, comme l'enseigne la médecine traditionnelle chinoise... C'est peut-être aussi pour cette raison qu'elle a été très mal comprise par les thérapeutes occidentaux, ainsi que par ses élèves. Les deux ne faisaient pas appel aux mêmes fonctions du cerveau. C'est une question de physiologie. Et pour répondre à votre question, je suis très heureuse de transmettre ma méthode en France et à l'étranger. Voir les gens changer est pour moi un vrai miracle. ■

PORTRAIT YIN

Thérèse Bertherat a créé dans les années soixante-dix, l'anti-gymnastique, une méthode psycho-corporelle destinée à prévenir les problèmes de santé physiques et psychologiques. Elle raconte dans son livre, *Le corps a ses raisons*, tout son parcours, les événements, les rencontres, et les prises de conscience qui ont donné naissance à la méthode.

Le principe de l'anti-gymnastique est de localiser les nœuds musculaires qui prennent leur source dans l'histoire personnelle de chacun et d'y remettre de la mobilité et de la vitalité. Une pratique régulière permet de retrouver une meilleure conscience corporelle.

L'anti-gymnastique a ainsi trouvé ses bases et a pu continuer son évolution durant plus de 30 ans.

Aujourd'hui, Thérèse Bertherat se consacre à sa formation en France et à l'étranger, elle continue d'écrire, et a d'ailleurs co-écrit avec sa fille, Marie Bertherat, un livre concernant les femmes enceintes, *A corps consentant* (Editions Le Seuil, 1996).

Vous trouverez toutes les informations sur les cinq livres écrits par Thérèse Bertherat sur son site : www.antigymnastique.com

⁽¹⁾Editions Seuil, 1976.

⁽²⁾La méthode Mézière a été conçue et élaborée par Françoise Mézière, kinésithérapeute, en 1947.

⁽³⁾N.D.L.R. : Les photos en N&B sont extraites de l'ouvrage *Le repaire du tigre*, par Thérèse Bertherat, Editions du Seuil, 1989.