

FIBROMYALGIE ET FELDENKRAIS : L'ART DE VIVRE SON QUOTIDIEN

Rapport de recherche partenariale entre
l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie
et
l'Université du Québec à Montréal

Rédigé par Sylvie Fortin
avec la collaboration d'Élise Hardy

Août 2015

Comité d'encadrement du projet

Sylvie Fortin, professeure-chercheure au département de danse de la faculté des arts de l'UQAM, responsable de la recherche

Élise Hardy, étudiante à la maîtrise en danse à l'UQAM

Nicole Aubry, professeur de Feldenkrais à l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

Annie Proulx, directrice-coordonnatrice de l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

Ghislaine Giroux et Cécile Bergeron, membres de l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

Claire Vanier, agente de développement au Service aux collectivités de l'UQAM

Révision et coordination de la production

Claire Vanier

Soutiens financiers

Programme d'aide financière à la recherche et à la création – volet 2, recherche dans le cadre des services aux collectivités, UQAM.

Service aux collectivités (SAC) de l'UQAM

Case postale 888, Succ. Centre-Ville,

Montréal (Qc) H3C 3P8

Téléphone : (514) 987-3177

Télécopieur : (514) 987-6845

www.sac.uqam.ca/accueil.aspx

Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)

670 Rue Saint-Jean, Longueuil, QC J4H 2Y4

Téléphone : (450) 928-1261

www.fibromyalgiemonteregie.ca

Remerciements

Merci à toutes les femmes de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie qui ont partagé leurs expériences de la méthode Feldenkrais. Un merci particulier à Ghislaine Giroux et à Cécile Bergeron, membres de l'association, et à Annie Proulx, sa directrice/coordonnatrice. Leurs points de vue complémentaires ont été d'un grand enrichissement. Merci également à Nicole Aubry sans qui ce projet n'aurait pas vu le jour. Merci à Élise Hardy pour tout le travail accompli et pour le mémoire de maîtrise qui a servi en partie à l'écriture de ce rapport de recherche. Finalement, merci à Claire Vanier, du Service aux collectivités de l'UQAM, pour son support constant.

Table des matières

1. Introduction	1
2. Objectif et déroulement de la recherche-action	2
2.1. <i>Entrevues individuelles</i>	2
2.2. <i>Enseignement à l'automne 2013 par Nicole Aubry</i>	3
2.3. <i>Enseignement à l'hiver 2014 par Élise Hardy</i>	4
3. Matériel de transfert des apprentissages.....	5
3.1. <i>Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais</i>	6
3.2. <i>Prototypes de fiche aide-mémoire</i>	9
3.3. <i>Méta-thèmes de la méthode Feldenkrais</i>	14
3.4. <i>Leitmotiv pour mettre plus de Feldenkrais dans sa vie</i>	15
3.5. <i>Journal de bord semi-fictif</i>	17
3.6. <i>Témoignage « Le Feldenkrais, pour moi, c'est... »</i>	21
3.7. <i>Questions pour s'aider à changer</i>	22
3.8. <i>Ressources sur le web</i>	25
3.9. <i>Suggestions d'ateliers complémentaires pour le professeur</i>	25
4. Modélisation du processus de transfert d'apprentissages	27
5. Possibles suivis par l'AFRM.....	31
6. Conclusion	33
7. Références.....	34
Annexe 1 : Liste des cours de Feldenkrais dispensés à l'automne 2013	35
Annexe 2 : Liste des cours de Feldenkrais dispensés à l'hiver 2014	36

Table des fiches et des figures

Fiche 1 - Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais	8
Fiche 2- Prototypes de fiche aide-mémoire	10
Prototype 1	11
Prototype 2	12
Prototype 3	13
Fiche 3- Méta-thèmes de la méthode Feldenkrais	14
Fiche 4 - Leitmotiv pour mettre plus de Feldenkrais dans sa vie	16
Fiche 5 - Journal de bord semi-fictif : « Le Feldenkrais dans mon quotidien ».....	18
Fiche 6 - « Le Feldenkrais, pour moi, c'est... »	21
Fiche 7 - Questions pour s'aider à changer.....	24
Fiche 8 - Ressources sur le web	25
Fiche 9 - Suggestion d'atelier complémentaire pour le professeur	26
Figure 1 – Modélisation	27

1. Introduction

La fibromyalgie est un syndrome composé d'un ensemble de signes et de symptômes. Ce syndrome se caractérise par la présence de douleurs diffuses et chroniques, de maux de tête, de paresthésies, de sommeil non réparateur, de fatigabilité, de troubles digestifs et de raideur matinale. La douleur est renforcée par l'effort, l'immobilité, la fatigue, le stress et les conditions climatiques. L'étiologie du syndrome fibromyalgique reste inconnue bien qu'il soit associé à un dérèglement du système nerveux central responsable du contrôle de la douleur, un peu comme si le système de freinage, qui contrôle habituellement la douleur, fonctionnait mal chez les personnes vivant avec la fibromyalgie (Goffaux et al. 2009). Selon McCarber, 2012, il n'existe pas encore de traitement efficace, mais la conjugaison de divers moyens peut apporter un soulagement temporaire.

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM) a pour mission de soutenir et d'encourager une prise en charge personnelle des personnes souffrant de fibromyalgie, à l'aide d'outils, de services et de diverses activités. Au nombre des moyens apportant un soulagement aux personnes atteintes, on signale l'activité physique qui, en intensité modérée, démontre des effets positifs sur l'humeur, la modulation de la douleur et la fonctionnalité physique (Busch et al., 2008). Les approches dites d'états de conscience (mindfulness, hypnose, relaxation, méditation, etc.) ont aussi démontré des bienfaits, qui seraient associés à des changements neuronaux essentiels à la régulation des fonctions cognitives et affectives (Overby et al, 2013).

La méthode Feldenkrais d'éducation somatique rallie ces deux moyens. Dans des cours de Feldenkrais, le professeur propose verbalement des séquences de mouvements simples, mais inhabituels. Les participants sont invités à explorer, à leur rythme et la plupart du temps au sol, leurs habitudes de mouvement. En l'absence d'un modèle à *imiter*, comme c'est le cas dans d'autres types de travail corporel, les participants sont engagés dans la recherche consciente de nouvelles options de mouvement basées sur leurs propres repères sensoriels, dans le but d'élargir leur répertoire d'actions.

Depuis 2009, l'AFRM offre à ses membres des cours de la méthode Feldenkrais, enseignés par Nicole Aubry. Plus de 50 personnes ont bénéficié de ces cours et la moitié a suivi le cours plus d'une fois, ce qui témoigne de leur satisfaction envers le cours. Ces personnes signalent toutefois leur difficulté à transposer au quotidien les apprentissages issus de leurs cours de Feldenkrais et à prolonger hors des cours le bien-être qu'elles y expérimentent.

Il faut dire que les préoccupations de transfert d'apprentissages ne sont pas au cœur de la formation des professeurs de la méthode Feldenkrais. Certains professeurs peuvent prendre l'initiative personnelle d'évoquer des transferts d'apprentissages, mais ces derniers ne font pas partie du cursus de formation des professeurs. C'est dire qu'il n'y a pas de réflexion spécifique sur le transfert d'apprentissages, et encore moins de stratégies de transfert d'apprentissages adaptées à des problématiques telle que la fibromyalgie.

D'une part, la grande appréciation de la méthode Feldenkrais par les personnes souffrant de fibromyalgie, combinée à leurs difficultés à en transposer les apprentissages hors des cours hebdomadaires et, d'autre part, l'inexistence de propositions explicites quant aux transferts d'apprentissages, pour la population en général comme pour des populations présentant des problématiques spécifiques, ont motivé l'AFRM et des professeurs de Feldenkrais à réaliser un projet de recherche-action. Ce dernier a profité de l'expertise du Service aux collectivités de l'UQAM et du soutien financier du Comité des services aux collectivités de l'UQAM.

Une recherche-action consiste à alterner action et réflexion sur l'action, en vue de solutionner un problème identifié par les personnes qui vivent ce problème. Un comité d'encadrement de la recherche-action a été formé, lequel réunissait Ghislaine Giroux, Annie Proulx et Cécile Bergeron, de l'AFRM, Nicole Aubry, Sylvie Fortin et Élise Hardy¹, professeure de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique, et Claire Vanier, agente de développement au Service aux collectivités. Ce comité s'est réuni à six reprises entre mars 2013 et mars 2015, afin de prendre collectivement les décisions concernant le déroulement de la recherche-action, de sa conception à la rédaction finale du présent rapport de recherche. Le rapport vise : 1) à informer l'ensemble des membres de l'AFRM du déroulement de la recherche, 2) à présenter les résultats en termes de matériel produit, 3) à faire état de notre compréhension des différents processus de transfert d'apprentissages, et 4) à proposer des pistes de suivi pour une éventuellement continuation de la recherche-action.

2. Objectif et déroulement de la recherche-action

L'objectif de la recherche-action était d'élaborer une approche de transfert des apprentissages de la méthode Feldenkrais qui soit adaptée aux spécificités des personnes souffrant de fibromyalgie. Pour développer cette approche, trois actions principales ont été réalisées: 1) des entrevues individuelles avec des membres de l'AFRM, 2) un enseignement de cours de Feldenkrais à l'automne 2013 par Nicole Aubry, et 3) un enseignement de cours de Feldenkrais à l'hiver 2014 par Élise Hardy.

2.1. Entrevues individuelles

À l'été 2013, des entrevues individuelles d'environ une heure ont été réalisées avec 4 membres de l'AFRM qui avaient une bonne expérience de la méthode Feldenkrais. Les entrevues visaient à identifier des situations qui leur posaient problème dans leur vie de tous les jours et de recueillir les transferts d'apprentissages que, possiblement, elles faisaient déjà et qui favorisaient leur mieux-être. Il nous importait de savoir ce qu'elles transféraient exactement et comment elles s'y prenaient. Il s'est dégagé de leurs propos 3 principales façons de transférer leurs apprentissages, que nous avons qualifiés de transfert d'ordre physique, environnemental et philosophique.

¹ Sylvie Fortin, professeure au Département de danse de l'UQAM, était responsable de la recherche-action et Élise Hardy, étudiante à la maîtrise en danse, a utilisé une partie des données de la recherche-action pour réaliser son mémoire.

Au regard des transferts d'ordre physique, bien qu'elles ne reprenaient pas comme tel les cours de Feldenkrais à la maison, une préoccupation de conscience d'elle-même faisait partie de leur quotidien, et une meilleure compréhension du fonctionnement de leur corps les amenaient parfois à faire des ajustements de mouvements dans leur vie quotidienne, comme en témoigne une des participantes : « *Je tourne la tête avec l'ensemble de moi-même pour vérifier les angles morts quand je conduis* ». Quant aux transferts d'ordre environnemental, comme les femmes étaient davantage conscientes d'elle-même, il leur arrivait d'adapter leur environnement physique aux besoins spécifiques liés à leur condition de personne vivant avec la fibromyalgie. Par exemple, une participante nous a dit avoir modifié la hauteur de son îlot dans sa cuisine pour diminuer les douleurs qu'elle éprouvait aux épaules. Finalement, elles transposaient dans leur vie des méta-thèmes pédagogiques, c'est-à-dire des indications spécifiques sur la manière d'exécuter les mouvements et, de façon plus générale, sur la manière de gérer diverses situations de la vie. Par exemple, une participante nous confiait : « *Le Feldenkrais, pour moi c'est prendre plus de temps pour moi* ». Les entrevues individuelles nous ont donc éveillées à la nécessité de mettre en lumière, dans notre approche du transfert des apprentissages, ces différents types de transferts au bénéfice des femmes qui ne perçoivent peut-être pas ces diverses possibilités.

2.2. Enseignement à l'automne 2013 par Nicole Aubry

Pour développer une approche de transfert d'apprentissages pertinente aux personnes souffrant de fibromyalgie, nous nous sommes appuyées sur l'enseignement de Nicole Aubry et sur les expériences de ses élèves, dans le cadre d'un cours donné par Nicole Aubry à l'automne 2013. Le groupe était composé de 17 femmes qui avaient majoritairement déjà suivi des cours de Feldenkrais dans le cadre des activités proposées par l'AFRM. Les participantes avaient entre 51 et 74 ans. Pendant 10 semaines, elles ont suivi un cours de groupe hebdomadaire enseigné par leur professeur habituel, en présence de Sylvie Fortin et d'Élise Hardy. La participation moyenne était de 14 élèves par cours. L'Annexe 1 présente une description de ces cours, centrés sur le thème de la mobilité de la cage thoracique.

Au départ, il nous a semblé opportun d'extraire les stratégies déjà présentes dans l'enseignement de Nicole Aubry, puis de les formaliser. Par exemple, Nicole Aubry a toujours pris soin d'échanger avec ses élèves au début des cours. Avec son accord, nous avons décidé d'encadrer ces moments de discussion en ciblant les échanges sur le thème du transfert d'apprentissages. Comme les entrevues individuelles avec les femmes expérimentées avaient révélé certaines difficultés non résolues, en lien à leur condition fibromyalgique, nous avons aussi expérimenté de nouvelles stratégies. À titre d'exemple, nous avons offert, à la fin d'un cours, une activité d'observation et d'analyse du mouvement quotidien : se peigner, mouvement qui cause souvent de la douleur aux femmes atteintes de fibromyalgie.

Nous avons ainsi ajouté aux cours hebdomadaires habituels dispensés selon la tradition de l'enseignement de la méthode Feldenkrais, ce que nous avons appelé des outils et des ateliers de transfert d'apprentissage. Les outils réfèrent ici à des objets physiques distribués aux élèves, en début de session ou après un cours, afin de les accompagner dans leur transfert d'apprentissages.

Les outils utilisés ont été le journal de bord, la fiche aide-mémoire et divers articles. Quant aux ateliers de transfert d'apprentissages, ils consistaient en des mises en situation pratique, réalisées seules, à deux ou en groupe, proposées par l'enseignante afin de compléter les apprentissages effectués dans le cadre du cours traditionnel de la Feldenkrais. Ces ateliers ont pris la forme de moments de discussion avant ou après le cours hebdomadaire, d'ateliers kinesthésiques impliquant, par exemple, le contact tactile avec un partenaire, d'ateliers analytiques et d'ateliers de projection proactive qui consistaient à demander aux élèves à la fin du cours de nommer des exemples de transfert d'apprentissages dans le quotidien. Ateliers et outils variaient de semaine en semaine pour répondre à de possibles préférences individuelles des élèves. Ces outils et ateliers étaient conçus par Élise Hardy et Sylvie Fortin, en consultation avec Nicole Aubry au fur et à mesure des cours, suite aux observations des professeures et aux réactions des élèves recueillies par des témoignages oraux ou écrits.

Pour faciliter la lecture de ce rapport de recherche, les outils et ateliers de transfert d'apprentissages seront décrits dans la section intitulée Matériel de transfert d'apprentissages, car à partir de ceux-ci nous avons développé des fiches pour un réinvestissement autonome de la part des membres de l'AFRM.

2.3. Enseignement à l'hiver 2014 par Élise Hardy

L'enseignement par Élise Hardy, à l'hiver 2014, à un groupe de personnes souffrant de fibromyalgie avait pour but de mettre en application l'approche développée à l'automne, non pas pour en démontrer l'efficacité mais plutôt pour continuer à l'enrichir par les points de vue de personnes néophytes avec la méthode Feldenkrais. Pour les personnes de ce groupe, le défi était ainsi double : se familiariser avec la méthode Feldenkrais et, en même temps, tenter des transpositions de leurs apprentissages dans leur quotidien.

Les personnes de ce groupe ont été recrutées par l'AFRM et aucune d'elles ne connaissait la méthode Feldenkrais. Le groupe était composé de sept femmes et de deux hommes, avec une moyenne d'âge de 53,6 ans. Sur les deux hommes inscrits, seul l'un d'eux a terminé la session². Une moyenne de 7,2 participantes a suivi les 10 cours de la session d'hiver. La faible participation hebdomadaire au cours peut être expliquée en partie par le fait que les participantes ne connaissaient pas du tout la méthode Feldenkrais et par le climat hivernal rendant leurs déplacements difficiles. La gratuité du cours peut, d'une certaine façon, avoir aussi eu un effet sur l'absentéisme surtout chez des personnes souffrant de douleurs et de fatigue chroniques, comme l'a souligné la directrice/coordonnatrice de l'AFRM, Annie Proulx. Tout comme les participantes du premier groupe, la plupart des personnes n'exerçaient plus d'activité professionnelle à cause de leur condition fibromyalgique.

La nouveauté de la méthode Feldenkrais et les multiples enjeux de douleurs des participantes ont orienté le choix de cours de base de la méthode Feldenkrais. Élise Hardy a en effet adapté son

² Le genre féminin sera tout de même utilisé tout au long de ce rapport.

enseignement en termes de mouvements proposés (par exemple, peu de répétitions du mouvement de lever les bras plus haut que les épaules) et en termes d'insistance sur certains aspects pédagogiques (par exemple, s'assurer de prendre le temps de bien se déposer et de ressentir le poids de son corps au sol avant de débiter le prochain mouvement). L'adaptation de l'enseignement aux besoins particuliers d'un groupe composé de personnes souffrant de fibromyalgie a été moins nécessaire pour le groupe de l'automne du fait que le groupe faisait du Feldenkrais depuis longtemps avec la même professeure. L'Annexe 2 présente une description des cours enseignés par Élise Hardy.

Les capacités des participantes débutantes ont aussi influencé le moment d'introduction des outils et des ateliers de transfert d'apprentissages. Les ateliers analytiques, qui nous avaient semblé pertinents avec le premier groupe, n'ont pas été réintroduits avec ce groupe afin d'éviter une surcharge d'informations cognitives. Par contre, nous avons ajouté des ateliers de transfert à la verticale, qui consistaient à reprendre, au début et/ou à la fin d'un cours, des variations de mouvements explorés dans le cours et de les adapter à la verticale contre un mur ou dans l'espace. Les ateliers de transfert à la verticale avaient pour objectif de favoriser l'utilisation immédiate des apprentissages dans un autre contexte.

À noter qu'au début de la session, les élèves des deux groupes ont signé un formulaire de consentement qui précisait que la participation aux activités additionnelles à leur cours hebdomadaire se faisait sur une base volontaire et ponctuelle. Le formulaire de consentement stipulait également que les discussions tenues lors des ateliers pouvaient être enregistrées et leur propos réutilisés à des fins documentaires.

3. Matériel de transfert des apprentissages

Riche du matériel recueilli lors des cours dispensés à l'automne 2013 et à l'hiver 2014, nous en sommes arrivées à concevoir une approche du transfert d'apprentissages. Plus spécifiquement, c'est l'analyse des entrevues individuelles, des enregistrements audio des cours, des notes d'observation des professeures, des transcriptions des discussions de groupe, des journaux de bord des élèves et de leurs témoignages poétiques, qui nous a permis de concevoir et d'expérimenter les outils et les ateliers de transfert d'apprentissages. À noter que les journaux de bord des participantes avaient une double fonction, puisqu'ils servaient à la fois de moyen de collecte de données et d'outil de transfert d'apprentissage. C'était aussi le cas des périodes de discussions pré ou post-session, qui s'avéraient être des ateliers additionnels aux cours de Feldenkrais habituels, mais qui, de plus, nous procuraient des données.

Nous appuyant sur ces outils et ateliers expérimentés avec les deux groupes, nous avons consolidé et/ou produit du nouveau matériel, sous forme de fiches pouvant être facilement utilisées par l'AFRM après la recherche-action. Au nombre de neuf, ces fiches apparaissent dans des encadrés et peuvent inclure textes, dessins et énumérations. Chaque fiche est précédée d'un court texte pour en présenter le but. Ces fiches s'adressent aux élèves qui suivent des cours Feldenkrais, en ont déjà suivi ou en suivront dans le futur. La dernière fiche, cependant, s'adresse

spécifiquement au professeur, car au fil de la recherche, nous en sommes venues à identifier l'importance du rôle du professeur dans le processus de transfert des apprentissages. Suivant son intérêt à encourager le transfert d'apprentissages chez ses élèves, ses goûts particuliers et le temps dont il dispose, le professeur pourra utiliser les différentes fiches proposées ou en créer d'autres selon sa créativité. En effet, ce rapport de recherche vise aussi les éventuels professeurs de Feldenkrais qui aimeraient s'investir auprès des personnes atteintes de fibromyalgie.

3.1. Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais

À deux reprises, avec le groupe expérimenté à l'automne, nous avons complété le cours traditionnel de Feldenkrais avec des ateliers analytiques qui consistaient à observer des élèves pour analyser la manière dont elles exécutaient une action quotidienne. Le premier atelier analytique a porté sur l'action de sortir du lit, puisque plusieurs personnes avaient mentionné des difficultés avec cette action quotidienne. Le deuxième atelier a porté sur l'action de se peigner les cheveux, compte tenu du malaise que provoque le fait de lever le bras plus haut que les épaules chez plusieurs personnes atteintes de fibromyalgie. Ces ateliers ont été appréciés des participantes mais, tel que dit précédemment, ils n'ont pas été introduits avec le groupe de débutants à l'hiver 2014. Il nous a en effet semblé prématuré de mettre l'accent sur cette approche analytique, ce qui aurait pu interférer avec l'expérience sensorielle des participantes, que nous considérons prioritaire. Autrement dit, nous ne voulions pas que, au début de leur apprentissage, ces personnes soient « trop dans leur tête et pas assez dans leur corps ». Nous ne disposions que de 10 cours pour donner à ce groupe l'expérience la plus juste et complète possible de ce qu'est la méthode Feldenkrais.

En fait, notre réticence à ce genre d'activité analytique avec des personnes débutantes, et même parfois avec des personnes plus expérimentées, est liée au risque de dénaturer ou biaiser ce qu'est la méthode Feldenkrais. Dans la plupart des disciplines physiques telles la natation, le yoga, la danse ou le Tai Chi, il y a des postures et des mouvements à apprendre, et l'apprenant doit les reproduire le plus fidèlement possible. Avec la méthode Feldenkrais, il n'y a pas de modèle à reproduire ; il n'y a pas de livres ou de représentations visuelles montrant le modèle de perfection à atteindre. Les mouvements sont proposés avec une série de questions indiquant une multitude d'options possibles, pour que l'élève découvre par lui-même le mouvement optimum qui lui convient. Au fil du temps, il en arrive à affiner sa perception et à savoir ce qui est mieux pour lui. Certains professeurs parlent alors de « savoir organique ». C'est ce que nous avons privilégié dans la recherche-action.

Ceci dit, des élèves, autant du groupe expérimenté que débutant, auraient aimé recevoir des directives pour exécuter des mouvements spécifiques du quotidien; par exemple, comment prendre son sac à main sur le banc arrière de la voiture. Nous leurs avons expliqué que la méthode Feldenkrais consiste à prendre conscience de soi dans des cours qui mettent en jeu la coordination des différentes parties du corps, mais que les cours ne portent pas sur des actions spécifiques du quotidien. Moshe Feldenkrais a toujours laissé aux élèves le soin de trouver par eux-mêmes comment transférer leurs apprentissages aux différentes situations de leur vie. Ils les

encourageaient à explorer librement, et quoi que ses élèves fassent, tant qu'ils ne forçaient pas, il les encourageait à poursuivre. Les cours qu'il a créés consistent en des propositions de mouvements généraux telles que la torsion, l'extension ou la flexion de la colonne vertébrale. Ces mouvements servent de nombreuses actions quotidiennes. Prescrire à quelqu'un comment sortir de sa voiture ne serait tout simplement pas du Feldenkrais. Avec le désir de respecter l'essence de la méthode Feldenkrais, nous avons donc fait le choix de ne pas enseigner des mouvements concrets du quotidien.

Chez quelques participantes, nous pouvions percevoir une certaine déception de ne pas recevoir d'enseignement prescriptif sur comment exécuter des mouvements concrets du quotidien. La déception nous semble liée au fait que, dans la société en général, nous sommes habituées de nous faire dire ce que nous devons faire et de quelle manière nous devons le faire. Si nous avons de la difficulté à sortir de la voiture, par exemple, nous aimerions avoir des réponses à des questions telles : « Lorsque je tourne les épaules, est-ce que je dois avoir les yeux sur le siège arrière de la voiture où est mon sac à main, ou dois-je tourner mes épaules en premier? » Un professeur de Feldenkrais répondrait à ce genre de question en invitant l'élève à trouver sa réponse par lui-même : « Essaie quelques fois avec les yeux sur le sac, ensuite essaie quelques fois en tournant les épaules en premier et compare. Qu'est-ce que cela change dans le tonus musculaire de ton cou? Dans ta respiration? Y a-t-il une façon que tu ressens plus confortable et efficace? »

Conséquemment, pour répondre aux besoins de guidance des élèves mais soucieuses de respecter l'essence de la méthode Feldenkrais, nous avons conçu une fiche intitulée « *Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais* ». Cette fiche, qui découle de l'atelier analytique vécue en classe, comporte cinq actions du quotidien qui engendrent des inconforts chez plusieurs personnes atteintes de fibromyalgie : 1) sortir de sa voiture, 2) se peigner les cheveux, 3) sortir de son lit, 4) laver, frotter, nettoyer une surface, et 5) se pencher pour ramasser un objet au sol. Pour chacune des actions, quelques descriptions de mouvement sont données, mais l'élément crucial de cet outil de transfert d'apprentissage consiste en des questions posées sciemment, pour amener les personnes à cultiver leur attention perceptive de l'usage qu'elles font d'elles-mêmes, plutôt qu'à suivre des « recettes » détaillées de comment exécuter telle ou telle action du quotidien. Guider de la sorte les personnes par des questions nous permet d'accommoder une très grande diversité de façons de faire la même action. Ainsi, pour poursuivre avec l'exemple de la voiture, il y a de nombreuses façons de sortir d'une voiture. La hauteur de la voiture, la configuration de l'intérieur de la voiture, l'inclinaison du dossier, la dureté du siège, la grosseur du volant sont autant d'éléments variant d'une voiture à l'autre. De plus, chaque individu présente une mobilité articulaire, une souplesse musculaire, un état émotionnel, dispose d'un certain laps de temps, porte certains vêtements ou chaussures qui faciliteront ou inhiberont l'action de sortir de la voiture. La fiche 1, « *Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais* », en tient compte en proposant des points d'observation sensorielle pour guider les élèves à sortir de la voiture de manière efficace en fonction des caractéristiques de chaque personne dans son environnement spécifique.

Fiche 1 - Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais

Ce guide vous propose cinq actions quotidiennes identifiées comme problématiques chez des personnes vivant avec la fibromyalgie. Pour chacune de ces actions, quelques propositions de mouvements vous sont faites. Abordez l'action par une fine observation sensorielle de vous-même. Ne cherchez pas la bonne mécanique d'exécution mais considérez plutôt la prise de conscience des diverses options qui s'offrent à vous et qui vous conviennent le mieux.

PROPOSITIONS DE MOUVEMENTS	OBSERVATION SENSORIELLE
Sortir de sa voiture	
Tourner pour vous déplacer les deux jambes ou une jambe à la fois vers la porte ouverte. Porter les pieds au sol un à la fois. Sortir de la voiture en transférant le poids de votre corps vers l'avant. Se relever en dirigeant votre tête vers l'avant et progressivement vers le haut.	Avez-vous tourné la tête en coordonnant le mouvement des épaules et du bassin ? Avez-vous trouvé des points d'appui stables pour poser vos mains (volant, dossier du siège, portière, tableau de bord, etc.) et accompagner le mouvement de tronc? Le placement de vos pieds vous offre-t-il un appui solide pour vous relever?
Se brosser les cheveux	
Choisir le bras qui a le plus d'aisance. Lever le bras par la main plutôt que par le coude Laisser la cage thoracique participer au mouvement du bras. Permettre l'allongement de la colonne vertébrale.	Vos épaules sont-elles relâchées ? Quel est le mouvement de votre dos? Avez-vous changé de bras si vous avez senti de la fatigue ou de l'inconfort? Avez-vous pris une pause?
Sortir du lit	
Rouler sur le côté pour s'approcher du bord du lit et fléchir les genoux et les hanches. Basculer les jambes pour poser les pieds au sol et relever le tronc en prenant appui sur les mains. Relever la tête en dernier.	Avez-vous fait ce mouvement par étape, en prenant le temps nécessaire? Avez-vous senti la souplesse de votre dos ? Avez-vous pris appui sur vos bras pour réduire l'effort musculaire possible?
Laver, frotter, nettoyer une surface	
Bouger la main en sentant le mouvement de l'omoplate. Connecter la main au bras, à l'épaule et au dos. Prendre appui sur ses pieds ou sur ses ischions lorsque le bras bouge.	Pouvez-vous laisser l'épaule s'abaisser facilement ? Les articulations du poignet, du coude et de l'épaule sont-elles relâchées? Avez-vous fait le mouvement avec l'ensemble de vous-même et pas seulement avec la main?
Se pencher pour ramasser un objet au sol	
Décaler un pied derrière l'autre. Descendre le bassin en fléchissant les chevilles, les genoux et les hanches. Diriger la main libre vers l'objet à atteindre en allongeant le dos. Se relever sans faire de torsion en poussant le sol avec les pieds et en dirigeant la tête vers le haut.	Avez-vous bien écarté les pieds pour réaliser le mouvement? Avez-vous gardé les articulations souples et flexibles? Avez-vous gardé la tête plus haute que le bassin? Comment votre respiration peut-elle aider à faciliter ce mouvement?

3.2. Prototypes de fiche aide-mémoire

Le deuxième type de fiche a été créé en vue de favoriser la reprise de mouvements à la maison. On y représentait graphiquement les variations des mouvements explorés dans le cours et elles étaient remises à la fin du cours. Elles comportaient également des phrases dites par l'enseignante, ou des citations de Moshe Feldenkrais. Toutefois, seulement deux personnes du groupe de la session d'hiver ont mentionné les avoir utilisées pour refaire les mouvements à la maison. Comme l'a exprimé une de ces deux personnes, la reprise des mouvements en dehors des cours lui permettait de mieux « comprendre ce que je fais, me sentir plus connectée, plus détendue, grâce à un contexte familial plus tranquille ». Même si la majorité des élèves ne refaisait pas les mouvements à la maison, tous les élèves ont aimé recevoir ces fiches, parce qu'elles permettaient de garder une trace du cours vécu, de se remémorer une sensation ou de montrer à son entourage en quoi consistait le cours.

Même si ces fiches ont moins été utilisées que nous l'anticipions, nous pensons que cet outil a un bon potentiel de transfert d'apprentissages. Nous proposons donc dans l'encadré suivant trois fiches aide-mémoire: une fiche avec l'exemple d'un cours, une avec des explications sur la manière de compléter la fiche et une fiche vierge. Nous suggérons au professeur qui voudrait offrir cet outil à ses étudiants de le faire progressivement, en remplissant d'abord la fiche lui-même. Après un certain temps, il pourrait prendre le temps de la compléter en classe avec les élèves. Finalement, il pourrait leur en laisser la pleine responsabilité.

Nous nous sommes aussi demandé, en cours de projet, si des enregistrements audio répondraient mieux que les fiches aide-mémoire à l'objectif de transfert des apprentissages. En effet, Nicole Aubry offre à ses élèves expérimentés la possibilité d'acheter un CD qui contient des extraits de plusieurs cours, enchaînés de façon cohérente. Ses élèves apprécient beaucoup, mais elle ne recommande cet outil qu'aux élèves qui ont suivi des cours de Feldenkrais pendant un certain temps et qui ont intégré ce qu'est la méthode Feldenkrais. Nous partageons entièrement son point de vue car, dans un cours de groupe, l'élève apprend à interpréter les consignes du professeur avec une pleine attention à ses sensations afin de respecter ses limites. Il peut arriver que, malgré la sensation de détente ressentie pendant le cours, des douleurs se déclenchent par la suite. Les personnes vivant avec la fibromyalgie doivent apprendre à reconnaître les signaux corporels minimes qui leur indiquent qu'ils dépassent leurs capacités. . L'utilisation de CD de façon autonome requiert donc au préalable une certaine préparation. L'interprétation des informations sensorielles est un enjeu majeur chez les élèves atteints de fibromyalgie et cela se fait plus facilement en situation de partage au sein d'un groupe.

Au cours de la recherche-action, la possibilité d'enregistrer des cours en audio a été discutée mais n'a pas été retenue parce que jugée non appropriée pour les élèves débutants. De plus, la production de CD de qualité est exigeante en termes de contenu véritablement adapté aux femmes vivant avec la fibromyalgie, ainsi qu'en termes de logistique de réalisation. Finalement, la recherche-action visait le développement de l'approche et non la diffusion de l'approche, laquelle pourrait faire l'objet d'un projet ultérieur.

Fiche 2- Prototypes de fiche aide-mémoire

La fiche aide-mémoire a pour but de vous aider à vous souvenir des mouvements appris lors des cours afin de vous aider à les refaire en tout ou en partie à la maison. Même si à la maison vous ne savez pas comment faire les mouvements avec exactitude, osez explorer en douceur! Si vous vous trompez, ce n'est pas grave. L'important est d'engager votre cerveau en portant attention aux sensations que vous procurent les mouvements. Ne misez pas sur le nombre de mouvements à faire, mais sur la qualité de l'exploration et de l'expérience intime que cela peut engendrer. Réservez-vous souvent de « petites séances Feldenkrais » plutôt que très longues. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de fibromyalgie (10 minutes peuvent suffire au début). Pour profiter au maximum de ces moments, étendez-vous au sol sur un tapis avec des vêtements confortables, hors de toutes distractions (il n'est pas recommandé de faire les mouvements au lit, car le matelas est trop mou pour bien sentir les mouvements accomplis).

Prototype 1

FICHE AIDE-MÉMOIRE

Date : 11/04/2014
 Titre de la leçon : Le hibou ou la torsion du tronc en position assise
 Prase du jour : "L'important n'est pas le but mais le chemin pour y arriver"

Variations de mouvements :

1.



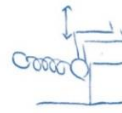
- tournez la tête à droite et à gauche en regardant à l'horizon
 * quel est l'écho de ce mouvement dans le tronc ?

2.



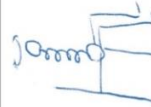
- avancez puis reculez une épaule
 * quel est l'écho de ce mouvement au niveau de la tête ?

3.



- avancez puis reculez un genou
 * quel est l'écho de ce mouvement au niveau du bassin ?

4.



- tournez la tête à droite et à gauche
 * quel est l'écho de ce mouvement au niveau des épaules et des genoux ?

Métho-thèmes :

"Être dans le moment présent signifie ne pas anticiper ni résister"

"La posture idéale correspond à la possibilité d'aller dans toutes les directions sans préparation"

"La respiration est un bon indicateur de l'état du système nerveux"

Exemples de transfert dans le quotidien :

- en voiture
 - à l'ordinaire
 - pour s'orienter en position verticale

FICHE AIDE-MÉMOIRE

Date:

Titre de la leçon :
Si le professeur n'a pas mentionné de titre, inventez-en un.

Prase du jour : Choisissez une phrase dite par le professeur pendant la leçon.

Variations de mouvements :

١٠

2.

Illustrez ou écrivez à votre façon les variations que vous avez retenues.

ကံ

4.

Exemples de transfert dans le quotidien :

Écrivez quelques situations où vous pourriez réutiliser ce que vous avez appris lors de la leçon (mouvements et métha-thèmes).

Conception: Sylvie Fortin et Élise Hardy, Réalisation: Nathalie Taylor, Production: AFRM et UQAM

Prototype 3

FICHE AIDE-MÉMOIRE

Date:

Titre de la leçon :

Prase du jour :

Variations de mouvements :

1.

2.

ကံ

4.

Exemples de transfert dans le quotidien :

13

3.3. Méta-thèmes de la méthode Feldenkrais

Tout au long de la recherche-action, les deux professeures ont ponctué leur enseignement de méta-thèmes, c'est-à-dire d'indications spécifiques sur la manière de faire les mouvements et de gérer l'apprentissage en général. Les élèves étaient invités à noter ces méta-thèmes dans le journal de bord et dans la fiche aide-mémoire. La fiche 3 présente quelques méta-thèmes issus d'une publication de Moshe Feldenkrais (1991). Nous les offrons ainsi réunis pour aider les élèves à les apprivoiser, car ces méta-thèmes s'avèrent parfois provocants, du fait qu'ils sont éloignés des valeurs dominantes de notre société.

Fiche 3- Méta-thèmes de la méthode Feldenkrais

Moshe Feldenkrais a conçu ses cours grâce à sa connaissance du cerveau. En effet, les modifications que l'on ressent dans les muscles en pratiquant sa méthode sont le résultat de l'activité du système nerveux central. Pour bénéficier pleinement du potentiel de changement qu'offre sa méthode, il suggère, dans *Apprendre à apprendre*, un document publié en 1980, de respecter les sept principes suivants. Si cela est difficile pour vous, n'ayez crainte, cela prend du temps. N'ayez surtout pas un sentiment d'échec, cela viendra..

1. Rechercher un minimum d'effort

L'apprentissage n'est pas la récompense de l'effort. Diminuer l'effort augmente la sensibilité. « *Si un gamin porte sur ses épaules, dans un premier temps un poids de quarante livres; dans un deuxième temps, un poids de quatre livres, dans chacun des cas, quel poids doit-on enlever ou ajouter pour qu'il ressente la différence?* »

2. Aller lentement

Pour percevoir et explorer les nouvelles possibilités de mouvements, il faut se donner le temps. « *Peut-on lire les inscriptions sur un train allant à 200 kilomètres à l'heure lorsqu'on est tout près de la voie ferrée?* »

3. Rechercher le confort.

L'inconfort s'accompagne d'un combat pour éviter ce qui fait mal ou peur. L'individu est donc moins disponible pour apprendre. « *N'est-il pas plus probable d'adopter un nouveau mouvement ou comportement lorsque son expérimentation a procuré une sensation agréable?* »

4. Ne pas prédire le résultat.

En prédisant le résultat, nous atteindrons peut-être un niveau inférieur à notre potentiel. « *Apprendre n'est-ce pas essayer, faire des erreurs et retenir ce qui fait notre affaire?* »

5. Ne pas essayer d'être ni bon ni beau.

Mettre l'accent sur l'expérience intérieure plutôt que sur la performance. Découvrir par soi-même la manière qui convient le mieux à sa structure physique personnelle, plutôt qu'être guidé par une rétroaction externe. Un mouvement est esthétique dans la mesure où la recherche de sensation juste a donné un mouvement avec aucune dépense énergétique superflue. « *Qui peut mieux que la personne elle-même déterminer la sensation juste puisqu'elle est la seule à la ressentir?* »

6. Faire moins que ce que l'on peut.

Apprendre c'est naviguer aux frontières de l'aise et de l'inconnu tout à la fois. « *L'horizon ne s'éloigne-t-il pas lorsqu'on s'en approche?* »

7. Ne pas se concentrer.

Ne pas diriger son attention sur une région du corps en particulier, comme le genou, la respiration, etc. Utiliser toutes ses facultés sensorielles pour percevoir les petits changements susceptibles de se manifester dans toutes les parties du corps. C'est ainsi que nous pouvons découvrir des alternatives aux difficultés rencontrées. « *Les énigmes policières ne sont-elles pas résolues grâce aux détails surgissant de façon impromptue?* »

3.4. *Leitmotiv pour mettre plus de Feldenkrais dans sa vie*

Au fil des semaines, les professeures invitaient les élèves à transférer les méta-thèmes dans leur vie quotidienne, en modifiant non seulement leur manière de bouger, mais également leur manière de penser et de se comporter. Les méta-thèmes sont donc devenus une sorte « de philosophie de vie » ou d'« art de vivre », lorsqu'ils prenaient place, par exemple dans les déplacements de la personne, dans l'exécution de ses tâches domestiques, dans ses relations interpersonnelles, dans la gestion de sa vie privée et professionnelle, dans ses prises de décision, etc.

Ce transfert dans la vie quotidienne, non pas les mouvements Feldenkrais comme tels mais plutôt les méta-thèmes, mérite qu'on s'y attarde. Ces méta-thèmes ne constituent pas un « bon art de vivre » par rapport à un « mauvais art de vivre », pour tous et en toutes circonstances, ce qui serait contradictoire avec la méthode Feldenkrais, qui fait la promotion de l'écoute de soi pour choisir ce qui nous convient le mieux.

En fait, les méta-thèmes de la méthode Feldenkrais offrent aux personnes souffrant de fibromyalgie ce dont elles ont besoin, du fait justement de leur condition fibromyalgique. Les divers écrits scientifiques, autant que nos données de recherche provenant des entretiens, journaux de bord et discussions de groupe, s'accordent à dire que, pour éviter les crises fibromyalgiques, il faut s'en tenir à une activité motrice modérée. Or, Mongeau (2014) soutient que de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie ont à faire l'apprentissage de la mesure. La pédagogie Feldenkrais coïncide en quelque sorte à ce besoin, et aide à soulager les symptômes de la fibromyalgie tel qu'en ont témoigné les participantes (voir fiche 5). Rappelons toutefois que des méta-thèmes tels la lenteur, la douceur ou l'attention à soi ne doivent pas devenir une nouvelle norme imposée en toutes circonstances ou un dogme arbitraire pour tous.

Les méta-thèmes nous ont inspiré la fiche 4, qui présente plusieurs phrases qui peuvent devenir, nous l'espérons, un leitmotiv pour le changement.

Fiche 4 - Leitmotiv pour mettre plus de Feldenkrais dans sa vie

Un leitmotiv est une phrase ou une idée qui revient à plusieurs reprises. Pour mettre plus de Feldenkrais dans votre quotidien, nous vous suggérons de placer cette feuille bien en vue dans votre environnement de tous les jours afin que les phrases suivantes vous inspirent à prolonger vos expériences de la méthode Feldenkrais hors les murs du cours hebdomadaire. Comme nous évoluons dans le temps, à certains moments une phrase pourra « vous parler » davantage qu'une autre.

1. Je suis mon propre professeur, je fais confiance à ce que ressens dans mon corps.
2. J'écoute mes besoins, je les respecte et je les fais respecter au besoin.
3. Je ne fais pas les propositions qui ne me conviennent pas ou je les adapte à ma manière.
4. Je respecte mon rythme en prenant des pauses quand j'en ai besoin.
5. Je porte attention à l'ensemble de moi-même à chaque moment de mes activités.
6. Je sens les mouvements que je fais, je les réalise en douceur et avec la conscience de petites variations à chaque répétition.
7. J'ai la sensation de déposer le poids de mon corps entre les mouvements que je fais. Je ressens la solidité de mes appuis.
8. Je réalise les mouvements avec le minimum d'efforts.
9. Je cherche une respiration harmonieuse (rythme et amplitude).
10. Je vérifie fréquemment si mon visage, ma mâchoire, mes mains et mes pieds sont détendus.
11. Je porte attention aux détails de mes mouvements en prenant mon temps.
12. Je varie l'amplitude de mes mouvements et je fais plus petit que trop grand.
13. J'arrête avant de sentir de la douleur et je reprends l'activité plus tard si ça me convient.
14. J'évalue les résultats de l'activité régulièrement et je la pratique sur le long terme si elle est bénéfique pour moi.

3.5. Journal de bord semi-fictif

Aux sessions d'automne et d'hiver, nous avons remis un journal de bord à toutes les participantes, en les invitant à consigner leurs prises de conscience, aussi bien lors des cours qu'entre chaque rencontre hebdomadaire. Au même titre que la fiche aide-mémoire, le journal de bord avait pour but d'accroître la perméabilité entre le contexte du cours et la vie quotidienne.

Le journal de bord a permis des prises de conscience différentes de celles exprimées dans les échanges oraux lors des discussions. Comme la méthode Feldenkrais agit sur le tonus musculaire et que ce dernier est lié à l'émotion, le journal de bord est devenu, pour celles qui le désiraient, un lieu pour prendre conscience de leur état émotionnel puisque corps, pensée et émotions sont indissociables. Les journaux de bord ont aussi servi à la collecte de données pour nourrir la réflexion des professeures. Cependant, même en l'absence de recherche, nous recommandons l'usage du journal de bord, car il nous apparaît un outil efficace de transfert d'apprentissages. Le professeur peut demander si les élèves désirent que leur journal soit lu ou non par lui: pour certains élèves, cela a été un incitatif positif. Évidemment, si le professeur lit le journal, il est suggéré de réinvestir de différentes façons les propos des élèves et de leur retourner leur journal, car ils peuvent après-coup prendre conscience de leur cheminement. Ceci dit, les professeurs de Feldenkrais devaient bien cadrer le contenu du journal de bord, car leurs compétences sont de l'ordre de l'apprentissage du mouvement et non de la psychothérapie.

Pour motiver les futurs élèves à tenir un journal de bord, encadré ou non par le professeur, nous proposons dans la fiche suivante un exemple semi-fictif de journal de bord, rédigé à partir des données recueillies lors de la recherche-action.

Fiche 5 - Journal de bord semi-fictif : « Le Feldenkrais dans mon quotidien »

Le journal qui suit est semi-fictif dans le sens qu'il n'a jamais existé dans son entièreté. Par contre, toutes les phrases en italique proviennent de femmes qui ont tenu un journal de bord pour y relater les hauts et les bas que peut provoquer la pratique de la méthode Feldenkrais. Rassembler ainsi la parole de plusieurs femmes a pour but de vous motiver à écrire vous aussi un journal, car « nommer » est reconnu comme un facteur de transformation.

Semaine du 25 septembre 2013 : « Comment se faire du bien dans son quotidien »

C'était le premier cours de la session avec Nicole. J'attendais la reprise avec impatience. Ça fait quatre ans que je fais du Feldenkrais, mais j'ai encore de la difficulté à faire certains mouvements. J'ai besoin d'une pratique régulière pour m'aider à mettre du Feldenkrais dans mon quotidien.

Ce journal est nouveau et va m'aider à me souvenir des cours de Nicole. J'ai des problèmes de mémoire et je ne me souviens pas des mouvements que l'on a faits pendant le cours. Grâce au journal, je vais me souvenir de ce que j'ai aimé pendant le cours. *Je vais essayer de garder mon carnet visible chez moi pour penser à le remplir et le consulter. Ça me donne également une motivation de savoir que les professeurs liront mon journal.*

Aujourd'hui, nous avons fait un cours sur le côté qui consistait à avancer et reculer l'épaule, comme pour se bercer. Nicole nous a dit que nous pouvions réutiliser ce mouvement le soir pour s'endormir. *Ça pourra m'être utile, car avec la fibromyalgie, je fais souvent de l'insomnie.*

Pendant le cours, *je me suis aperçue qu'au lieu d'ouvrir les côtes, je les fermais pour protéger cet endroit. C'est Nicole qui me l'a fait remarquer. J'ai découvert grâce à ce cours que c'était plus facile de lever le bras quand je permettais à mes côtes de s'ouvrir au lieu d'étirer seulement le bras.*

À la fin de chaque cours, Élise nous donne une « phrase du jour » que nous pouvons écrire dans notre journal. C'est une phrase dite pendant le cours. La phrase d'aujourd'hui était « *comment se faire du bien dans son quotidien* ». *Après le cours, je me sentais bien détendue, j'avais besoin de ce mouvement aujourd'hui, comme un cadeau que je me fais, je ressentais un contentement. Plus tard dans l'après-midi, j'ai eu besoin de me reposer. J'ai souvent de la difficulté à me concentrer et après un cours, pendant quelques heures, je suis fatiguée parfois même jusqu'au lendemain. Le lendemain, quand j'ai repris le volant de ma voiture, j'ai tourné la tête lentement et j'ai senti mes côtes bouger une à une. C'était la première fois que j'avais une sensation aussi claire. J'aimerais bien que les effets des cours durent plus longtemps, car ils s'estompent après quelque temps.*

Semaine du 9 octobre : « Je ne me dépêche pas pour faire le mouvement suivant ».

Cette semaine, j'ai pris conscience de l'importance de se faire du bien dans son corps et dans son mental et de conserver une attitude positive face aux événements de la vie. D'ailleurs la phrase du jour de cette semaine était : « Je ne me dépêche pas pour faire le mouvement suivant ». Nicole répète souvent cela. C'est très utile, mais difficile pour moi. C'est comme si j'avais peur de ne pas terminer ce que j'ai commencé. Alors je me dépêche de le faire dès que je sens que j'ai suffisamment d'énergie et souvent je me piège, car j'ai dépassé mes limites. Il faut vraiment que je me force si je veux aller lentement. Et ce n'est pas rien tout ça pour moi de bouger à mon rythme, en douceur et sans effort. Mais je sens que je progresse, ça m'encourage !

J'ai participé au cours avec un grand plaisir. Nous avons fait un cours sur la flexion de la cage thoracique. Allongé sur le dos les jambes pliées, nous devions rapprocher notre main de notre pied en glissant notre buste sur le sol et en fléchissant les côtes sur le côté. *Je me suis rendue compte que lorsque je fais un cours sur une partie du corps, je peux sentir des répercussions sur d'autres parties. À la fin du cours sur la flexion de la cage thoracique, je sentais beaucoup mieux mes appuis au sol, je me sentais plus solide sur mes jambes. Sylvie parle de l'effet « corde à linge », on bouge d'un côté et ça a des effets à l'autre bout ! Le soir, j'ai ressenti de la chaleur tout le long de ma colonne vertébrale, je sentais que mes épaules étaient lourdes et présentes, je bougeais aisément et avec plus de fluidité.*

Aujourd'hui, Élise nous a distribué une fiche aide-mémoire avec des petits bonhommes allumettes qui nous montrent les différentes étapes du cours. Cela va m'être très utile, car la fibromyalgie entraîne de lourdes pertes de mémoire, c'est très frustrant. Je suis contente d'avoir plus d'outils pour utiliser le Feldenkrais en dehors des cours. Grâce aux fiches aide-mémoire et au journal de bord, je peux pratiquer les mouvements à la maison. *Lorsque j'ai trop de douleurs, je cherche dans mon journal le cours qui m'a fait du bien et je le répète en pensant à la voix de Nicole. Je pratique aussi avec le CD audio³ que Nicole avait enregistré. C'est devenu ma routine. Ça me soulage et ça m'apaise.*

Nicole dit que toutes les parties du corps peuvent s'entraider. C'est différent et contraire de ce que l'on entend toujours. J'essaie d'intégrer ces apprentissages dans ma vie quotidienne. Par exemple, j'ai commencé à conduire mon auto en levant (les orteils pour décoller) le pied droit : mon mal de cheville est parti, car j'utilise toute la jambe. Je mets du Feldenkrais également dans ma marche quotidienne. Cette semaine, je sentais ma poitrine dans sa bonne respiration profonde, le thorax dégagé, je sentais ma colonne bouger comme jamais je ne l'avais sentie. De plus, en regardant vers l'avant, j'avais des regards et des sourires des passants. J'ai beaucoup changé ma façon de marcher depuis que j'ai commencé le Feldenkrais il y a 4 ans. Avant, marcher me fatiguait, maintenant ça me ressource et me donne de l'énergie.

Semaine du 23 octobre 2013 : « *Le temps que vous prenez pour vous installer, c'est le temps que vous devez prendre pour vous et pas seulement matériellement, mais aussi dans vos relations personnelles* ».

Aujourd'hui, nous avons fait un cours assises sur la chaise. J'aime les cours assise, car je peux plus facilement les refaire à la maison, à ma table de cuisine ou à mon bureau. Le problème c'est qu'encore une fois je ne me souviens plus de tous les mouvements que nous avons faits. Je dois vraiment penser à écrire dans mon journal tout de suite après le cours pour garder des traces.

Avant le cours, Nicole nous a demandé de témoigner sur notre vécu et tout le monde s'est exprimé avec beaucoup de sincérité. C'était très beau. Ce groupe de femmes me fait du bien. *Je sens un vrai sentiment d'appartenance au groupe et une belle compréhension.* Je peux échanger, apprendre et je me sens moins seule avec mes difficultés et mes douleurs. Je peux entendre les autres exprimer des situations similaires à ce que je vis quand je n'ai pas toujours les mots ou la force pour le dire. C'est rassurant. *Je trouve que les participantes sont courageuses et persévérantes dans leur recherche d'un mieux-être de ce corps qui utilise la douleur comme langage pour se faire entendre.*

Pour ma part, avec le Feldenkrais, j'ai pu apprendre à distinguer des zones sensibles et à être plus précise. Je redécouvre mon corps partie par partie, la douleur s'apaise et je deviens plus consciente d'où

³ Nicole Aubry a réalisé un CD audio qui présente un enchaînement pouvant être fait de façon autonome à la maison.

j'ai mal. Ça me fait un bien énorme et ça dure maintenant plus longtemps après le cours, c'est positif. Lorsque j'ai débuté avec Nicole, après un cours, je passais l'après-midi allongée. C'était décourageant. Maintenant, après un cours, je vais faire un cours de peinture ou de danse. La douleur est là, mais elle ne me fait plus peur, j'essaie de vivre avec. Maintenant, j'ai des moyens pour mieux gérer la douleur. C'est encourageant, ça me donne de l'espoir, de voir que je fais des progrès aussi rapidement. Grâce à Feldenkrais, je ne cherche plus à n'importe quel prix à guérir, mais plutôt à me sentir mieux dans mon corps : j'apprends à voir la différence en essayant de changer des habitudes de mouvements ou de vie ; à m'arrêter avant d'avoir mal, autant psychologiquement que physiquement ; j'apprends à prendre le temps, d'avancer sans courir, faire confiance à mon corps, j'apprends à équilibrer mon corps, ma vie.

Désormais, j'essaie d'appliquer mes prises de conscience dans toutes les sphères de ma vie, c'est-à-dire autant dans ma vie de tous les jours qu'avec les gens que je côtoie. Une autre participante en a parlé elle aussi aujourd'hui. Sa mère lui a demandé de manquer son cours de Feldenkrais pour aller la voir. Elle a réussi à lui dire non pour la première fois. Nicole lui a dit que, dans le cours de Feldenkrais, on se pratique à faire ce qui est bon pour soi et qu'il faut que ce soit pareil en dehors des cours. Chacun trouve les moyens qui lui conviennent pour améliorer son quotidien. D'ailleurs, la phrase du jour de Nicole en parlait aussi : « Le temps que vous prenez pour vous installer, c'est le temps que vous devez prendre pour vous et pas seulement matériellement, mais aussi dans vos relations personnelles ».

Semaine du 13 novembre : *« Quand le squelette est aligné, les muscles travaillent avec le minimum d'effort ».*

Élise nous avait demandé de rédiger un témoignage écrit de notre expérience du Feldenkrais. Pendant toute la semaine, j'ai cogité là-dessus. C'est en terminant d'écrire que j'ai décidé qu'au prochain cours, je laisserai ma canne dans ma voiture pour aller jusqu'à la salle. C'était une étape importante pour moi, car ça faisait des années que je n'avais pas osé marcher dehors sans ma canne. Ça s'est bien passé et j'ai ressenti une grande fierté. J'ai recommencé la semaine d'après et j'ai remarqué qu'en plus si je parlais à quelqu'un en marchant, j'avais plus d'équilibre. Je porte mon attention sur autre chose et je marche avec plus de facilité et de tranquillité.

Au fil des années, j'ai ajouté d'autres outils dans mon quotidien qui m'ont aidée à devenir celle que je suis actuellement. Je suis toutefois convaincue que le Feldenkrais constitue un élément essentiel à ma guérison. J'ai pris conscience des gestes quotidiens que je pose. Je suis davantage portée à analyser mes gestes avant ou pendant un mouvement. Cette semaine, Sylvie nous a demandé de faire le geste de se sécher les cheveux. C'est un mouvement qui nous pose problème à cause des douleurs pour lever les bras. Sylvie a demandé à une participante de lever les bras en les passant devant elle. Elle a répété ce mouvement d'un seul côté et après quelques répétitions, l'épaule du côté qui avait bougé était beaucoup plus basse que l'autre ! C'était tellement flagrant que nous étions toutes stupéfaites.

C'est seulement depuis cette session-ci que je me rends compte que les cours m'aident à garder ma mobilité, ma flexibilité, et à bouger en fournissant moins d'efforts inutiles donc en générant moins de douleurs et de fatigue. Le problème maintenant, c'est que lorsque j'ai un peu plus d'énergie, je veux en profiter, alors je me pousse et ça déclenche des douleurs. Il faut que je continue à utiliser tout mon corps dans chaque mouvement et à utiliser le Feldenkrais dans des situations parfois très subtiles, quand je marche, quand je fais de la bicyclette, en auto, dans une file d'attente, à l'épicerie, dans un parc. Ça s'intègre plus dans ma vie, comme une philosophie.

3.6. Témoignage « Le Feldenkrais, pour moi, c'est... »

Environ la moitié des participantes ont aimé s'astreindre à la régularité du journal de bord, alors que d'autres ont opté pour une écriture de type témoignage global remis à la fin de la session. Les différentes modalités d'écriture, ponctuelle ou hebdomadaire, permettaient de répondre aux préférences des participantes.

Nommer ses expériences par écrit (ou verbalement lors des discussions) permet de mieux les saisir et de mieux les intégrer aux différentes facettes de sa vie quotidienne. Il n'est pas toujours aisé de cerner l'expérience intime vécue en Feldenkrais. La difficulté relève de la complexité à verbaliser l'expérience subjective corporelle, cette expérience étant constituée, entre autres, de vécus non verbaux. La fiche suivante présente le témoignage d'une participante. Elle pourrait être distribuée aux élèves pour les inviter, si désiré, à s'investir dans une écriture créative.

Fiche 6 - « Le Feldenkrais, pour moi, c'est... »

Ce témoignage vous est offert par Carole Lamoureux pour vous inspirer à laisser libre cours à votre écriture poétique, créative, spontanée ou spontanée pour mettre en texte ce qu'est le Feldenkrais pour vous.

L'espoir ... !

L'espoir d'envisager vivre dans un corps qui peut bouger à nouveau sans trop de douleur paralysante.

L'espoir de connaître des lendemains meilleurs.

L'espoir de réaliser des rêves.

Se faire du bien... !

Prendre du temps pour moi seule.

Prendre conscience des capacités du corps à se refaire.

Éprouver de la satisfaction à évoluer vers un mieux-être.

Sentir que ma colonne vertébrale a retrouvé de la souplesse et que ma cage thoracique s'est dégagée.

Prendre conscience... !

De la puissance du cerveau en matière d'apprentissage.

Du pouvoir du Feldenkrais dans ce processus.

De la possibilité de transfert dans le quotidien, de mes apprentissages.

Que la vie n'est pas finie tant qu'elle n'est pas réellement finie.

Vivre... !

En respirant profondément.

En respectant mes limites personnelles.

En prenant le temps de me respecter.

3.7. Questions pour s'aider à changer

Il n'est pas habituel dans l'enseignement traditionnel de la méthode Feldenkrais d'inclure systématiquement des discussions avant et après les cours. Mais ceci nous est apparu une stratégie favorisant le transfert d'apprentissage. Après quelques essais, nous en sommes arrivées à privilégier systématiquement deux types de discussion. Avant les cours, une période de discussion formelle, d'une durée de 15 minutes, et après les cours, une période de disponibilité du professeur, de même durée, pour des échanges informels individuels.

Nous privilégions les discussions de groupe, avant le cours plutôt qu'à la fin, pour s'assurer que les élèves « restent dans leurs sensations » à la fin du cours. Bien que la participation aux discussions était volontaire, la majorité des élèves des deux groupes y ont pris part et, sauf exception, ont dit avoir apprécié. Les discussions avant le cours ont évidemment porté sur des aspects de la méthode Feldenkrais, les transferts des apprentissages dans la vie de tous les jours, leur appréciation de la recherche-action et des enjeux reliés à la fibromyalgie, par exemple, la gestion de la douleur dans la vie de tous les jours comme lors des cours. Cette période de discussion permettait des échanges entre la professeure et les élèves, et entre les élèves eux-mêmes, qui découvraient les expériences vécues par chacun. En étant témoin des prises de conscience des autres élèves, les participantes se sentaient encouragées et stimulées à comprendre leurs vécus.

Pour les professeures, les discussions avant le cours ont contribué à cibler les besoins des participantes et à choisir ou ajuster les cours ultérieurs. Souvent, les professeures commentaient les propos des participantes en les étayant par des anecdotes personnelles. La qualité de présence et la personnalité des professeures ont joué une part importante dans l'expérience et la motivation des élèves. Les anecdotes partagées par les professeures sur leurs expériences personnelles ont eu parfois une portée éducative. Par exemple, lors d'une discussion en groupe, Nicole Aubry a mis en contexte sa rencontre avec la méthode Feldenkrais et sa formation pour devenir praticienne : « Avant de faire du Feldenkrais, j'avais les épaules levées en permanence. Après ma formation, mes épaules se sont baissées, j'ai compris que ce n'était pas utile. Elles se sont libérées de cette contrainte. On acquiert ces prises de conscience avec le temps. » Le récit de Nicole Aubry a vivement résonné dans l'expérience d'une participante qui, à partir de ce moment-là, a commencé à porter attention aux tensions superflues de ses épaules. Ceci met en évidence à quel point, lors des discussions, il est crucial de reconforter les élèves sur les rythmes individuels d'apprentissage et de transfert d'apprentissages. Changer des habitudes prend du temps. Il faut être patient.

À la fin des cours, les échanges informels permettaient aux élèves de poser des questions qu'ils jugeaient trop intimes pour être partagées devant le groupe, ou qui les concernaient spécifiquement, par exemple l'avis du professeur par rapport à la position de sommeil pour diminuer les douleurs.

À la fin de la session avec le groupe expérimenté, la professeure a invité les élèves à nommer à haute voix des situations de la vie courante lors desquelles ils pouvaient intégrer les

apprentissages expérimentés dans les cours. Ces moments de projection active, appréciés par les élèves, n'ont toutefois pas été repris avec les élèves débutants pour ne pas surcharger les cours. Sur le plan pratique, l'inclusion de discussions de groupe avant le cours et la disponibilité pour des échanges individuels après le cours signifie que la durée d'un cours de Feldenkrais passait d'une heure à une heure trente. C'est ce que nous préconisons avec de futurs groupes, avec des débutants du moins.

Les échanges verbaux formels et informels sont évidemment l'occasion pour le professeur d'appliquer les méta-thèmes pédagogiques de la méthode Feldenkrais. L'élève est invité à nommer ses expériences en prenant conscience de possibles nuances dans ses propos, tout comme lorsqu'il fait des mouvements et qu'il prend conscience de petites variations de mouvements, qui cependant peuvent faire une bonne différence sur la sensation de confort. Le défi du professeur, autant dans les discussions de groupe avant les cours que lors des périodes d'échanges informels après les cours, est de bien encadrer les prises de parole, qui doivent rester centrées sur les liens entre la méthode Feldenkrais et l'expérience des personnes vivant avec la fibromyalgie. La compétence⁴ du professeur de Feldenkrais porte sur le corps en mouvement. Il doit donc rester vigilant pour ne pas que les discussions glissent vers une possible litanie des douleurs ressenties ou des doléances envers le système médical, ce qui peut arriver dans un groupe avec des personnes récemment diagnostiquées fibromyalgiques.

Conséquemment, la fiche 7 propose aux élèves des questions pour les aider à utiliser la méthode Feldenkrais afin d'introduire des changements dans leur vie quotidienne. Pour la concevoir, nous sommes appuyées sur les discussions qui ont eu lieu tout au cours de la recherche-action.

⁴ Un profil de compétence pour les professeurs de la méthode Feldenkrais est disponible à <http://www.feldenkrais-france.org/wp-content/uploads/2012/06/profil-Francais.pdf>

Fiche 7 - Questions pour s'aider à changer

Chaque semaine, posez-vous une question pour vous aider à utiliser la méthode Feldenkrais, afin d'introduire des changements dans votre vie quotidienne et ainsi mieux vivre avec votre condition fibromyalgique. Les questions peuvent être ouvertes (invitant à plusieurs réponses), ou fermées (invitant à une réponse ciblée). Elles peuvent être proactives (visant un comportement à venir) ou rétroactives (visant un comportement déjà passé).

Si vous éprouvez des difficultés à cheminer pendant tous les jours de la semaine avec votre question, n'abandonnez pas! Pratiquez la douce persévérance en vous félicitant de vos succès autant qu'en relevant le défi de reprendre votre question de la semaine pour vous donner un nouvel élan.

Exemple de question ouverte :

Cette semaine comment pourrais-je appliquer ce que j'ai fait ou appris dans le cours d'aujourd'hui, pour m'aider à vivre avec la fibromyalgie ? (Exemple : déplacer l'attention, percevoir les sensations de plaisir et pas seulement celles de douleur, conscience de ma respiration, etc.)

Exemple de question fermée :

Cette semaine, dans mon lit avant de me lever, puis-je penser à faire de bonnes respirations avec ma main sur mon abdomen?

Exemple de question proactive :

Moshe Feldenkrais disait que le cerveau d'une personne se maintient ou réduit son activité selon les manières de vivre d'une personne. Pour garder son cerveau autant que son corps dans le meilleur état de santé possible, il suggérait d'apprendre de nouveaux mouvements ou de changer de mauvaises habitudes de mouvement en bougeant avec le moins d'effort possible, pour être capable de ressentir les petites différences qui conduisent vers un mouvement harmonieux. Cette semaine, quelle habitude de mouvement est-ce que je choisis pour en réduire l'effort chaque fois que le fais? (exemple : me brosser les dents, mettre mes chaussures, etc.)

Exemple de question rétroactive :

Cette semaine y a-t-il des symptômes de la fibromyalgie qui m'ont affecté (douleurs diffuses, douleurs localisées, maux de tête, paresthésies, sommeil non réparateur, fatigabilité, troubles digestifs, raideurs matinales, etc.) et que j'ai abordés avec ce que je vis dans le cours de Feldenkrais ?

3.8. Ressources sur le web

Lors des deux sessions, en complément à l'expérience pratique des cours, de l'information sous forme d'articles à lire chez soi a été remise aux apprenants. Les lectures, pourrions-nous dire, constituaient une « porte d'entrée » différente de l'expérience pratique. Pour la fiche suivante, nous avons retenu les principaux sites web en français ainsi que les plus importants en anglais.

Fiche 8 - Ressources sur le web

Association Feldenkrais Québec	http://www.feldenkraisqc.info/
Regroupement pour l'éducation somatique	http://education-somatique.ca/
Association Feldenkrais France	http://www.feldenkrais-france.org/?page_id=32
Association Feldenkrais Belgique	http://www.feldenkraisbelgium.be/fre
Feldenkrais ressources	https://www.feldenkraisresources.com/
International Feldenkrais Federation	http://feldenkrais-method.org/en
The Feldenkrais Guild of North America	http://www.feldenkrais.com/

3.9. Suggestions d'ateliers complémentaires pour le professeur

Tel que dit précédemment, pendant la recherche-action, nous avons ajouté aux cours de Feldenkrais traditionnels un certain nombre d'activités, notamment des discussions, des ateliers analytiques, des ateliers kinesthésiques et des ateliers de transfert à la verticale, pour aider les transferts d'apprentissages. Des discussions et des ateliers analytiques ont découlé respectivement les fiches « *Questions pour s'aider à changer* » et « *Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais* », qui s'adressent aux élèves qui suivent ou ont déjà suivi des cours de Feldenkrais. En écho aux ateliers kinesthésiques et aux ateliers de transfert à la verticale, nous présentons la fiche 9, à la page suivante, qui s'adresse au professeur. Ce n'est qu'un exemple indicatif des possibilités d'ateliers complémentaires aux cours traditionnels que le professeur pourrait mettre en place.

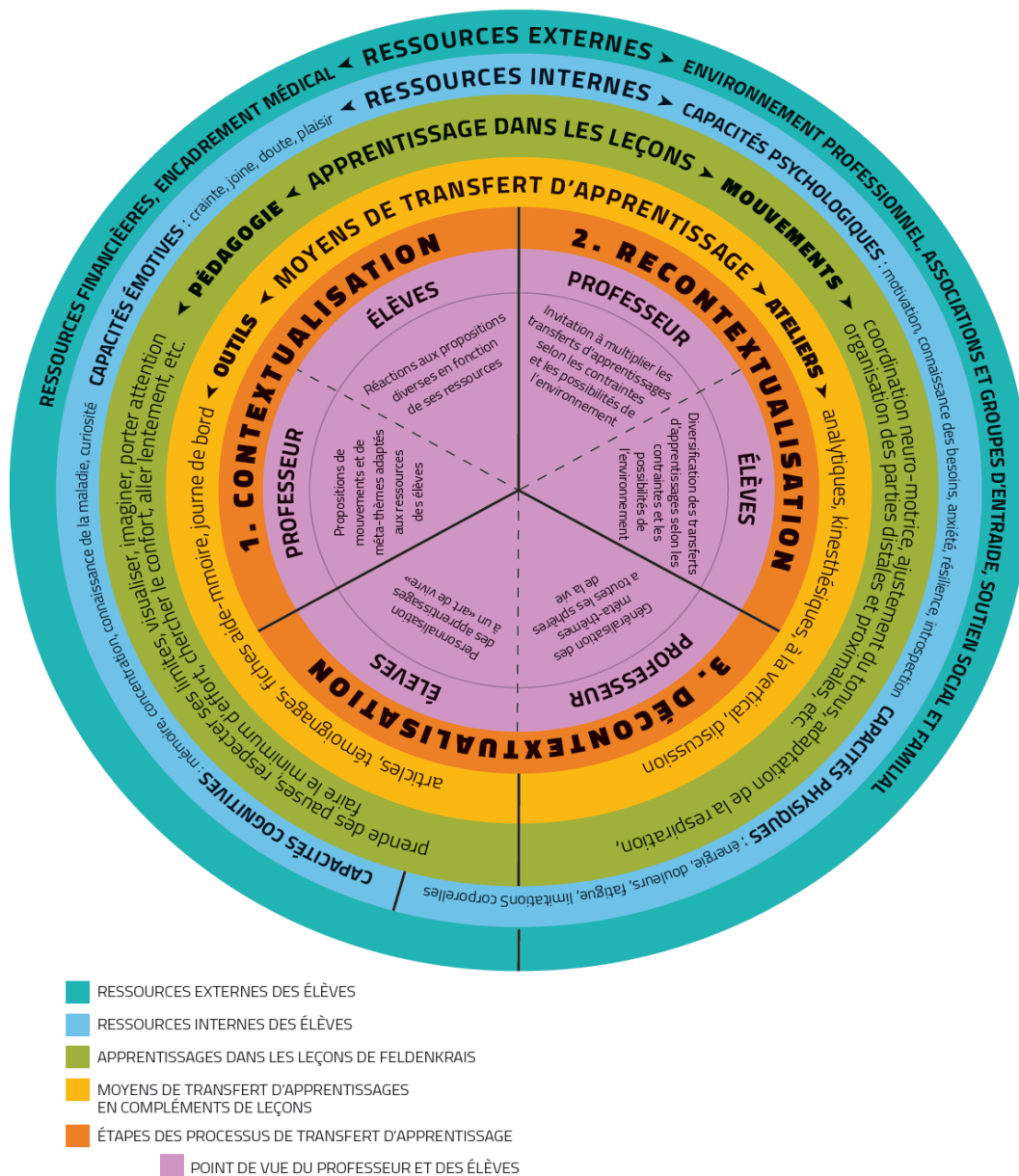
Fiche 9 - Suggestion d'atelier complémentaire pour le professeur

L'activité suivante peut être présentée en complément à un cours traditionnel de Feldenkrais dans le but d'aider le transfert d'apprentissages des élèves à leur vie quotidienne.

- Au sol, sentir ce que font ses omoplates lorsque les bras changent de position et les sensations dans la région du cou et du bas du dos.
- Au sol, sentir la région des omoplates, du cou et du bas du dos lorsque les bras vont doucement en alternance vers l'avant de soi, c'est-à-dire vers le plafond.
- Debout, en groupe, regarder une planche anatomique et visualiser l'emplacement des omoplates et leurs attaches (suggestion : Blandine Calais, Anatomie pour le mouvement, Tome 1, 1991, p. 112 à 125).
- Debout, deux par deux, un élève pose sa main sur l'omoplate d'un partenaire qui bouge ses bras lentement dans plusieurs directions en profitant de la stimulation tactile pour prendre conscience des mouvements des omoplates. Inverser les rôles.
- Debout, en appui au mur, sentir l'appui des omoplates et bouger les bras dans différentes directions en recherchant le plus d'aisance possible.
- Marchez en ressentant le poids des bras et le léger mouvement des omoplates créé par le simple fait de marcher.
- Reprenez vos activités quotidiennes avec la sensation du mouvement de vos omoplates.

En cours de recherche, nous avons tenté de modéliser les possibles processus de transfert des apprentissages. La figure 1 présente ce modèle, qui est formé d'un cercle composé de cinq anneaux mettant en relief: 1) les ressources externes des élèves, 2) les ressources internes, 3) les apprentissages possibles dans les cours Feldenkrais, 4) les moyens de transfert d'apprentissages, et 5) les étapes du processus de transfert d'apprentissages, qui se divisent chacune en deux triangles pour montrer les actions des élèves d'une part, et du professeur d'autre part.

Figure 1 – Modélisation
Processus de transfert d'apprentissage de la méthode Feldenkrais



Les deux premiers anneaux illustrent les ressources externes et internes de la personne lorsqu'elle arrive à un cours de Feldenkrais. Les ressources externes sont constituées de ce dont dispose la personne dans son milieu de vie, c'est-à-dire la présence ou l'absence de soutien familial et social, l'environnement professionnel réceptif ou non à la condition fibromyalgique de la personne, l'encadrement médical jugé plus ou moins satisfaisant, les ressources financières et le recours ou non à des associations ou groupes d'entraide telles que l'AFRM. Les ressources internes, pour leur part, font référence aux capacités psychologiques, physiques, cognitives et émotives de la personne. Les ressources présentées ici ne sont pas exhaustives : leur présentation vise à rappeler que les transferts d'apprentissages dépendent en partie de prédispositions individuelles. L'ordre dans lequel ces ressources sont énumérées ne fait aucunement référence à la prédominance de l'une sur l'autre. D'une personne à une autre, ces ressources peuvent varier considérablement, ce qui n'empêche aucunement que deux personnes présentant des ressources personnelles très différentes peuvent toutes deux s'engager profondément dans un processus de transfert d'apprentissages. Cette précision est importante, car elle signifie que, pour aider les personnes à transférer leurs apprentissages, les professeurs doivent présenter une variété de moyens et, bien entendu, ils ne peuvent s'attendre à une démarche similaire chez tous les élèves. Le troisième anneau présente les apprentissages que l'élève peut faire dans les cours de Feldenkrais. Nos données nous ont amenées à distinguer les apprentissages de l'ordre de la pédagogie, tels chercher le confort ou faire le minimum d'effort, des apprentissages en termes de mouvement, tels apprendre à ajuster son tonus musculaire ou adapter sa respiration à chacun des mouvements.

Alors que les trois premiers anneaux sont en jeu dans n'importe quel cours de Feldenkrais, les deux derniers anneaux constituent par contre un apport original de la présente recherche-action aux façons de faire habituelles d'enseigner le Feldenkrais. En effet, le quatrième anneau présente les moyens de transfert des apprentissages développés spécifiquement au fil des semaines pour les personnes souffrant de fibromyalgie, dans le cadre des cours avec les deux groupes d'élèves. Finalement, le cinquième anneau au centre de la figure présente les trois étapes du processus de transfert d'apprentissages sous l'angle de la contextualisation⁵. Chaque étape est divisée en deux triangles pour illustrer la dynamique relationnelle entre les élèves et le professeur. Alors qu'au cours de la première session avec les femmes expérimentées, nous avons recueilli un grand nombre d'informations sur comment elles transféraient leurs apprentissages dans leur vie quotidienne, la deuxième session avec le groupe débutant a été l'occasion de se pencher sur ce que faisait le professeur lorsqu'il accompagnait le processus de transfert d'apprentissages des élèves. C'est ainsi que nous sommes arrivées à déceler un processus en trois étapes décrivant les actions synergiques des élèves et du professeur : 1) la contextualisation des apprentissages, 2) leur recontextualisation et 3) leur décontextualisation. Notre modélisation a l'avantage d'évoquer le parcours évolutif de l'apprenant de la méthode Feldenkrais ainsi que l'accompagnement soutenu du professeur.

⁵ Dans le domaine scolaire, des auteurs tels Philippe Meirieu et Jean Tardif (1999) ont abordé la question du transfert des apprentissages sous l'angle de la contextualisation. Notre modélisation tire parti de leurs travaux.

Le processus débute par la contextualisation de l'apprentissage, c'est-à-dire l'apprentissage initial de la méthode Feldenkrais, qui se fait dans le contexte sécurisant d'un groupe partageant des défis similaires reliés à la condition fibromyalgique. À cette étape, le professeur fait des propositions de mouvements pour amener les élèves à devenir plus conscients de leurs mouvements. Les réactions des élèves peuvent grandement varier : du confort à l'inconfort physique provoqué par les mouvements, de la compréhension à l'incompréhension de la pédagogie ou de la méthode. Après le premier cours, par exemple, une participante est rentrée chez elle très fatiguée, s'écroulant littéralement sur son lit. Elle ressentait une étrange sensation de lourdeur et de bien-être tout à la fois. Elle était très étonnée de son état, car selon elle, une telle fatigue n'apparaît qu'après avoir fait un gros effort physique, ce qui n'avait pas été le cas dans le cours de Feldenkrais. Elle avait l'impression de n'y avoir fait que de petits mouvements. Cette expérience a ébranlé ses habitudes sensorielles, mais également sa croyance envers le type d'activité physique qui engendre des résultats. À cette étape, selon leurs ressources internes et externes, les personnes abandonneront le cours ou persévéreront si elles perçoivent que leurs besoins sont ou seront suffisamment satisfaits.

La prochaine étape, la recontextualisation des apprentissages, consiste à transposer des apprentissages dans une variété de contextes, autrement dit, à réutiliser ses apprentissages dans des situations autres que la situation initiale. Rarement, les élèves vont répéter le cours comme tel à la maison. Parfois, elles vont reproduire certains mouvements du cours. Par exemple, une participante nous disait avoir passé deux jours à l'hôpital pour accompagner sa mère malade et avoir fait des mouvements Feldenkrais debout contre le mur de l'hôpital, parce que cela l'aidait beaucoup physiquement et moralement. La plupart du temps, cependant, les élèves ont plutôt tendance à transposer des méta-thèmes, c'est-à-dire par exemple qu'ils se rappellent de faire les activités quotidiennes plus lentement, de réduire l'effort déployé en toutes choses, de prendre des pauses fréquentes, etc. Une participante, qui avait déjà réalisé que la fibromyalgie lui avait fait prendre conscience d'un manque d'attention à elle-même, nous a confié qu'avec la méthode Feldenkrais, elle avait reconnu ses valeurs et trouvé un appui pour les faire accepter par son entourage : « Je prends maintenant du temps pour moi. » Elle se dit plus présente à elle-même dans tous les moments de sa vie : « Quand je me déplace, je pense toujours si cela va me faire mal ou si je vais mal forcer. Avant, quand j'allais à la salle de sport, faire de bons exercices signifiait forcer pour avoir un meilleur rendement ».

À cette étape, les élèves expérimentent une manière de donner suite au cours hebdomadaire de façon personnalisée et adaptée à leurs besoins. Ils deviennent de plus en plus autonomes et diversifient leurs apprentissages en fonction des possibilités et des contraintes de leur environnement, car pour être en mesure de transférer un apprentissage encore faut-il que l'environnement le permette. Par exemple, une personne peut faire l'expérience d'une respiration profonde, d'un changement postural ou d'une variation tonique dans le contexte sécurisant du cours hebdomadaire. De retour dans son milieu familial avec, par exemple, un partenaire peu ouvert à des changements de l'identité, cette même personne peut ne pas avoir l'espace émotionnel requis pour intégrer les expériences vécues lors des cours de Feldenkrais. Le rapport

au corps d'une personne s'inscrit toujours dans une complexité de relations sociales et de ce fait, les changements quels qu'ils soient doivent se faire au diapason de ce que la personne et son milieu sont capables d'intégrer. Plusieurs participantes ont mentionné la contrainte de l'entourage dans leur capacité à transférer leur apprentissage.

À la dernière étape, la décontextualisation des apprentissages, les impacts de la pratique Feldenkrais sont étonnamment multidimensionnels. Encore ici, les participants peuvent reprendre des mouvements Feldenkrais à la maison, mais l'essentiel pour eux est d'avoir intégré les méta-thèmes de la méthode Feldenkrais pour en faire une sorte d'art de vivre leur quotidien. Les méta-thèmes pédagogiques présentés à la fiche 3 se trouvent transposés dans différents aspects de la vie des apprenants. Autrement dit, à cette étape, les élèves ont réalisé que les méta-thèmes se retrouvent autant dans nos mouvements que dans notre manière d'être en relation avec soi-même, avec les autres et dans la façon de nous comporter en général. Certains élèves comprennent cela très rapidement et passent directement de la première étape de contextualisation à la troisième étape de décontextualisation. C'est le cas d'un élève, dans le groupe débutant, qui a préféré refuser une invitation à une fête familiale, car il savait qu'il allait dépasser ses limites pour satisfaire son entourage et le regretter par la suite. Dès le premier cours de Feldenkrais, lorsqu'il a reçu cette invitation, il a pris conscience que sa présence à la fête familiale allait lui provoquer trop d'inconfort. Lors d'une discussion de groupe après un cours hebdomadaire, il s'est exprimé ainsi: « Avant, j'aurais accepté l'invitation, mais je me serais brûlé en faisant "le clown". Et ça c'est nouveau. Je trouve ça pourtant dommage de devoir couper des liens ». Son témoignage exprimait la frustration qu'il éprouvait, mais en même une grande fierté d'avoir écouté ses limites et de l'avoir assumé publiquement. C'est donc dire qu'une personne peut rester une courte période de temps à la première étape et ensuite rester longtemps à la deuxième ou passer directement à la troisième étape. La durée de passage d'une étape à l'autre est tout à fait variable.

Dans leur cheminement d'une étape à l'autre, les élèves sont accompagnés par le professeur. Le défi de ce dernier consiste à les précéder d'une étape pour les guider vers l'étape d'intégration suivante. Ainsi, si les élèves recontextualisent surtout à la 2^e étape d'intégration, l'enseignant, lui, doit anticiper en suggérant dès le début de son enseignement des exemples de recontextualisation, c'est-à-dire en mentionnant des situations extérieures au contexte des cours, dans lesquelles les apprentissages issus de l'expérience pratique de la méthode peuvent être appliqués à des fins personnelles. La transposition des cours de Feldenkrais en « art de vivre », troisième étape, peut aussi être facilitée par le professeur. Par exemple, Élise Hardy, lors d'un cours sur la torsion en position assise sur une chaise, a proposé aux élèves la démarche suivante : « En position assise, tournez la tête à droite et à gauche ». Elle a ensuite introduit des variations : « Tournez la tête en amenant les épaules du même côté. Puis, à l'inverse, gardez les épaules devant lorsque vous tournez la tête d'un côté ». Elle a mis en évidence grâce à ces deux variations de mouvements la résistance et l'anticipation des épaules avec le mouvement de la tête. Puis elle a relié cette proposition de mouvement au méta-thème suivant : « L'idéal pour vivre dans le moment présent, c'est de ne pas anticiper ni résister. » Cette notion, traduite dans le mouvement de la tête, peut être appliquée littéralement ou figurativement à d'autres situations de la vie courante.

En résumé, le fin guidage du professeur est important. L'élève fait d'abord des apprentissages dans le contexte sécurisant du cours et le professeur encourage de multiples recontextualisations dans diverses situations de la vie quotidienne. Progressivement, l'élève en arrive à une décontextualisation, car il comprend de plus en plus la portée des méta-thèmes. À cette dernière étape, même si les transferts d'apprentissage se situent globalement au niveau de l'art de vivre, il nous apparaît important de garder une pratique, car les bienfaits physiques s'arrêtent probablement si la pratique s'arrête.

5. Possibles suivis par l'AFRM

Le but ultime de notre approche de transfert d'apprentissages est d'offrir des moyens pour encourager les élèves à une pratique régulière et à une transposition, à long terme, de la méthode Feldenkrais dans la vie de tous les jours. En effet, la méthode Feldenkrais ne fait pas exception à la pratique d'autres activités physiques. C'est la présence quantitative et qualitative de l'activité qui fait une différence dans notre vie. Nous ne saurions trop recommander aux élèves de prendre le temps de se coucher au sol et d'expérimenter à la maison ce qu'ils se souviennent de leurs cours hebdomadaires, ou même de s'inventer des mouvements en suivant une pédagogie Feldenkrais.

Les neuf fiches présentées dans les encadrées ci-haut aideront les élèves, nous l'espérons, à maintenir une pratique quotidienne et à transposer les méta-thèmes en art de vivre dans leur quotidien. Ces fiches ont été conçues pour être facilement reproductibles et utilisables par les apprenants et par les professeurs de l'AFRM. Les fiches s'adressant aux élèves peuvent être distribuées par le professeur de Feldenkrais, tout comme elles peuvent être mises sur le site web de l'AFRM, ce qui n'occasionnerait pas de surplus de travail pour le professeur. En effet, les élèves auront des préférences individuelles pour certaines fiches, qu'ils peuvent mettre en application avec l'aide du professeur ou indépendamment de ce dernier. Par exemple, un journal de bord peut être initié par le professeur, ou par un élève sans l'encadrement du professeur. Les besoins des individus évoluant avec le temps, un moyen de transfert d'apprentissages pourra devenir plus signifiant à un moment qu'à un autre. Pour le professeur, les fiches sont offertes à titre indicatif seulement, car, selon ses intérêts et ses habiletés, chaque professeur choisira parmi les fiches proposées celles pour lesquelles il a le plus d'affinités, ou il produira de nouvelles fiches correspondant à ses compétences.

En termes de suivi à la recherche-action, nous avons proposé, à la section 3.2, l'enregistrement audio de cours sur CD. Il ne s'agirait pas de cours grand public, mais de cours avec des commentaires répondant spécifiquement aux besoins de personnes souffrant de fibromyalgie et reflétant leurs expériences. Grâce à ce que les élèves des deux groupes nous ont partagés dans les entrevues, journaux de bord, discussions avant et après les cours, nous pourrions insérer, ici et là à l'intérieur des enregistrements audio, des témoignages recueillis durant la recherche-action. Comme mentionné dans la section 3.2, où est présentée la fiche aide-mémoire, la recherche-action telle que réalisée n'a pas permis de produire immédiatement des cours enregistrés. Cela

nous apparaît toutefois un projet à poursuivre, avec la possibilité que les enregistrements puissent être rendus disponibles aux personnes qui suivent un cours de Feldenkrais ou qui en ont déjà suivi par le passé. Ces personnes pourraient recevoir un code pour leur permettre d'accéder aux enregistrements placés sur le site web de l'AFRM. Restreindre l'accès aux cours enregistrés à des personnes déjà familiarisées avec la méthode Feldenkrais garantirait en partie que ces personnes profiteraient des cours selon la pédagogie Feldenkrais qui, nous le rappelons, est tout aussi importante que les mouvements proposés. Bien que la pédagogie Feldenkrais soit transmise verbalement, les personnes ayant pratiqué la méthode Feldenkrais sont d'avis qu'elle se comprend peu à peu grâce, d'une part, aux interventions du professeur qui souvent amènent des précisions en réaction à l'exécution des élèves en classe et, d'autre part, à la diversité des échanges avec les autres membres du groupe. Les témoignages des autres membres du groupe aident à la prise de conscience de sa propre expérience.

Comme autre suivi à la recherche-action, bien que la possibilité de concevoir des cours visant spécifiquement des actions du quotidien ait été écartée, la possibilité de réaliser quelque chose s'y approchant a été envisagée, car la recherche-action a provoqué une réflexion féconde qui donnerait des balises à un tel projet. Le plus grand défi serait de respecter l'essence de la méthode Feldenkrais. Ce projet se prêterait davantage à des enregistrements vidéo de plusieurs personnes vivant avec la fibromyalgie qui exécuteraient la même action, avec des commentaires tels que ceux présentés dans la fiche « *Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais* ». Un certain nombre de personnes serait nécessaire pour montrer la variété des actions. Par exemple, on pourrait y voir trois personnes de gabarit différent descendre de la même voiture, puis de différentes voitures et de plusieurs manières différentes. Nous pourrions entendre leur voix intérieure se poser des questions d'observation sensorielle telles que celles proposées dans la fiche « *Guide des actions quotidiennes à la Feldenkrais* ».

Ces deux éventuels suivis, qui découlent directement de la recherche-action, pourraient être mis en place par une nouvelle demande de subvention soumise au Service à la collectivité de l'UQAM par l'AFRM qui, nous le souhaitons, parviendra à atténuer la précarité de ses propres sources de financements. Ce projet consisterait à : 1) concevoir, tester et réaliser des cours de Feldenkrais sur support audio (CD) s'adressant spécifiquement aux personnes souffrant de fibromyalgie, 2) concevoir, tester et réaliser des DVD montrant des actions quotidiennes qui posent problème aux personnes atteintes de fibromyalgie, et 3) décider du mode d'accès de ces produits par l'AFRM et les mettre en place.

6. Conclusion

La recherche-action a pris place suite aux témoignages de plusieurs personnes qui, vivant avec la fibromyalgie, ont souligné les bienfaits de la pratique régulière de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique sur leur qualité de vie. Toutefois, ces personnes mentionnaient les difficultés à transposer dans le quotidien les apprentissages réalisés lors des cours de Feldenkrais. Une recherche-action ayant pour objectif de développer une approche des transferts d'apprentissages de la méthode Feldenkrais à la vie quotidienne de personnes atteintes de fibromyalgie a donc été réalisée avec des représentants de l'AFRM et de l'UQAM.

Deux sessions de cours traditionnels de Feldenkrais ont été mises en place, la première à l'automne 2013 avec des personnes souffrant de fibromyalgie et connaissant la méthode Feldenkrais, et la deuxième à l'hiver 2014 avec des personnes souffrant de fibromyalgie mais qui ne connaissaient pas cette méthode. À ces sessions a été ajoutée l'expérimentation d'outils et d'ateliers de transfert d'apprentissages. À partir des témoignages des participantes et des observations des professeures, ces moyens de transfert d'apprentissages ont été consolidés, puis matérialisés concrètement sous forme de neuf fiches facilement reproductibles par l'AFRM pour servir à d'éventuels futurs élèves et professeurs soucieux de la question des transferts d'apprentissages.

L'approche de transfert d'apprentissages a également été modélisée. Elle positionne l'importance de la dynamique professeur-élèves dans le processus de transfert d'apprentissages. Le professeur invite d'abord explicitement les élèves à transférer leurs apprentissages; les élèves partagent leur vécu avec le groupe et le professeur. Élèves autant que professeur réinvestissent alors les informations partagées et ainsi de suite, dans une boucle d'allers-retours nourrissant les uns et les autres. Différemment pour chaque personne, s'amorce ainsi un processus de transfert d'apprentissages en trois étapes, allant de l'apprentissage en classe de ce qu'est la méthode Feldenkrais, à diverses implications dans la vie quotidienne jusqu'à son intégration dans toutes les sphères de la vie de la personne.

Comme suivi à la recherche-action, d'autres moyens de transfert d'apprentissages ont été identifiés, notamment la réalisation de CD et de DVD montrant respectivement des cours de Feldenkrais sur CD et des actions quotidiennes qui posent problème aux personnes vivant avec la fibromyalgie sur DVD. Pour que cet éventuel matériel reste dans les frontières de ce qu'est la méthode Feldenkrais, des précautions ont été identifiées. La méthode Feldenkrais requiert une attitude de sensibilité à soi et de respect de ses limites. Le matériel envisagé devra tenir compte, à la fois des caractéristiques des personnes aux prises avec des défis de santé, tout en conservant la spécificité de la méthode Feldenkrais basée sur l'exploration et la découverte par soi-même.

7. Références

- Busch, AJ, Schachter CL, et Overend, TJ (2008). Exercise for fibromyalgia: a systematic review. *J Rheumatol*, 35 (6), p. 1130-44.
- Goffaux P, de Souza JB, Potvin S, Marchand S.(2009). Pain relief through expectation supersedes descending inhibitory deficits in fibromyalgia patients. *Pain*, 114 (1-2), p. 295-302.
- McCarber, B. H. (2012). Clinical overview of fibromyalgia. *American Journal Therapeutics*, 19(5), p.357-68.
- Meirieu, P. et Tardif, J. (1999). Stratégie pour favoriser le transfert des connaissances. Dans L. Brossard (dir.) *Pour des pratiques pédagogiques revitalisées (pp.19-34)*. Québec : Multimondes.
- Meirieu, P. (1994). Le transfert de connaissances : éléments pour un travail en formation, Outils repris et retravaillés à partir du travail effectué lors du Colloque organisé en septembre-octobre 1994 à l'Université LUMIERE-Lyon 2.
- Mongeau, P. (2014), *Fibromyalgie, quand tu nous tiens!* Saint-Sauveur des Monts, Québec : Éditions du Grand Ruisseau.
- Overby Fjorback, L., Arendt, M.; Ørnboel, E., Walach, H.,Rehfeld, E., Schröder, A., Fink, P. (2013). Mindfulness therapy for somatization disorder and functional somaticsyndromes — Randomized trial with one-year follow-up. *Journal of Psychosomatic Research*, 74,p. 31–40.
- Tardif, J. (1999). Le transfert des apprentissages, Montréal, Éd Logiques.

Annexe 1 : Liste des cours de Feldenkrais dispensés à l'automne 2013

	Leçon	Atelier			
		Préséance	Post-séance	Outils	Phrase du jour
1	Avancer-reculer l'épaule et le bassin dans un mouvement de bercement	Présentation du projet de recherche	Distribution des formulaires de consentement	Distribution des journaux de bord	Comment se faire du bien dans son quotidien
2	Flexion de la CT pour allonger le bras vers le pied de la jambe fléchie	Discussions retours sur la semaine : observer l'usage de soi dans le quotidien	Exercice de contact à deux		La CT participe à tous les moments du quotidien
3	Conscience du « tanden » - triple flexion de la jambe	Discussions de groupe : la découverte de nouvelles sensations autre que la douleur		Fiche aide-mémoire	je ne me dépêche pas pour faire le mouvement suivant
4	Les rayons du bras sur l'horloge	Discussions de groupe : les enjeux de la mémoire et le journal de bord comme outil de mémorisation		Fiche « Le Feldenkrais de voyage »	l'important c'est le chemin, pas le but
5	Assis sur chaise (mobilisation de la CT dans toutes les orientations, niveaux...) mettre en relation les hanches avec la CT.	Discussions de groupe : témoignages de leur expérience de la méthode Feldenkrais et sur intervention de Nicole sur la douleur (citation de Russel Dellman)		Témoignages écrits	quand je suis obligé de mettre un effort c'est que je ne me trouve pas bon(ne)
6	Jane Fonda : levé la jambe sur le côté	Réception des témoignages écrits des femmes discussion de groupe :	Démonstration d'une leçon sur table	Collecte des journaux de bord	Pas de phrase du jour
7	Mouvements de la mâchoire	Discussion sur le journal de bord comme outils de mémorisation et les différentes manières de mettre du Fedenkrais dans son quotidien	Projection proactive	Retour des journaux de bord	Le temps que vous prenez pour vous installer, c'est le temps que vous devez prendre pour vous et dans vos relations personnelles.
8	Les mains en prière, sur le dos, assis, à genoux	Discussion: intégration de la philosophie de Feldenkrais dans le quotidien Exercice de contact main à main à deux	Projection proactive		« mes os ont grandi » : Quand le squelette est bien aligné, les muscles travaillent avec le minimum d'efforts.
9	Sur le ventre la musculature du dos	Discussion de groupe : questionner les anciens patterns Démonstration individuelle devant le groupe	Projection proactive		Chaque femme pouvait choisir une phrase de son choix
10	Sur le dos, le pont du bras	Synthèse et commentaires des élèves sur les outils de transferts expérimentés		Collecte des journaux de bord	

Annexe 2 : Liste des cours de Feldenkrais dispensés à l'hiver 2014

	Titre de la leçon	Moyens de transferts d'apprentissages			
		Ateliers		Outils	
		Nature de l'atelier	Thèmes développés	Outils Distribués	Phrase du jour des post-it
1	Avancer et reculer l'épaule et la hanche allongé sur le côté	Présentation de la session et du projet de recherche	Prendre soin de soi, respecter ses limites	Fiche aide-mémoire articles journal bord	L'art de se bercer dans son lit
2	Le pont allongé sur le dos	Discussion en groupe	Le chemin et non le but, apprendre une fonction généralisée et non une action précise	Fiche aide-mémoire	L'important ce n'est pas le but mais le chemin
3	La boussole du bassin allongé sur le dos	Discussion en groupe	Savoir s'arrêter, le pouvoir du système nerveux et de l'imagination	Fiche aide-mémoire lecture de témoignages	Je ne me dépêche pas pour faire le mouvement suivant
4	Flexion avant les mains derrière la tête, allongé sur le dos	Discussion en groupe et atelier de transfert à la verticale (mouvements en appui contre le mur)	Lâcher-prise, ne pas répéter par automatisme, savoir dire non, écouter ses besoins	Fiche aide-mémoire	
5	Le dos du chat allongé sur le ventre	Discussion en groupe et atelier de transfert à la verticale	Durée des effets bénéfiques, longueur et lenteur du processus, espoir de mieux-être	Fiche aide-mémoire article	Faites confiance que vous êtes à la bonne place en ce moment
6	Flexion et torsion assis sur une chaise	Discussion en groupe, atelier kinesthésique, atelier de transfert à la verticale	Identité, regard et rôle de l'entourage	Fiche aide-mémoire	Ne pas anticiper ni résister, idéal pour vivre le moment présent
7	Rouler les poings et les pieds, allongé sur le dos	Discussion en groupe atelier de transfert à la verticale	Gestion des activités entre plaisir et douleur	Fiche aide-mémoire	Trouver une organisation harmonieuse de soi
8	Balance du diaphragme – respiration allongé sur le dos	Discussion en groupe atelier kinesthésique	Lâcher prise, faire moins vite, s'organiser différemment	Fiche aide-mémoire 2 articles	Apprendre à apprendre
9	Triangle des bras – flexion allongé sur le dos	Discussion en groupe : bilan de fin de session avec une partie du groupe, atelier de transfert à la verticale	Difficultés liées à la mémoire, respecter ses limites, prendre des pauses	Fiche aide-mémoire article	Un cerveau sans corps ne peut pas penser
10	La grenouille – flexion allongé sur le dos	Discussion – bilan fin de session atelier de transfert à la verticale	Prise de conscience de soi, changements dans la vie de tous les jours	Fiche aide-mémoire	La posture idéale est quand je peux bouger dans toutes les directions sans préparation