Catherine PAVLOFF _ *Praticienne en anti-gymnastique*

Les états de la grossesse ne s'arrêtent pas à la naissance du bébé

Le développement de la perception de nos sensations est un allié fidèle pendant la grossesse.
C'est parce que nous ne savons pas toujours bien comment notre corps fonctionne, que nous sommes souvent désemparés, dépossédés et même dépourvus de solutions. Ces solutions sont pourtant simples lorsque des nouveaux défis se présentent à notre esprit et à notre corps. C'est dans ce sens que la façon singulière d'accompagner les femmes enceintes dans l'anti-gymnastique aborde cette réflexion et le travail sur le corps et l'esprit.

Devenir mère dans le monde actuel est complexe et peut paraître difficile au vu de toutes les prises en charge par les spécialistes qu'une future maman doit vivre. Ce parcours très médicalisé angoisse souvent l'attente des parents.
Cet état de faits impose l'agencement d'un climat de confiance en rappelant aux parents qu'il s'agit d'une condition somato-psychique naturelle qui, avec une meilleure compréhension du corps et de ses signaux, pourrait faciliter aux futures mères de vivre plus facilement, voire avec bonheur, cette expérience unique. Comprendre comment nous fonctionnons – corps, ses signaux et les vécus associés – représente avant tout dissiper les malentendus. Croire que nous savons tout déjà n'est pas une approche réaliste car il s'agit parfois des idées reçues et de fausses croyances. Permettre aux femmes enceintes de s'approprier leurs sensations, leurs perceptions et de savoir les analyser – du corps jusqu'au ressenti psychique – sera d'une grande aide.
La période singulière de la grossesse pendant laquelle la mère est toute ouïe à elle même et à son enfant est un moment propice pour développer ses sens et s'emparer du travail que notre méthode propose.
Les femmes qui font appel à nos compétences sont souvent envoyées par leur sage-femme ou leur gynécologue à cause des douleurs que la grossesse révèle ou exagère.
C'est tout d'abord la kinésithérapeute mézièriste que l'on vient rencontrer et très rapidement nous allons basculer dans une approche qui s'éloigne de la kinésithérapie. Les futures mamans ont besoin de temps pour accepter de voir et ressentir la transformation de leur corps. Elles sont souvent angoissées par leur poids, par la modification de la couleur ou de la texture de leur peau. Certaines d'entre elles ne se reconnaissent plus et se vivent étrangères à ce qui leur arrive et à elles-mêmes.
Travailler avec des femmes enceintes met en évidence les réalités de la dissociation de notre propre corps qui devient différent, celui d'un(e) autre. Mais il s'agit toujours d'un processus de réconciliation de l'humain avec l'étranger que nous portons tous en nous. Nous apprenons ainsi à nous voir, à nous regarder sans l'aide du miroir mais en se sensibilisant aux signaux envoyés par notre corps avec l'aide de consignes que nous donnons en séance d'anti-gymnastique pour exécuter des mouvements précis. Il n'y aura pas que l'ouïe qui est mis à l'œuvre de l'écoute, mais aussi le corps. Les mouvements seront entendus par le dos, les pieds voire tous nos organes (cœur, intestins etc.) et non seulement par le ventre qui retient l'attention de toutes les femmes enceintes.

Apprendre aux femmes enceintes à créer des connections dans leur corps contribuera à favoriser le lien entre la mère et son enfant

L'anti-gymnastique et mon travail consistent à ramener la mère au plus prés de son corps, corps qui se modifie au fil des mois. Par des mouvements simples qui intègrent la nouvelle donne du corps en changement, nous lui permettons de rester très proche de ses sensations et de faire ainsi des liens avec d'autres parties d'elle-même. Le corps enceint n'est pas que ventre rond. L'inconfort le plus souvent ressenti est dû à la poussée du ventre vers l'avant entrainant avec lui toute la région lombaire qui augmente la lordose lombaire. La remontée du diaphragme qui va avoir une mobilité de plus en plus restreinte à cause de la compression ascendante au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, va être une des causes de la douleur et de l'essoufflement. Ces symptômes sont facilement corrigeables.
Si l'on consulte pour des douleurs lombaires, allant parfois jusqu'à des sciatiques, pathologie fréquente chez les femmes enceintes, l'anti-gymnastique va permettre à la femme enceinte de rattacher la douleur de cette zone (le bas de leur dos) à ce qui se passe ailleurs dans leur corps, parfois à la région de la nuque. Il ne s'agit pas de nier la douleur mais de montrer aux pratiquantes que le problème ne se situe parfois pas uniquement là où ça fait mal. De les rassurer sur la réalité physiologique qu'au fur et à mesure que leur ventre grossit leur dos se creuse.
Les structures anatomiques du dos assurent une force musculaire énorme (la grande chaîne musculaire postérieure mise en évidence par Françoise Mézières) qui ne demande qu'à travailler. Très sollicitée pendant la grossesse, cette force musculaire s'emploie de manière inappropriée à « tirer les ficelles ». Immobiliser cette région n'est pas une solution. En la rendant plus mobile, en la réintégrant dans les courbures de toute notre colonne vertébrale et en creusant notre nuque – par exemple – nous pourrons soulager la région lombaire : les douleurs vont s'atténuer et même disparaître.
C'est parce-que nous ne savons pas comment notre dos fonctionne et parce-que nous nous trompons sur sa mobilité que nous faisons fausse route, en le rigidifiant et en le fixant dans une immobilité invalidante.

Les informations, nous les portons en nous. L'anti-gymnastique a pour ambition de mettre cette réalité en évidence.

Nous n'avons pas de cours spécifiques pour les femmes enceintes. Celles-ci intègrent les groupes « classiques ». Les mouvements que je propose sont des mouvements simples, de la vie quotidienne qui ne sont pas contraignants. Et même s'ils nous mettent face à nos empêchements c'est parce qu'ils intéressent parfois des parties de notre corps que nous n'avons pas l'habitude de solliciter. Pour appréhender mieux les différentes parties de notre corps nous utilisons des petites balles de formes et de consistances variables qui sont nos outils pédagogiques. Par ce mouvement nous allons expérimenter le lien entre la nuque et la région lombaire, nous allons recréer la mobilité entre ces 2 régions, mobilité qui est entravé à cause de la force énorme en exergue des muscles de notre dos qui agissent comme des freins. Pour récupérer de la mobilité il ne s'agit pas d'exercer des muscles, mais d'en libérer certains. Au cours des séances qui durent 1H30, il y a un espace de « mise en mots ». Cet échange verbal est essentiel, tout aussi important que les mouvements. La mise en mots qui fait suite aux mouvements effectués donne un sens aux signes et aux perceptions du corps. Ce travail qui nous met face à nos résistances musculaires nous apporte des informations pertinentes sur une éventuelle posture « inconsciente ».

Chaque séance se déroule dans 3 étapes

Première étape, nous partons du principe que le mouvement n'est qu'un prétexte, un alibi pour ce que je nommerai *une mise en corps.*
Deuxième étape consiste à *l'appropriation de nos sensations* en attendant qu'elles « infusent ». C'est le moment d'une éventuelle rencontre avec un signe, une information. Cette deuxième phase est profonde et intime.
La troisième étape est celle de l'intégration qui va nous permettre de cheminer avec elle et de nous mettre en mouvement. Je place *l'échange verbal* à cette étape. Au cours de cette étape la parole est déterminante. J'insiste sur la nécessité de ramener chaque fois cet échange au plus près de la sensation par des questions ciblées :
- Que s'est-il passé dans votre corps pendant une séquence ?
- Pourquoi avez vous ressenti telle ou telle chose ?
- Comment pouvons-nous expliquer telle réaction corporelle?... »

Exemple de mouvement indiqué lors d'une séance :

- *Sur le tapis, allongés sur le dos, vos jambes sont fléchies, veillez à avoir vos talons à l'aplomb de vos genoux, et vos pieds à la largeur de votre bassin.*
- *Vous prenez le temps de laisser votre dos se poser sur le sol - il n'y a pas de risque sauf celui de se sentir mieux après – et vous observez comment se passe votre respiration… ne la modifiez pas. Lorsque vous avez envie de souffler, vous étalerez tous vos orteils sur le sol, comme si vous vouliez coller le sol avec vos plantes de pieds.*
- *Faites ça plusieurs fois.*
- *Lorsque vous faites ce mouvement votre taille se pose-t-elle sur le sol ?*
- *Et que fait votre nuque ?*
- *Est-ce qu'elle ne creuserait pas, elle ?*
- *Et bien, si ….. Alors laissez faire ces 2 mouvements de vague dans votre dos. »*

Car c'est toujours du corps dont il est question, et par ce travail nous allons à la recherche d'empreintes sensorielles, tel un archéologue. Chaque personne a des marques qui ont jalonné sa vie, et pour rester dans ce domaine de « l'archéologie corporelle » je nommerai « fossiles » les signes restés enfouis dans nos tissus, restes que le travail en anti-gymnastique nous permet de découvrir.

Les états de la grossesse ne s'arrêtent pas à la naissance du bébé

Le travail en anti-gymnastique peut être continué après la grossesse. Par exemple, au lieu de faire une rééducation périnéale avec une stimulation par sonde, nous aborderons le périnée avec une approche spécifique.
Ce muscle très sollicité pendant la grossesse et lors de l'accouchement (il soutient le fœtus et permet le passage pendant l'accouchement) peut dans certains cas être sectionné par une épisiotomie. Il sera donc souvent nécessaire de s'en occuper. C'est un muscle intérieur dont la localisation particulière et le lien qu'il entretient avec les organes génitaux le rend encore plus méconnu corporellement. En général, il est distendu en son centre pendant l'accouchement et nous l'aborderons par ses points d'attache sur le coccyx, et sur les branches ischio-pubiennes. Il est maintenu de façon excessive sur les points qui l'unissent aux os qui ont été malmenés pendant la grossesse. En fait s'il est « relâché » il le sera d'autant plus que son pourtour sera fixé fortement sur ses attaches. Je mets toujours – anatomiquement – en lien les parties du corps. Dans cette optique, le diaphragme thoracique et le diaphragme pelvien ont une analogie de structure dont on se sert pour les mouvements que l'on propose. Nous prenons pour ce travail « des tas de chemins buissonniers », nous avançons tranquillement au rythme qui nous convient pour découvrir des nouvelles choses sur nous-mêmes. Les 9 mois de la période de grossesse est propice pour faciliter cette approche. J'aime souvent dire que nous n'habitons qu'une petite partie de nous mêmes, que nous avons à notre disposition un vaste palais, mais que nous nous sommes cloitrés dans un studio, inquiets de découvrir notre immensité.
Comme le bébé à venir va le faire, élargissons notre point de vue, car notre relation au monde est assurée par le corps.
Et si on regardait les choses autrement, et si la grossesse participait ainsi à dissiper nos peurs devant l'inconnu qui est notre corps ? Et si l'accouchement nous concernait dans le temps aussi ? Dans un de mes groupes, une femme de 80 ans m'indiquait qu'il lui avait fallu attendre 80 ans pour « accoucher d'elle-même ».