

# La méthode Trager: comment devenir plus léger?

En tant que physiothérapeute, j'accompagne depuis plusieurs années des personnes atteintes entre autres de syndrome post-polio. De 2013 à 2016, j'ai suivi une formation pour devenir un thérapeute de la méthode Trager. Cette approche est fondée sur des principes très fondamentaux, qui sont forcément intégrés lors d'une séance thérapeutique. Quand j'étais au début de ma formation, cela ne se produisait encore que de manière hésitante, et le feedback de mes patients était neutre ou modérément positif. Mais je ne me laissais pas décourager et persévérais dans l'application de mes nouvelles connaissances. Un jour à l'issue d'une séance, une patiente polio m'a dit: «J'ignore ce que vous faites exactement, mais je me sens toujours très bien après la thérapie. J'ai aussi beaucoup moins de douleurs et ne dois presque pas prendre d'antalgiques.» Ce sont finalement des patients atteints de syndrome post-polio qui m'ont encouragé à présenter la méthode Trager dans ces pages.

## Le parcours du D<sup>r</sup> Milton Trager

C'est le D<sup>r</sup> Milton Trager (1908–1997) qui a développé la forme de thérapie complémentaire qui porte aujourd'hui son nom. Afin de comprendre le lien entre sa méthode et la poliomyélite, il est nécessaire de connaître son parcours.

Adolescent, Trager est acrobate et danseur. C'est à cet âge-là qu'il se rend compte qu'il a un don pour la thérapie corporelle. Non loin de chez lui habite un jeune garçon atteint de polio auquel Milton rend tous les jours visite en rentrant de l'école. «J'ignore pourquoi je jouais avec ses pieds et ses jambes, mais après trois semaines le garçon pouvait marcher sans attelle et n'avait plus besoin de fauteuil roulant. Ce type de travail m'est apparu tout seul», dit-il. Trager poursuit ses expérimentations. En Floride il se rend sur la plage et approche les personnes dont il voit qu'elles bougent mal: «Me permettez-vous de jouer un moment avec vous?» Souvent les individus interpellés sont si décontenancés qu'ils acceptent. C'est ainsi que Trager développe ses compétences et acquiert progressivement de l'expérience dans le travail thérapeutique.

Plus tard il suit une formation en Californie pour devenir docteur en médecine physique. Pendant la Deuxième Guerre mondiale, il s'occupe de blessés dans un hôpital. Après la fin des hostilités, il décide d'étudier la médecine. En raison de son âge, aucune université aux Etats-Unis ne l'accepte. Il se rend donc au Mexique, où il se présente comme un expert du traitement des enfants atteints de polio, ce qui lui permet de travailler à côté de ses études tout en poursuivant ses recherches. Une fois sa formation terminée, il s'installe à Hawaï. Il y ouvre son propre cabinet dans lequel il fonc-

tionne comme médecin de famille dans la matinée, puis passe l'après-midi à donner des séances de thérapie corporelle. Ce n'est que la soixantaine passée qu'il décide d'enseigner son approche à l'Institut Esalen en Californie, à la même époque que d'autres personnalités comme Moshé Feldenkrais, créateur de la méthode du même nom, ou Ida Rolf, fondatrice du Rolwing.

La méthode Trager est aujourd'hui pratiquée et enseignée dans plus de vingt pays par le monde. Septante-six thérapeutes la pratiquent en Suisse.

En raison des profondes expériences vécues avec des personnes souffrant de paralysie, Milton Trager tenait à ce que sa méthode leur soit également accessible.

## Quels sont les principes de la thérapie selon Trager?

La conception de l'être humain dans la thérapie Trager pose les trois aspects corps-esprit-âme comme équivalents. Tous trois se soutiennent mutuellement pour chercher, rétablir et renforcer un équilibre sain et dynamique au niveau des processus vitaux.

Schémas de pensée, influences subies, blessures, attitudes et convictions se manifestent à travers les émotions, postures, tensions, douleurs, restrictions de mouvement et d'autres formes d'expérience. Le travail corporel permet d'influencer l'ensemble de la personne de manière positive en lui permettant de faire l'expérience d'une plus grande légèreté, d'une liberté, d'une autonomie et d'une sensation d'épanouissement accrues. La méthode Trager consiste en mouvements actifs et passifs, dans lesquels intervient également le toucher du thérapeute.

Dans la thérapie Trager, on parle de «Reach the mind». Il s'agit de toucher des couches plus profondes de l'être, au-delà des troubles qui occupent le premier plan: «L'être humain est plus vaste que ses maux, que son histoire, que ses représentations». Cette approche soutient l'acceptation de soi du patient et lui permet de reconnaître sa propre expérience et son histoire, aussi bien du côté de la douleur et de la souffrance que de la légèreté, du bien-être et de la joie. En touchant le corps, nous atteignons l'esprit, respectivement l'inconscient du patient.

Dans la thérapie Trager on conçoit la vie comme un processus dynamique. Ainsi, santé et qualité de vie ne s'expriment pas à travers un état idéal, mais plutôt par les qualités de souplesse mentale et corporelle de la personne, de ses facultés de réceptivité et d'adaptation. Par réceptivité, on entend la capacité d'agir sur ses propres conditions



Le thème de la Journée CISP (Communauté suisse d'Intérêts du Syndrome Post-Polio) 2018 s'intitule *Mesures physiothérapeutiques en cas de polio, de syndrome post-polio*. Comme il existe un grand nombre de possibilités et que chaque personne atteinte par la polio doit découvrir quelle(s) approche(s) lui convien(n)ent, nous avons décidé de vous présenter ici quelques méthodes alternatives. Vous avez pu découvrir la méthode Feldenkrais dans le dernier numéro, c'est au tour maintenant de la méthode Trager, bénéfique aussi pour d'autres conditions. Matthias von Rohr en est un praticien.

de vie, de les transformer, de s'adapter à elles ou de les assumer de façon constructive et avec la plus grande liberté possible. L'être humain est né avec la capacité de maîtriser sa vie en tant que processus dynamique et peut renforcer et cultiver cette compétence, le cas échéant il peut la retrouver. Les thérapeutes Trager n'évaluent pas leurs patients. On considère que l'état d'une personne est le résultat de différentes circonstances et n'est pas mauvais en soi; il découle d'une stratégie consciente ou inconsciente développée pour diverses raisons. La thérapie Trager se fixe pour ob-



jectif de découvrir conjointement avec le patient de nouvelles stratégies qui puissent améliorer sa qualité de vie. Le corps humain parvient plus facilement à se défaire de schémas négatifs quand il peut faire l'expérience de stratégies positives.

L'attitude du praticien Trager vis-à-vis du patient est toujours interrogative. Des questions comme «Comment cela devrait être? Qu'est-ce qui serait plus léger, plus doux, plus libre, plus fort?» approchent chaque patient, chaque condition de ma-

nière individuelle. Cette démarche permet en passant de toucher explicitement ou implicitement à la capacité de discernement du patient au niveau de sa perception de soi, de l'éveiller et de la renforcer. Aucun objectif, aucune conception normative n'est présentée ni même suggérée au patient. Celui-ci peut donc découvrir le chemin de son propre équilibre de manière indépendante, et sera plus tard en mesure de le retrouver sans soutien thérapeutique. Cette attitude interrogative et d'écoute encourage le patient à valoriser sa propre capacité à interpréter sa vie et son vécu. La démarche se fonde dans une relation partenariale entre le patient et le thérapeute, dans laquelle tous deux acceptent de ne pas savoir d'avance, mais de se tenir plutôt dans un état de «non-savoir» qui favorise l'émergence d'une nouvelle réponse, d'un nouveau regard, d'une nouvelle expérience. Ce principe de l'attitude d'écoute se manifeste particulièrement dans l'absence de distinction entre le processus diagnostique (palpation etc.) d'une part et l'intervention thérapeutique d'autre part. La réceptivité diagnostique et l'intention thérapeutique sont deux aspects d'une seule et même action du praticien. La santé et la maladie sont conçues comme un continuum dynamique, que l'exploration peut rendre intelligible et manipulable.

La thérapie Trager est indolore et respecte les résistances qu'elle rencontre au niveau de la personne, des tissus ou du processus. Elle postule que la recherche de la légèreté et du bien-être est une démarche appropriée pour déclencher, accompagner et intégrer des processus de changement. Elle consiste à ne pas vouloir résoudre les problèmes en vue d'atteindre la légèreté, mais à redécouvrir la légèreté afin de résoudre les problèmes ou apaiser les douleurs. Le traitement se concentre sur la redécouverte de la légèreté sans pour autant ignorer la douleur et la souffrance.

Les praticiens Trager doivent régulièrement prendre part à des séances dans le rôle du patient/receveur. Je sais donc par expérience que pendant un traitement Trager je peux être fondamentalement moi-même, tel que je suis. Quand je reçois un traitement, je suis curieux de découvrir comment mon système peut se développer et quelles sont ses possibilités latentes.

### **Comment se déroule une séance de thérapie Trager?**

Une séance Trager dure entre une heure et une heure et demie. Il est essentiel que le patient se sente à l'aise. Comme il peut choisir de garder ses vêtements, ceux-ci doivent être confortables. Le travail comporte deux volets: on distingue entre les *Mentastiques* et le travail sur la table de massage. Les *Mentastiques* (gymnastique mentale) sont des séries de mouvements actifs effectués par le patient d'abord sous la supervision du praticien, puis indépendamment. Cette approche peut être réalisée en groupe. Les mouvements sont toujours facilement intégrables au quotidien et constituent un programme que le patient peut faire chez lui.

Sur la table de massage, c'est le praticien qui imprime des mouvements au corps du patient, en favorisant la relaxation ou la stimulation. L'objectif de toute séance est une sensation de bien-être corporel. Le praticien et le patient le cherchent ensemble. Le recours quotidien aux *Mentastiques* optimise l'intériorisation du nouveau ressenti corporel positif.

Les personnes atteintes de polio doivent compenser en surchargeant une partie de leur corps la force qui leur fait défaut ailleurs. Ceci est souvent à la racine de différents problèmes, notamment tensions et douleurs. La méthode Trager atténue ces tensions et rend perceptibles les schémas de compensation. Grâce à cela, le patient devient en mesure d'apprendre de meilleurs schémas afin de gérer son quotidien de manière plus économique.

Les parties affaiblies du corps sont stimulées grâce à une technique dite de la *réponse réflexe*, dans laquelle le thérapeute crée des résistances contre lesquelles le patient doit travailler. Cette méthode permet de préserver la force existante (respectivement de ralentir sa diminution), voire dans le meilleur des cas de l'améliorer. Ce travail se fait lui aussi avec la plus grande attention, et aucune limite ne doit être franchie.

Ma formation de praticien Trager m'a appris à prendre un plus grand plaisir au mouvement en soi, bonheur que je revis tous les jours. Je suis très reconnaissant de pouvoir bouger. Mon désir est d'éveiller à mon tour cette joie et cette gratitude chez mes patients, indépendamment de leur état et de leurs possibilités.

■ Matthias von Rohr

Physiothérapeute diplômé FH, ZST, praticien Trager

[www.trager-oberflachs.ch](http://www.trager-oberflachs.ch)

[www.trager.ch](http://www.trager.ch)

#### Sources :

- Entretien avec Bill Scholl, instructeur Trager
- Trager Perspektiven-Prinzipien-Modell, Association Trager Suisse avec l'aide de Thomas Primas, Kientalerhof