



La « transmission est un acte d'amour. »

Rencontre avec Thérèse et Marie Bertherat

propos recueillis par Delphine L'huillier et photos par Jean-Marc Lefèvre

PORTRAITS

Thérèse Bertherat est kinésithérapeute. Elle a créé et mis au point l'anti-gymnastique® au milieu des années 70 à Paris. Son premier livre, *Le corps a ses raisons, auto-guérison et anti-gymnastique®*, paru aux Editions du Seuil en 1976 a été vendu à plus d'un million d'exemplaires dans de nombreux pays. Elle a déjà formé près de 200 praticiens. Aujourd'hui, elle se consacre à la formation de nombreux praticiens en France et à l'étranger.

Marie Bertherat, après avoir exercé pendant une dizaine d'années le métier de journaliste, partage son temps entre l'enseignement de l'anti-gymnastique et l'écriture. Elle est l'auteur de nombreux livres (romans et documentaires) pour la jeunesse. Sur le thème du corps, elle a écrit en 2003 *Comment bien vivre avec son corps*, (Albin Michel) et co-écrit avec Thérèse Bertherat en 1996 : *A corps consentant* (Le Seuil), 1996 un livre concernant les femmes enceintes.

Avec l'anti-gymnastique, Thérèse Bertherat est une pionnière en France des techniques psycho-corporelles. Depuis 1999, sa fille Marie est devenue praticienne. Elles nous partagent leur vision de la transmission.

GTao : Thérèse et Marie Bertherat, comment la transmission entre mère et fille s'est-elle passée ?

Marie Bertherat : Par capillarité...

Thérèse Bertherat : Par osmose...

Je pratiquais à la maison. A force de me voir disparaître dans une salle mystérieuse de 8 heures du matin à 11 heures du soir, Marie s'est sans doute imprégnée... Mais j'étais persuadée qu'elle détestait l'anti-gymnastique.

GTao : Pour quelle raison ?

T. B. : Parce que je n'étais pas disponible pour elle.

M. B. : Enfant, je jouais avec mon frère avec le matériel qu'utilisait ma mère pour sa pratique : les balles, les baguettes... Mais sans plus. Je crois avoir surtout profité sans le savoir de ce qu'elle faisait. Je ne suis d'ailleurs venue à l'anti-gymnastique qu'il y a quelques années. J'ai auparavant été journaliste pendant dix ans. Je pensais que cette pratique ne s'adressait pas à moi et que je n'en n'avais pas besoin. J'ai commencé à m'y intéresser à l'âge de 29 ans quand j'ai été enceinte pour la première fois. J'ai participé à un stage que donnait ma mère. Elle m'a aussi accompagnée pour la préparation à l'accouchement de mon deuxième enfant que nous avions choisi avec mon mari d'avoir à domicile.

GTao : Quand avez-vous souhaité enseigner l'anti-gymnastique ?

M. B. : Cinq années se sont écoulées

entre le moment où je m'y suis intéressée, en 1993, et où j'ai commencé à l'enseigner, en 1999.

GTao : Thérèse, comment l'avez-vous accueilli ?

T. B. : Cette demande m'a beaucoup étonnée. Parce que Marie réussissait bien dans sa vie professionnelle. Elle écrivait des romans pour la jeunesse à succès. Mais elle m'a dit : « Tu ne m'en crois pas capable ? ». C'est l'argument qui m'a fait « craquer ».

GTao : L'environnement dans lequel vous avez baigné quand vous étiez enfant a-t-il été un atout pour vous former ?

M. B. : Oui, sans nul doute. L'anti-gymnastique est une démarche très déroutante. Mais tout s'est révélé pour moi de manière assez naturelle

T. B. : Elle pose les questions justes. Et je ne parviens tellement pas à la surprendre que j'ai renoncé.

GTao : Comment définiriez-vous chacune l'anti-gymnastique ?

T. B. : C'est une philosophie, un état d'esprit plutôt qu'une technique. Même s'il faut savoir maîtriser la dimension anatomique et physiologique. C'est avant tout une façon d'envisager la vie qui se perçoit dans des détails. Je prends un exemple. Si je demande à une personne de réaliser un mouvement précis, je lui fais sentir que je n'attends pas qu'elle le réussisse. Et si elle ne le réussit pas, c'est parfois mieux, surtout si elle sait

pourquoi. Je n'ai pas d'attente. L'idée de bien faire les choses est proscrite. C'est toute une pédagogie.

M. B. : C'est vrai que, même enfant, je ne me souviens pas que tu nous aies dit de nous tenir droit ou de nous laver les dents... En somme de « faire les choses ». Pourtant tu étais très présente et tu avais une autorité naturelle. En anti-gymnastique, je retrouve ce « savoir-faire ». Même si des consignes sont données par le praticien, la personne n'a pas l'impression qu'on lui dise de faire quelque chose. Il n'a pas face à lui la figure extérieure de quelqu'un qui sait et exige d'elle quelque chose. Elle découvre la joie de trouver seule son chemin.

T. B. : Ne pas avoir à imiter quelqu'un aussi, c'est important. Dans notre pratique, nous ne montrons jamais le mouvement. Nous guidons les personnes par la parole. Et elles sont amenées à réfléchir par elles-mêmes...

M. B. : ...A découvrir. Nous devons éveiller leur curiosité. Cela ne les empêche pas d'ailleurs de penser « avoir mal fait » ou de demander si elles ont « bien fait », parce que les programmations sont tellement ancrées depuis leur enfance. Mais le praticien, lui, fait sans faire. Ce qui implique qu'à la fin de la séance, il peut se retrouver dans le même état que le client, comme s'il avait lui-même été en séance.

GTao : Cela me fait penser à la notion du Wu Wei, que l'on pourrait traduire par « lâcher-prise », chère aux Taoïstes. Quel est cet état dont vous parlez ?

M. B. : Il est variable, selon ce que l'on fait, qui l'on est ce jour-là et ce que l'on cherche.

GTao : Enseignez-vous différemment toutes les deux ? Quelles sont vos spécificités ?

T. B. : Je n'ai jamais vu Marie enseigner, mais je sais qu'elle garde sa personnalité et qu'elle n'imité pas.

M. B. : Tous les praticiens enseignent

différemment. Ma mère a toutes les qualités ! (rires) Elle a toujours le ton juste et jamais ennuyeux.

T. B. : J'aime rire. L'anti-gymnastique est très ludique.

GTao : J'imagine pourtant que les personnes qui sont accompagnées ne rient pas toujours...

T. B. : Parfois, le rire permet de dédramatiser. Certaines personnes pensent que leur histoire est absolument unique. Et puis elles s'aperçoivent que leur voisin et leur voisine de groupe ont vécu le même drame, la même souffrance.

GTao : Comment parleriez-vous de l'anti-gymnastique à quelqu'un qui n'y connaît rien mais qui s'y intéresse ?

M. B. : Je lui dirais de venir essayer. En tous cas, c'est ce que j'avais l'habitude de dire quand j'ai commencé à pratiquer, mais j'ai appris à affiner mon discours. L'anti-gymnastique est une pédagogie. C'est d'abord un moyen pour apprendre des choses sur son corps et sur soi. Chacun s'auto-guérît par la connaissance.

T. B. : Le praticien commence souvent sa première séance par ce que j'appelle l'« épreuve de réalité », c'est-à-dire qu'il place la personne dans une situation/posture simple, mais qu'il est difficile physiquement pour lui de tenir. Parce qu'il a tel ou tel raccourcissement musculaire par exemple. Ce sont des empêchements et des limites qui se retrouvent aussi dans sa vie. La personne se trouve donc placée, de manière un peu sévère, devant ses empêchements. Par la suite, nous parlons, nous échangeons. Et le travail peut commencer par des exercices très simples. Les personnes nous disent souvent : « Mais c'est trop facile ! ». En fait le praticien les amène, au fil des séances, là où leur corps doit aller.

M. B. : L'enchaînement des séances est très construit et progressif. Au début, « l'épreuve de réalité » est difficile à vivre, mais la transformation ne l'est pas. Les personnes parviennent à réaliser des mouvements

qu'elles n'auraient jamais imaginés réussir auparavant.

GTao : Cette pédagogie très structurée aujourd'hui ne l'a pas toujours été. La dimension expérimentale existe-t-elle toujours ?

T. B. : J'expérimente tous les jours des choses nouvelles.

M. B. : Toi, tu expérimentes toujours des choses nouvelles... Tu les trouves, et moi je les mets en pratique.

T. B. : Je ne suis pas d'accord. Tous les praticiens connaissent cette créativité. Elle naît de ce que l'on vit, de ce que l'on a rêvé la nuit même... Nous sommes comme des abeilles qui fabriquons notre miel. C'est pourquoi une séance n'est jamais la même.

GTao : C'est un art.

T. B. : Il y a quelque chose de cela.

M. B. : Entre l'art et l'artisanat.

GTao : Vous concentrez beaucoup votre travail sur le visage et l'oreille interne.

T. B. : Anatomiquement, tout se tient : les muscles de la mâchoire, de la nuque, de l'épaule... Si vous agissez sur une partie du corps, aussi minime soit-elle, tout le reste réagit. La perception du corps des kinésithérapeutes s'arrête souvent au niveau des épaules. On ne leur apprend pas ce qu'il y a dans la nuque, le crâne. C'est dommage, parce que c'est là que se trouve la clé de beaucoup de choses. On peut soigner une épaule ou une hanche en sollicitant simplement la mâchoire ou les lèvres...

L'ANTI-GYMNASTIQUE

Thérèse Bertherat a créé l'anti-gymnastique dans les années 70, une méthode psycho-corporelle destinée à prévenir les problèmes de santé physiques et psychologiques. 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.

GTao : Comment agissez-vous ?

M. B. : Nous sollicitons des zones précises. Par exemple, nous demandons à la personne de contracter sa langue, parce que nous savons que si la langue reste contractée, elle se relâche après un certain temps. Et d'autres parties du corps peuvent alors se détendre. Nous cherchons à désinhiber la personne.

GTao : Les personnes doivent vivre de mini révolutions intérieures.

T. B. : Parfois la personne change de

travail, des couples se brisent, la sexualité de l'un se libérant...

M. B. : C'est assez mystérieux.

T. B. : Il faut arriver à sentir ce que ressentent ces personnes avant elles.

M. B. : Je ne pense pas en être encore arrivée là... mais je vois arriver la lumière... (rires)

T. B. : Et je prétends que cette capacité s'apprend.

GTao : On dit en Chine à propos de l'enseignement que beaucoup de personnes veulent manger dans la salle de restaurant, mais que très peu accèdent aux cuisines, là où se passe la véritable transmission.

T. B. : Je fais tout ce que je peux pour transmettre à mes élèves. Je ne cache rien. Mais cela dépend aussi de la qualité d'écoute de l'élève, c'est-à-dire de la partie de son cerveau qu'il fait fonctionner. Je vais prendre l'exemple de Françoise Mézières, qui m'a beaucoup appris et pour qui j'ai beaucoup d'estime. Elle est morte



travail, des couples se brisent, la sexualité de l'un se libérant...

GTao : Un accompagnement psychologique est-il nécessaire à un moment donné du processus ?

M. B. : Ce qui arrive en séance correspond à ce que les personnes sont capables d'accueillir. Elles ne partent jamais d'une séance dans un sentiment d'insécurité.

T. B. : L'anti-gymnastique se situe loin des thérapies dans lesquelles les personnes sont bouleversées, tapent sur des coussins, ou crient. Nous amenons les personnes à comprendre comment elles tiennent debout, et anatomiquement, là où leur corps se trouve tassé ou tiré en arrière. Et cette compréhension les rassure. Tout pourrait se résumer à une écoute spéciale et un solide bon sens.

GTao : Qu'est-ce qu'une écoute spéciale ?

T. B. : C'est une écoute qui ne prend pas partie. Il faut que les gens se sentent acceptés, qu'ils sentent que l'on n'est pas en train de les juger, et qu'ils vous intéressent. Que vous les

M. B. : Ça passe par une complète attention à l'autre.

T. B. : Et même si vous êtes en train de vivre les pires tracas, quand la personne est là, tout est oublié. Ils sont partis, tout revient. C'est l'expérience.

GTao : Cette expérience, pédagogiquement, est très difficile à transmettre.

T. B. : Vous avez raison. Une maturité est d'ailleurs nécessaire pour se former à la pratique. Par exemple, les praticiens débutants croient souvent qu'il faut nécessairement consoler une personne qui pleure. Absolument pas ! Bien sûr, on l'accueille. Il faut que la personne sente une présence, une bienveillance. Ou quand ils commencent, ils croient qu'il faut forcément donner une réponse à toutes les questions qu'on leur pose. Non ! Ils peuvent amener la personne à une réflexion. Là aussi, il ne faut pas que cela devienne systématique, sinon c'est malhonnête, mais il n'y a pas toujours de réponse à apporter. On a le droit de dire : « Je ne sais pas ».

dans la colère et le désespoir. Elle a formé de nombreuses personnes, mais elle disait pouvoir compter sur les doigts d'une seule main les bons praticiens. Elle était née à Hanoï, élevée par une nourrice chinoise. Françoise Dolto disait que le lait bu par un bébé appartenait à l'enfant. Elle a donc bu cette vision globale et concrète asiatique du corps héritée du cerveau droit. Et c'est avec son hémisphère gauche occidental qu'elle a bâti la théorie de la méthode Mézières. Mais j'ai connu des personnes très intelligentes dire de Mézières qu'elle faisait de la rétention d'informations. Pas du tout ! Les cerveaux de l'enseignant et de l'élève ne pouvaient tout simplement pas se rencontrer. Un élève qui vient apprendre avec ses deux hémisphères qui fonctionnent, c'est donc mieux. Mais quoi qu'il en soit, quand on veut transmettre, il faut accepter que notre pratique change. Au début, c'est une souffrance. Puis quand on a compris, admis, on se rend compte que c'est aussi une richesse de la voir se transformer. La transmission est un acte d'amour.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.