

LES MMA

Les MMA : Merveilleux Mouvements Autonomes

-L'émotion essaye de se déprendre (Une patiente)

Historique de la découverte des MMA:

Wilhelm Reich, le pionnier des thérapies psycho-corporelles, est à l'origine des MMA, suivi de plusieurs disciples en Europe. Aux États Unis il y a eu Alexander Lowen, Stanley Keleman et bien d'autres. Ils ont créé une thérapie appelée La Bioénergie où en prenant différentes positions dites de stress pour fatiguer la musculature, on induisait les vibrations dans le corps. Ces vibrations étaient des mouvements involontaires. J'ai fouillé le phénomène des vibrations et j'ai écrit mon mémoire de Maitrise intitulé : Le phénomène des vibrations en bioénergie. Je suis arrivé à la conclusion que Lowen et Keleman en utilisant les positions de stress augmentaient le tonus musculaire pour le rabaisser par les vibrations mais celui-ci ne me semblait pas plus bas qu'à l'origine.

Lors de mon stage en psychiatrie en 1976, j'ai eu à traiter un garçon de 13 ans qui souffrait du syndrome de Gilles de la Tourette. Je le voyais 50 minutes par semaine. Nous avons convenu que les 40 premières minutes seraient consacrées à une bataille d'oreillers, ce qui le défoulait d'une agressivité peu commune. Je l'ai ressenti dans mon corps! Dans les dix dernières minutes, je lui demandais de s'étendre sur le plancher et de laisser bouger son corps comme ça voulait. Il se tortillait comme s'il essayait de libérer ses chevilles et ses poignets. Les trois ou quatre séances suivantes : même scénario. Il me semblait exprimer la détresse d'une personne ligotée qui tente de se libérer de ses entraves. J'ai appelé par la suite ces mouvements les MME pour Merveilleux Mouvements Expressifs. Ce sont des MMA qui expriment clairement quelque chose de précis, ce qui est assez rare. J'ai fait venir les parents du garçon. Un jour, le père arriva chez la gardienne de son fils qui était à l'âge de dormir dans un lit d'enfant.

En regardant par la fenêtre il découvrit son garçonnet attaché par les chevilles et les poignets aux barreaux de son lit. Dès la première séance de MMA ou MME, le garçon fit des progrès, en peu de temps, les symptômes s'estompèrent. Il se déligotait.

Quelques années plus tard, alors que je travaillais en pratique privée, j'ai reçu un coup de téléphone d'une amie physiothérapeute qui me référait une cliente. Celle-ci était très tendue et partiellement bossue. Comme elle ne voulait pas être touchée mon amie me l'a référée. La dame disait qu'elle n'avait pas besoin de psychothérapie mais que de la relaxation lui ferait du bien. Je l'invité à s'étendre sur mon divan et lui dis de laisser son corps bouger à sa guise. Elle se met à trembler. Chaque semaine elle tremblait comme une feuille et au fil des rencontres, elle constata qu'une détente s'installait graduellement en elle. Après un an, elle me dit : - Ça me fait du bien de venir ici quand je tremble, c'est ma peur qui sort. On découvrit par la suite l'origine de tant de peurs. Mais c'est un autre sujet. À la même époque, le psychologue Peter A. Levine découvrit la même chose : les tremblements dissipent la peur. Éthologue amateur, il observa que les animaux apeurés tremblaient leurs peurs pour retrouver leur équilibre sinon ils souffraient de stress post-traumatique.

Je me suis rappelé un événement qui m'est arrivé à l'âge de 17 ans. Je conduisais une moto avec un passager. Nous roulions sur l'autoroute à 130 km à l'heure. Subitement le pneu arrière éclata. La moto se mit à godiller de façon effrayante. Je voyais mon copain passer de gauche à droite. J'ai coupé les gaz, mis la moto au neutre en attrapant la poignée d'embrayage, je serrai le volant et j'évitai de toucher aux freins avant et arrière. J'attendis que ça finisse, agrippé aux guidons. Enfin, je pus immobiliser l'engin sur l'accotement. Mon copain descendit le premier. Il était vert, figé de stupeur, paralysé. Je mis la moto sur sa béquille, je fermai le contact et maintenant que tout avait été fait, je me mis à trembler de tout mon corps. Le lendemain je roulais avec un pneu neuf. Mon copain ne remonta plus sur une moto. Il n'avait pas tremblé et il avait été impuissant comme passager alors que moi j'avais agi puis tremblé.

Mais les MMA ne servent pas uniquement à dissiper la peur comme le prétend Peter Levine. Ils mobilisent toute l'expression émotionnelle. Revenons à Reich et à son concept de cuirasse musculaire et caractérielle. Reich découvrit que les émotions non exprimées retenues ou refoulées laissaient toutes sortes de tensions musculaires. Le conflit entre le besoin d'exprimer une émotion et la volonté de se retenir crée des tensions dans toutes sortes de groupes musculaires. Il développa plusieurs techniques pour encourager l'expression des émotions refoulées. Des massages très douloureux entre autres. La démarche de Lowen avec ses positions de stress et les vibrations qui s'ensuivaient, fut une autre avancée. Mais les vibrations venaient de la fatigue créée par ces positions astreignantes. Elles ne dissipaient pas nécessairement les émotions refoulées. Lowen utilisait une raquette de tennis et demandait à ses patients de frapper pour exprimer leurs colères réprimées mais l'action de frapper est volontaire alors que la colère est autonome ou involontaire. Elle est instinctuelle. L'autonome se soigne par l'autonome.

Les MMA sont des mouvements autonomes comme leur appellation l'exprime. Ils sont involontaires comme l'émotion. Lorsque les MMA sont enclenchés, ils se répandent dans le corps. C'est comme une permission accordée et l'organisme en profite pour faire le ménage de tensions accumulées, pour se défouler d'émotions refoulées ou de traumatismes non réglés. Voici un exemple. C'est la première fois que la personne fait des MMA. Je connais à peine son histoire. Ses cuisses se mettent à osciller involontairement, puis, il y a des secousses dans son bras droit et sa tête donne des coups. Je lui demande s'il lui est arrivé quelque chose au bras et au cou. Effectivement, elle s'est cassé le bras et a porté un plâtre pendant un mois. Elle a eu un accident d'auto où elle a reçu un contre coup à la nuque. Les MMA se sont empressés d'aller détendre ces deux endroits. C'est amusant de voir que, quand on lui en donne la permission, quand on sonne la récréation (re-création), le corps recherche spontanément son homéostasie. Tendue, retenue, elle se lâche et se défoule sans se blesser, sans blesser.

Voici un autre exemple. La personne est très colérique, brusque, enragée. Ses MMA sont surtout des épaules. Ses deux bras étendus le long de son corps montent et descendent comme des pistons de moteur. Elle est en arrêt de travail pour trois mois. Elle fait des MMA tous les jours. À son retour au travail, ses employés et confrères ne la reconnaissent pas. Elle est détendue, calme et douce. Trois mois plus tôt, elle était bête comme ses pieds. Reich avait raison en disant qu'une action sur la cuirasse musculaire exerce une influence sur le caractère.

LES MMA & LES SPORTS

Les MMA ne servent pas uniquement à dissiper les tensions d'origine émotionnelle mais aussi les tensions venant d'efforts soutenus ou de tensions chroniques observables chez les athlètes par la dureté des muscles.

J'étais dans une colonie de vacances avec ma petite fille de quatre ans. Elle était montée sur un cheval sans selle ni étriers. Elle m'invite : - Grand papa, tu veux faire de l'équitation avec moi? - D'accord ma chouette. Je monte derrière elle. -Tiens toi bien après moi grand papa parce que moi je suis habituée! Nous nous promenons une heure. Une heure à serrer les flancs du cheval avec mes cuisses. J'ai les adducteurs épuisés mais quand on veut faire plaisir... Au retour, un des moniteurs regardant la couleur de mes cheveux me demande si je fais du cheval souvent. -Non. Trois ou quatre fois en quarante ans. - Vous ne pourrez pas marcher demain. Vous allez être raqué comme c'est pas possible. Une heure sans selle sans entrainement c'est trop. La petite m'invite dans une salle pour me faire un spectacle de Brake Dance. Je m'assois sur un banc les genoux écartés et spontanément mes cuisses se mettent à osciller. Je les laisse faire plus d'une minute en me disant que je ne serais pas courbaturé le lendemain. Comme de fait il ne resta aucune trace de ma chevauchée le lendemain. Les MMA, c'est un peu une fontaine de Jouvence.

Un de mes clients traversait la ville en vélo pour venir à son rendez-vous. Il avait des mollets énormes et durs comme du bois. Les cuisses étaient aussi pires. Cela pris cinq ou six séances pour démarrer les MMA. Il avait de la difficulté à se laisser aller, habitué à contrôler. Mais, ça a démarré et, après une dizaine de sessions et un peu de MMA à la maison le tonus de ses jambes et cuisses a tellement baissé qu'au repos ses mollets sont devenus, comme des sacs de lait. Une musculature de bébé! Mais, à l'effort, il pédalait encore plus vite. Pourquoi? Parce que ses jambes se reposaient, alors qu'avant elles travaillaient tout le temps, chroniquement tendues. Ce fut la même chose pour cet entraîneur de hockey qui vivait depuis plus de cinquante ans sur les patinoires. Il aimait tellement les MMA qu'il en faisait parfois plus d'une heure par jour.

Un dernier exemple. Un jeune homme de 23 ans. Il faisait du Kung fu le mardi soir pendant deux heures et il était courbaturé jusqu'au vendredi. Il a remarqué qu'en faisant des MMA dans mon bureau, ça écourtait son supplice. Alors les mardis soirs en revenant de son cours il faisait 20 minutes de MMA. Finies les courbatures pendant trois jours aucune courbature. Ça fait maintenant partie de sa routine du mardi soir.

LE CÔTÉ SPECTACULAIRE DES MMA

Les MMA sont surprenants pour ceux qui ne les ont jamais pratiqués. Mais on s'habitue très rapidement, surtout en constatant leurs bienfaits physiques et psychologiques. Il y a toutes sortes de mouvements. Surtout des mouvements oscillatoires. Il y a des secousses que j'ai appelées secousses surprises, certains font du baladi à l'horizontal, d'autres gigotent des bras. Des jambes s'ouvrent et se referment à une vitesse vertigineuse faisant un son de drapeau au grand vent. Il y a toutes sortes de chorégraphies qui s'inventent d'elles-mêmes. Pour certains, c'est tellement vigoureux qu'ils doivent s'installer sur un tapis de sol pour ne pas tomber en bas de mon divan. Dans certains cas, c'est harmonieux, voire gracieux, comme chez cette jeune dame qui bougeait comme une anguille ou une herbe au vent.

Les MMA c'est un espoir pour l'humanité.

Jean Pierre Lebeau, psychologue
WWW.jplebeau.com