

Myriam Pfeffer

Le corps à l'ouvrage

L'immeuble est plutôt sinistre et banal. En cette fin d'après-midi, se pressent dans la grande salle du rez-de-chaussée des femmes et des hommes silencieux, sérieux et concentrés. Ils se parlent peu. La plupart, ce jour-là, appartiennent au chœur de l'Opéra-Bastille. Ils viennent apprendre à maîtriser leur souffle en scène et dans la vie, à respirer en chantant et à chanter en respirant. Ils viennent suivre le cours collectif de Myriam Pfeffer, 72 ans, calme prêtresse de la méthode Feldenkrais à Paris.

La dame est petite, menue, élégante, parfumée. Inspire d'emblée le respect, l'écoute, le silence. Elle-même parle si peu... ou à mots feutrés, chuchotés. Elle préfère rire doucement. Il y a en elle un étrange mélange de sophistication et d'absolue simplicité, d'archaïsme et de modernité. Ses yeux sombres et chauds, joliment maquillés, transpercent l'âme avec l'acuité d'une pythie. Son sourire tendre et triste semble jaillir de la nuit des temps. La dame, on le devine, revient de loin.

Les stagiaires enlèvent leurs chaussures, leurs manteaux et s'allongent tout habillés, chacun sur son tapis. Myriam Pfeffer leur a juste demandé d'adopter l'attitude qu'ils prennent en général au moment de s'endormir, celle où ils se sentent le plus à l'aise. Certains se tournent à droite, à gauche, en chien de fusil ou non. Rares sont ceux qui se mettent sur le ventre.

Avant la leçon, une assistante leur a distribué une planche anatomique sur laquelle on peut suivre la circulation de l'air à travers le corps. Il faudra bien la regarder, bien s'en souvenir. Car après quelques exercices apparemment anodins – bouger le bras, l'épaule d'un même côté et éprouver la différence avec celui resté au repos –, Myriam Pfeffer incitera chacun à imaginer l'odyssée de l'oxygène dans son organisme. Un exercice où il faudra tour à tour se rêver diaphragme, côtes, poumons, sternum... Le maître israélien Moshe Feldenkrais (1904-1984) s'est en effet rendu compte que bien concevoir un mouvement, en intégrer mentalement les ramifications, les sensations, agit sur le système nerveux comme si on le faisait réellement. C'est

ainsi qu'il a pu soigner de jeunes paralysés ou des adultes aphasiques ; bien avant que les meilleurs artistes de son temps – le violoniste Yehudi Menuhin, le pianiste Vladimir Horowitz, le professeur d'art dramatique Lee Strasberg et le metteur en scène Peter Brook – ne viennent eux aussi lui demander leçon pour mieux maîtriser leur plus précieux instrument : eux-mêmes.

Culte de soi et souci du mieux-être : la méthode Feldenkrais n'est-elle qu'une de ces nombreuses techniques douces qui fleurissent actuellement, prétendant apporter l'harmonie à des individus de plus en plus obsédés par leur santé, leur énergie physique, leur équilibre psychique ? De tai-chi-chuan en qigong, en passant par le hatha yoga et tutti quanti, c'est à qui offrira le meilleur cocktail de paix intérieure et d'énergie musculaire. Soucieux de restaurer notre unité physique et mentale, des praticiens en tout genre nous abreuvent de conseils en tout genre. La fragile Myriam Pfeffer est-elle un des ces gourous ? Un de ces profs de gym new age, hantés par le développement spirituo-charnel de ses disciples ?

Dans la salle, la pénombre s'est installée. Tout au long de ce cours baptisé « Prise de conscience par le mouvement », jamais Myriam Pfeffer n'allumera la lumière. Elle préfère le clair-obscur, la relation à l'autre intime et feutrée. D'une voix amusée, à peine amplifiée par le micro qu'elle porte sous le menton, elle raconte une drôle d'histoire de ballon imaginaire qui roulerait au plus profond du ventre, à droite à gauche, devant, derrière. Elle dit que c'est un jeu avec soi-même, avec son corps ; qu'il faut se divertir à explorer impressions, sensations, qu'on choisira les plus agréables.

Les sceptiques jettent l'éponge ; les autres font apparemment rouler la boule. La séance est finie. Chacun repose son tapis. Les chanteurs sont contents. Se mettent enfin à parler. On les entend se confier l'un à l'autre à

Les stagiaires enlèvent leurs chaussures et s'allongent tout habillés, chacun sur son tapis. Myriam Pfeffer (au centre) les invite à s'interroger sur leur corps.

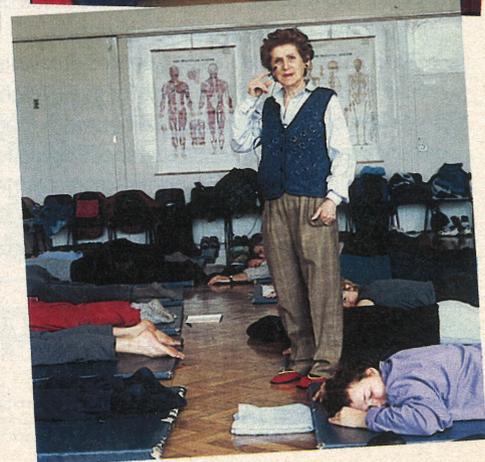
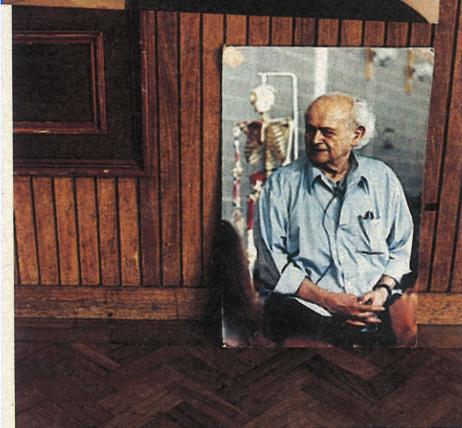
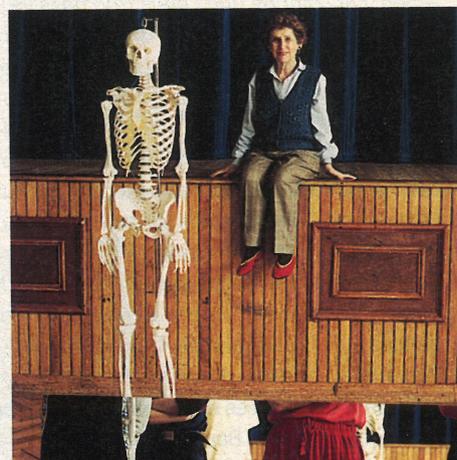
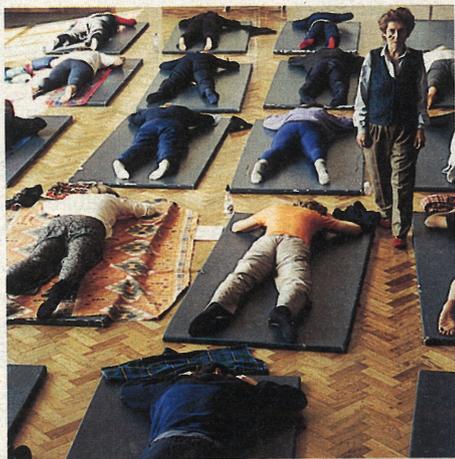
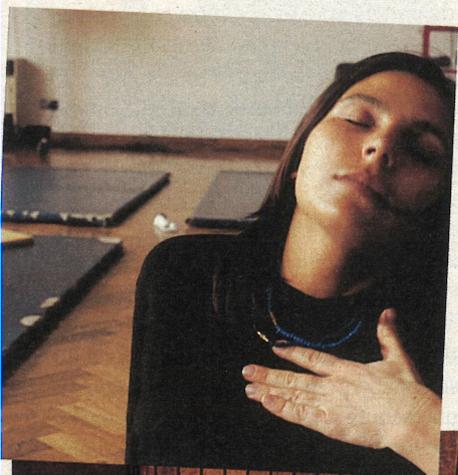
ventent, ils se battent

quel point ils ont expérimenté, cette petite heure durant, des manières de respirer qu'ils ne soupçonnaient pas. Et qui vont leur donner en scène d'utiles possibilités d'évoluer : adopter l'une ou l'autre façon d'inspirer, d'expirer selon la difficulté de la mélodie, la fatigue de la représentation ou ce qu'ils veulent exprimer. Fini les mouvements exécutés sans conscience de soi ; fini les habitudes qui sclérosent. Les voilà peut-être sur le chemin d'une nouvelle liberté.

Myriam Pfeffer remet discrètement son manteau. Murmure un mot gentil avec son fort accent yiddish, pose sa main sur un bras, une épaule. Et trottine jusqu'à la sortie. Elle rentre seule en métro, chez elle, dans ce grand appartement nomade où elle ne fait que passer, où trône toujours une valise. Demain, elle sera à Berlin, la semaine prochaine à Londres, et bientôt à Miami. Elle court le monde pour dispenser la méthode de l'ami Moshe, celui qu'elle a suivi à Tel-Aviv dès le début des années 60, pour lequel elle a tout abandonné et qui

lui a tout appris. Celui dont elle est devenue la fille spirituelle. Ses vrais parents, c'est en Lituanie qu'ils sont nés. A Kaunas. La mère était mercière ; le père, pharmacien. Myriam avait deux sœurs, allait à l'école sioniste, rêvait de devenir médecin et d'aller rejoindre en Palestine le Foyer national juif, créé dès la déclaration Balfour de 1917. En 1941, l'arrivée des Allemands en Lituanie ruine ses projets. A 16 ans, en 1944, après trois ans de ghetto, elle est déportée à Stutthof, le camp féminin de Dachau. Sa famille est exterminée. Elle est seule là-bas et souffre de tuberculose. Dans l'infirmierie, elle voit les corps malades du typhus se vider doucement, décharnés, agonisants. Personne ne parle plus. Elle-même n'a plus envie de résister, mais de laisser aller, de laisser mourir. Elle s'en sortira, malgré elle. Elle dit aujourd'hui qu'elle a eu de la chance.

A 17 ans, épuisée, elle entre dans un sanatorium en Allemagne et se rappelle en souriant qu'à la Libération personne ne voulait des rescapés des camps. Sans moyen pour payer ses études, elle apprend →





Fille spirituelle du maître israélien Moshe Feldenkrais, Myriam incite chacun de ses élèves à s'imaginer tour à tour diaphragme, côtes, poumons, sternum...

→ rapidement à Bâle des rudiments de secrétariat. Rencontre en Suisse un brillant chimiste français, l'épouse en 1949, lui fait deux enfants. Ils s'installent en France. Mais la jeune madame Pfeffer reste chétive. Pour se fortifier, elle fait des cures, se lance dans les diététiques les plus variées, apprend le yoga. « *Ça n'allait jamais mieux : dès que j'arrêtais un traitement, mes maux recommençaient en pire. Peu à peu, j'ai compris que j'étais trop passive, que je ne me responsabilisais pas. Je suivais à la lettre des ordonnances traditionnelles ou des préceptes du yoga qui sont les mêmes pour tout le monde. Rien n'était fait pour moi, adapté à mon cas.* »

Par hasard, en 1956, elle rencontre à Paris une vieille complice de yoga qui a dû y renoncer tant elle souffrait du dos. Et voilà que l'amie se dit sauvée par les leçons que lui a données un certain Feldenkrais, à Tel-Aviv, une sorte de rebouteux... Et un type pas ordinaire. Brillant physicien, assistant de Frédéric Joliot-Curie, puis de Paul Langevin à la fin des années 30 à Paris, Moshe Feldenkrais est aussi champion de football et d'arts martiaux ; entre deux expériences au labo, il introduit ainsi en France le premier club de judo. Puis fuit à Londres, devant l'invasion allemande. Il y est embrigadé dans les services scientifiques de lutte anti-sous-marine. Après guerre, cet intime de Ben Gourion est nommé en Israël premier directeur du département d'électronique des forces de défense aérienne...

De là à prêcher *L'Energie et le bien-être par le mouvement*, titre de son plus fameux essai, il pourrait y avoir un certain pas... Mais le hasard y met du sien. Notre footballeur s'étant un jour gravement amoché le genou, il reste immobilisé quelques mois, condamné à claudiquer. Par malheur, il glisse encore sur sa jambe valide ! A terre, il se croit pour longtemps infirme. Mais quelques heures plus tard, comme par contrecoup, son genou malade reprend ses fonctions. Une sorte de miracle, qui fascine le physicien, l'incite à se pencher sur les mécanismes encore mystérieux du système nerveux et leur influence concrète sur notre anatomie. Il en fera sa vie... Quand Myriam Pfeffer le rencontre pour la première fois, elle se souvient avoir été médusée, éblouie – « *je n'avais que de mauvaises recettes, il n'avait que de bonnes interrogations* ».

Avril 2000. Dans l'appartement aux valises, elle installe une « élève », comme elle dit, sur une longue planche de bois. Commence un de ses cours individuels d'« intégration fonctionnelle » qui complètent avantageusement les séances collectives. Dans le jargon feldenkraïssien, il s'agit de permettre au patient de retrouver une approche globale de son système nerveux, de sa musculature, de son squelette et de son environnement, grâce à des manipula-

tions très douces. Myriam Pfeffer fait ainsi délicatement rouler une épaule, un bras, déplace un pied, un doigt. Surtout pas d'effort inutile, qui empêcherait de ressentir profondément, et avec plaisir, le geste le mieux adapté à l'action qu'elle a choisie. Seule importe ici la sensation, et de fixer pour longtemps le souvenir de cette sensation. Histoire de retrouver plus tard le même geste. Myriam Pfeffer susurre à mi-voix de petites phrases : « *Votre colonne vertébrale est le tronc d'un arbre, votre bras une branche...* » Elle tourne elle-même autour de la planche avec la légèreté d'un oiseau.

Ses mains, aériennes, ne cessent d'effleurer le corps. Comme si elles lui parlaient à leur façon et l'aidaient à confier ses zones d'ombre, ses non-dits. Pas besoin ici de mots. Myriam Pfeffer traque l'origine, l'histoire, la mémoire du mouvement. Rien qu'à toucher, à palper l'élève étendue, elle lui dira certains épisodes de sa vie passée. La devinera par sa peau, sa chair, ses muscles. Une sorte de psychanalyse du corps. Elle suggère ainsi – pour faire mieux circuler l'air entre le bas et le haut du corps – de ne pas serrer ses mâchoires l'une sur l'autre, de les faire coulisser sur l'ongle du pouce. Et l'élève de sucer son pouce. Comme un vieux bébé. Apaisé.

La petite dame rieuse qui raconte si bien les histoires juives n'a rien du gourou. Ne cherche jamais à jouer au thérapeute omniscient. Quand elle s'exprime, rarement, c'est pour lancer des métaphores sibyllines ou poser des questions qui entraînent d'autres questions, comme le lui a enseigné la pratique du Talmud. Jusqu'à esquisser, peut-être, des embryons de réponses. Ou pas de réponse. Ce qui importe à Myriam Pfeffer, c'est l'apprentissage. Surtout ne pas exercer d'autorité morale, pousser simplement chacun à explorer sa propre voie : « *Suivre la direction de soi* », exigeait l'ami Moshe. Pour lui, pour elle, il n'y a jamais de « comme il faut », seulement de « comme on est... le mieux possible ».

La fille de Myriam Pfeffer, Sabine, a connu Feldenkrais dès l'enfance. « *Ma mère était sa plus proche collaboratrice et a été veuve très jeune ; mon frère et moi avons dû la suivre partout. Je faisais alors des études de maths. J'ai fréquenté les stages de Moshe. Et j'ai réalisé que mon esprit s'ouvrait, s'aérait, que je faisais intellectuellement des progrès involontaires, même et surtout en mathématiques... Voilà pourquoi je suis devenue à mon tour la collaboratrice de ma mère.* » Jusqu'à diriger à Paris le centre Feldenkrais. « *Quand je me plains d'une difficulté, ma mère dit toujours "Compte tes bénédictions, compte tes bénédictions !" Peut-être est-ce l'expérience des camps qui lui a enseigné cet art de s'émerveiller, de s'étonner des choses les plus simples, les plus gratuites.* »

Mais les camps, Myriam Pfeffer n'aime pas en parler. Ni d'elle-même. Comme si cela n'avait plus d'importance. « *On gagne le ciel en jouant. L'enfer, c'est de ne plus vouloir jouer* », dira-t-elle simplement, de sa petite voix pointue ●

Fabienne Pascaud

On pratique la méthode Feldenkrais à Accord Mobile, 62, bd Garibaldi 75015 Paris. Tél. : 01-40-65-92-01.