



Institut de Formation Supérieure en Ostéopathie de Rennes

## UNE VOIE STRUCTURELLE

- le Terra-do -

**MENAGE**  
**Guillaume**

**PROMOTION 16**  
**2019-2024**



---

Bretagne Ostéopathie SARL.  
Parc Monier - Bât Artémis - 167A, Rue de Lorient ● 35000 RENNES ● Tél. : 02 99 36 81 93 ● Fax : 02 99 38 47 65  
[www.bretagne-osteopathie.com](http://www.bretagne-osteopathie.com) ● [contact@bretagne-osteopathie.com](mailto:contact@bretagne-osteopathie.com)  
CODE APE 8559A - N° Siret 504 423 302 00026 - Agrément Ministériel N° 2015-07  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°53350846435 auprès du préfet de la région Bretagne. (Ce n° ne vaut pas agrément de l'état).

« Si nous habitons un éclair, il est le cœur de l'éternel »

René Char <sup>4</sup>

## AVANT-PROPOS

« Cessez de peindre des Tigres et des Dragons si vous vous effrayez à leur vue. »

Ce travail m'a amené à lire des textes d'une grande sagesse.

J'ai toujours été convaincu qu'une personne à l'attitude juste faisait un meilleur praticien. J'ai essayé d'être plus sincère dans la démarche que je n'étais auparavant, de telle sorte que les propos de ce mémoire n'aient pas seulement une odeur intellectuelle, mais un goût pratique.

A ceux qui imaginent qu'il s'agit d'une quête de vérité, d'une quête de connaissance, voire de reconnaissance ; il ne s'agit que d'une quête de sens. D'essence.

## REMERCIEMENTS

A Anna, mon équilibre, mes ventricules, et mon plus haut sommet. Paul, et Timothée, l'innocente énergie qui nourrit la famille, le plus portant, le plus important.

Au Maître, Jean François Terramorsi, merci pour cette claque il y a bien longtemps. Si je pouvais tendre l'autre joue...

A Bruno Diolot, toujours le cœur sur la main, mais aussi la main sous le cœur. Le Maître serait fier.

A Benoît Cauvin, droit, juste, direct comme il faut, de ceux sur qui l'on peut s'appuyer.

A Régis Saint Martin, aussi imparfait au subjonctif, que presque parfait sur le conjonctif. Un enseignement vif et épanouissant.

A Gilles Boudehen, sorte de géo trouve-tout de l'ostéopathie ; des cours de crânien extrêmement vivants.

A Hélène Duval, notre Maman à tous au sein de l'école, merci pour ton dévouement, et ta générosité.

Et bien sûr, un grand merci sans exception à chacun des enseignants de l'école : Thierry Buridant, Stéphane Bastien, Renaud Horbette, Bertrand Chateau, Jean François Chatelais, Florent Collonge, Olivier Gaudin, Christelle Ruello, Valérie Charton, Nordine Laazar, Delphine Coutrot, Jean Ricou, Clément Fretto, Jérôme Matthews, Arnaud Youdkevitch, François Lebailly, mais aussi Solène et Florine.

Que j'ai pris plaisir à partager ces études au sein de cette promotion quinze. Si je n'ai échangé avec tous, j'ai apprécié chacun d'eux.

Alex, d'un roseau pensant à un solide thérapeute, Matthieu, chevalier on ne peut plus généreux avec ses amis, Yvon, massif granitique au cœur de guimauve, Damien, l'élégance du geste; ces rigolades comme une régalade. Les différences font la richesse des amis.

Sébastien, Gwendal, Julien, et Simon C., comme des petits frères.

Et Marc, un vrai chic type, ravi d'avoir croisé ta route.

Yolande, la spontanéité et le soleil de la promotion, Seb Furstenberger, l'énergie créatrice, Jordane pour « la part sauvage », Simon, François, Clément...

Et la promotion seize pour leur accueil généreux en fin de cursus.

Et enfin merci Papa ; simple paysan, dur et tendre comme le bois, joyeux comme un oiseau siffleur. Si j'avais compris plus vite qu'on pouvait prendre la route vers Ithaque par la simplicité dans l'action, et le retour à la Terre...

# SOMMAIRE

## UNE VOIE STRUCTURELLE, Le Terra-do

INTRODUCTION.....	7
1. PROBLEMATIQUE.....	9
2. HISTORIQUE DES DISCIPLINES.....	11
2.1 L'histoire des Arts martiaux, et du Chan.....	11
2.2 L'histoire de l'ostéopathie structurelle au sein de l'ostéopathie conventionnelle.....	12
3. LA PRATIQUE.....	16
3.1 La posture.....	16
3.2 Les pieds.....	20
3.3 Les mains.....	22
3.4 L'équilibre, et l'unité du corps.....	26
3.5 La respiration, ce véhicule.....	29
3.6 La rigueur gestuelle, l'entraînement.....	32
3.7 La gestion de la masse, et de la vitesse.....	34
3.8 Le thrust, expression d'énergie personnelle.....	37
4. LES PRECEPTES.....	42
4.1 L'esprit du débutant.....	42
4.2 Le devoir d'humilité.....	43
4.3 La Terre, l'énergie de la gravité, et la verticalité.....	48
4.4 La Présence, l'état de conscience « ici et maintenant ».....	53
4.5 Maître et disciples, Enseignant et élèves.....	56
5. UN ENSEIGNEMENT AU DELA DES MOTS.....	61
5.1 Les grandes phrases de l'enseignement de Terramorsi.....	61
5.2 Les aphorismes de l'enseignement des arts martiaux, et les koans du Zen.....	66
5.3 Les images des enseignants.....	67
5.4 Une compréhension par le corps, au delà de l'intellect.....	71
5.5 Quel élève, quelle cible ?.....	73
6. LES MAÎTRES.....	77
6.1 Quel Maître étais-tu JF Terramorsi ?.....	77
6.2 Entretien avec Maître Lee Moon-ho, 9e dan de Taekwondo.....	85
6.3 Entretien avec Régis Saint Martin, un enseignant « structuré ».....	89
CONCLUSION.....	94

## INTRODUCTION

Chacun d'entre nous traverse cette vie en creusant son propre sillon.

Sur ce chemin sur lequel nos parents nous ont d'abord guidés, nous faisons toutes sortes de rencontres, d'expériences qui nous font grandir. Et nous aident à trouver notre propre voie. Ce fil rouge peut ainsi devenir le centre de gravité de notre existence, autour duquel nous construisons notre équilibre.

Dans notre vie de thérapeute aussi, nous faisons l'expérience de la pratique, nous essayons de nombreuses techniques de soins, nous nous dispersons dans des formations vendues comme toujours plus efficaces. Et nous nous inquiétons de ne devenir qu'un maelström de techniques en tous genres, et de recettes pratiques plus ou moins subjectives.

Moi qui cherche des réponses, pourquoi je ne trouve que de nouvelles questions ?

Et un jour, la chance, le hasard, ou le destin – selon ce en quoi vous croyez – vous amène à faire la rencontre qui vous éclaire. Nombreux sont ceux qui ont été bousculés par leur première rencontre avec JF Terramorsi (ou la première lecture de ses propos). Sous ce langage direct, et cette allure de grand primitif, l'homo sapiens cachait un homme « sagesse ». Et dans cet arbre ostéopathique où chaque branche – aussi éloignées soient-elles les unes des autres – se réclame de l'enseignement originel; il a montré à de nombreux élèves une voie où coule une sève vigoureuse et authentique : un modèle fondamental d'ostéopathie cohérent. Structuré. Structurel.

Il existe de nombreux chemins d'accomplissement personnel. Il peut s'agir d'une pratique sportive, d'un instrument, d'un art martial, ou même du travail du bois du charpentier, ou celui de la culture des champs.

Il m'a semblé que le chemin d'apprentissage thérapeutique proposé au sein de notre école pouvait aussi incarner cet accomplissement. Cet apprentissage thérapeutique à travers la maîtrise gestuelle de notre propre corps, tant il est rigoureux et exigeant, peut-il être plus qu'un enseignement ?

A constater l'épanouissement de nos Maîtres-enseignants, il semble qu'il puisse s'inscrire en filigrane sur notre propre fil rouge. Et être une voie de découverte de « notre propre Je ».

Une voie structurelle.

Le « Terra-do »

## 1. PROBLEMATIQUE

« Lorsque l'homme possède une connaissance approfondie d'une voie, il peut retrouver les mêmes principes en toute chose. Il est essentiel que chaque individu persévère dans la voie qu'il s'est choisie. »

Miyamoto Musashi <sup>36</sup>

Assez loin dans les années 80, quand je n'avais qu'une dizaine d'années, je me souviens d'avoir vu un western spaghetti dans lequel Bud Spencer se voyait défié par un « maître » de kung-fu. Celui-ci faisait la démonstration de katas soyeux face à un Bud Spencer stoïque, solidement posé, les deux pieds au sol, et qui l'envoyait valser d'une simple baffe sonore.

La première fois que j'ai rencontré JF Terramorsi, je terminais un premier cursus ostéopathique dont je sortais gonflé de prétention, et chargé de questions. Alors que la thématique concernait les manipulations du bassin, JF Terramorsi me demandait de lui montrer comment je m'y prenais pour libérer sa sacro-iliaque. L'énergie libératoire de ma manipulation eut le même effet qu'un moustique rencontrant un pare-brise un soir d'été. Quand il manipula ma sacro-iliaque – à trois reprises en quelques heures – et qu'il me dit ainsi «Ménage! T'es sympa, mais t'es nul», je ne pouvais que me sentir aussi ridicule que cet ersatz de maître kung-fu d'«On l'appelle Trinita».

Ainsi, j'avais tenté de croire pendant quelques années, que le mou pouvait pousser le dur, que l'on pouvait percevoir l'impalpable sans palper le simple, que l'on pouvait sentir l'inconcevable fluctuation de liquide dans les méninges, que le craquement ne servait à rien.

Et j'eus ainsi la certitude de rencontrer enfin un Maître.

Le Maître de kung-fu, Roland Habersetzer écrit en ces mots: «Cette société est certes une société d'abondance, mais, si la pénurie n'est pas dans les choses, elle sévit dans les concepts; ce qui provoque un appauvrissement des éthiques. (...) A force de dévaloriser sans remplacer, notre société s'ennuie douloureusement.» <sup>21</sup>

Le parallèle serait aisé avec l'évolution actuelle de la pratique ostéopathe vers le tout fonctionnel, le tout énergétique.

Heureusement, il existe une école irréductible qui fait vivre une ostéopathie raisonnée, reposant sur un modèle structurel cohérent, l'IFSO Rennes.

On y apprend à cultiver sa gestuelle, à se «faire une carapace», à être rigoureux dans la pratique, à s'entraîner sans cesse.

Ajoutez à cela des idées directrices fortes: «la loi du moindre est fort», «il faut descendre pour avancer», «le message n'est rien ,la cible est tout», «Méfiez vous des miracles, surtout si c'est vous qui les faites».

Et une finalité qui serait la «découverte de mon propre Je».

Vous retrouvez là ce que vous pouvez lire des préceptes des arts martiaux:

- Forgez vous dans la voie à force d'entraînement
- Ne faites rien qui ne soit nécessaire
- Soyez humble, il est bon de se laisser enseigner. <sup>21</sup>

Ainsi, nous pourrions nous questionner sur ce qui donne à ce modèle ostéopathe structurel une dimension particulière.

En quoi la pratique ostéopathe telle qu'enseignée à l'IFSO se rapproche de la pratique d'un art martial?

Quels préceptes unissent le concept d'ostéopathie structurelle, et ces pratiques orientales ?

Existe-t-il une pédagogie au delà des mots, comme le Chan l'a infusée au sein des arts martiaux?

L'ostéopathie structurelle peut elle être une voie?

## 2. HISTORIQUE DES DISCIPLINES

La transmission d'un message, qu'elle concerne un dogme, un courant de pensée, un art martial ; se confronte à deux nombreux obstacles.

Le tout premier serait le temps, qui peut diluer la concentration, la pureté de l'enseignement originel.

Celle des arts martiaux, et du Zen (vous trouverez aussi le terme chinois de Chan) s'étale sur plus de mille cinq cents ans depuis le cinquième siècle jusqu'à nos jours. Et si de nombreux courants divisent ces enseignements, une filiation de Maître à disciple a permis de préserver encore aujourd'hui un enseignement authentique.

L'ostéopathie n'a quant à elle que cent cinquante ans, et pourtant d'innombrables courants de pensée ont fissuré l'enseignement originel de Still.

Les autres obstacles aux transmissions sont connus de tous, et ils trouvent leur source dans les faiblesses de l'homme. Entre orgueil, soif de reconnaissance, avidité, et facilité ; il semblerait que si ce fléau a plutôt épargné les arts orientaux, il a structurellement modifié le message ostéopathique en peu de temps.

### 2.1 L'histoire des Arts martiaux, et du Chan

L'histoire des Arts martiaux et du Chan, trouve une origine commune à travers l'histoire de Bodhidharma.

Ce moine indien, vingt-huitième patriarche de la lignée du Bouddha, importa en Chine, près de la capitale de l'époque (Lo-Yang), un mélange de syncrétisme du Bouddhisme et de l'esprit du Tao. Nous sommes alors au 5e siècle, et dans un monastère appelé Shao-Lin, il va transmettre à ses disciples une voie d'éveil non pas par l'étude, mais par la pratique, celle de la méditation. La légende qui entoure le personnage raconte que celui qui fut finalement le premier patriarche chinois du Chan, resta assis pendant neuf années en méditation face à un mur du temple (d'autres légendes, face à la paroi d'une grotte).

Mais ces siècles de la Chine ancienne étaient aussi ceux des guerres, et des bandits de grands chemins qui attaquaient les marchands, les paysans, et même les monastères. On raconte que ce même Bodhidharma enseigna à ces moines du temple

Shao-Lin, une technique d'auto-défense, de boxe à mains nues connue sous le nom de Shao-Lin Chuan. Ainsi, pendant des siècles, ces moines seraient intervenus dans les conflits, et auraient calmé des rébellions.

Du Chan, on trouve une histoire résumée dans la traduction du Wumenguan : « A partir du 7<sup>e</sup> siècle, le Chan subit une scission entre école du Nord [gradualiste, revendiquant une obtention graduelle de l'éveil par la pratique], et une école du Sud [subitiste, visant une illumination soudaine]. (...) A la fin de la dynastie Song (fin du 13<sup>e</sup> siècle), le Chan périlait en Chine. Mais il était parvenu dans les îles nippones au début du 12<sup>e</sup> siècle. Il y prit le nom de Zen, très vite scindé en deux écoles : Soto qui met l'accent sur la pratique méditative, et Rinzai, maniant de préférence le koan. » <sup>44</sup>

De l'école du Zen Soto, il existe une filiation revendiquée, des origines de Bodhidharma jusqu'à Kodo Sawaki et Taisen Deshimaru, en passant par Tozan et Dogen.

Et la transmission de Maître à disciple qui a permis jusque-là à cette pratique de garder encore aujourd'hui un sens profond. (*annexe 1*)

Et pendant cette longue période, « l'école Shao-Lin, appelée aussi école ésotérique externe, a régné en Chine pendant des siècles de façon incontestée. On l'appelle Kung-fu en Occident. Puis avec le temps, on vit lentement apparaître, en réaction à l'école Shao-Lin, une nouvelle école appelée école ésotérique interne, et à laquelle appartiendra le Tai Chi Chuan. » <sup>44</sup>

Et au fil des siècles, dans le Japon féodal des Shogun et des Samouraïs, on vit tel un sachet de thé dans une eau claire, l'esprit du Zen infuser les différentes pratiques martiales : du sabre, au tir à l'arc, en passant par le combat à main nue. Et c'est cet esprit emprunt de tradition, de rigueur, et de respect qui fait l'habit du pratiquant d'art martial actuel.

## **2.2 L'histoire de l'ostéopathie structurelle au sein de l'ostéopathie conventionnelle**

Il faut diviser l'échelle du temps par dix, par rapport à l'histoire des arts martiaux,

pour se faire une idée de la rapide diffusion de cette thérapie manuelle dont les principes furent posés par Andrew Taylor Still en 1874.

Cette ostéopathie se définit autour de quatre grands principes :

- la structure gouverne la fonction
- l'unité du corps humain
- la règle de l'artère est reine
- le principe d'auto-guérison

C'est à Kirksville, en 1892, qu'est fondée la première école d'ostéopathie. Laquelle se développa progressivement aux États-Unis, où tous les ostéopathes sont médecins depuis 1973.

C'est un des premiers élèves de Still, John Martin Littlejohn, qui introduit l'ostéopathie en Angleterre en 1917 en y fondant à Londres la British School of Osteopathy.

Entre temps, un autre élève de Still, William Garner Sutherland, publie un ouvrage sur l'ostéopathie dans le champ crânien, en 1951, où il décrit le concept de Mécanisme Respiratoire Primaire.

C'est juste après cette période, dans les années 60, que l'ostéopathie arrive en France via des praticiens ayant étudié aux USA ou au Royaume-Uni.

« Quelques thérapeutes manuels, après s'être trouvés et regroupés autour du Dr André de Sambucy à Paris, décidèrent de créer une structure d'enseignement. Forts de leurs expériences et de leur concept commun innovant, ils fondèrent le Collège d'Ostéopathie Européen à Genève en 1967. [ Peu convaincus par le concept crânien de Sutherland, et l'évolution du concept ostéopathique], ils prennent la décision de changer d'appellation pour préciser leur identité, et signifier leur démarche originale. Le vocable étiopathie fût donc créé et, en 1971, l'école prend le nom de Centre d'Étiopathie Européen.», ainsi écrit Mr Gérald Lapertosa au sujet de l'histoire de l'ostéopathie structurelle en Suisse.

Si l'art de l'horlogerie devait rejoindre l'art de l'estampe ou celui de la cérémonie du

thé ; alors la Suisse serait à la France et au Royaume-Uni pour l'ostéopathie, ce que le Japon fût à la Chine pour le Chan. Un lieu où le concept ostéopathique a été confronté à une culture de la rigueur ; comme le Chan se confronta à celle des traditions féodales japonaises.

Quand les étiopathes se confrontèrent au modèle ostéopathique, ils refusèrent la définition ostéopathique conventionnelle de la lésion. Trédaniel opposa à ces notions de perte de mobilité, ou de mouvement crânien ; des notions plus cohérentes d'altération de l'état de structure, stable dans le temps, dont les conditions d'existence sont nécessaires et suffisantes.

A ces notions , JF Terramorsi y ajouta la notion fondamentale qui est toujours aujourd'hui l'essence de notre ostéopathie structurelle : la lésion tissulaire réversible se crée par hypo-sollicitation spatiale et temporelle (notion de DFF). (*annexe 2*)

Après une première scission dans les années 80, où Trédaniel ouvrit à Paris son école de médecine étiopathique ; JF Terramorsi et une équipe d'enseignants reprirent l'école de Genève qui prit le nom d'École d'Ostéopathie de Genève (EOG) dans les années 1990.

Puis, quand la législation entourant l'enseignement de l'ostéopathie en Suisse changea dans la première partie des années 2000, une partie des enseignants de Genève vint poursuivre son enseignement en Bretagne, et créa en 2007 l'Institut de Formation Supérieure en Ostéopathie de Rennes (IFSO).

Ainsi, en 150 ans d'histoire, l'ostéopathie a connu bien des remous, et de nombreux courants de pensée. Bien loin d'une transmission de Maître à disciple.

A cause d'une administration qui a tardé à légiférer sur l'ostéopathie.

A cause de la vénalité de directeurs et d'équipes d'enseignants qui voient dans l'enseignement ostéopathique une poule aux œufs d'or ; des fonds de pension étant même devenus actionnaires majoritaires d'écoles.

A cause d'écoles accueillant des élèves toujours plus nombreux.

A cause de l'intellectualisation de l'enseignement.

A cause des guerres d'orgueil de praticiens.

L'ostéopathie est pour la majeure partie devenue une pratique fonctionnelle de confort, plus qu'une pratique thérapeutique.

Malgré sa situation d'exception dans le milieu ostéopathique actuel, il est heureux de savoir qu'une école persiste à enseigner une ostéopathie structurale, le corps entier tourné vers la pratique ; et qui ne prétend rien d'autre que de faire « de son moins mal » pour offrir une « thérapeutique » cohérente.

### 3. LA PRATIQUE

« L'apprentissage par la pratique revient à pousser une charrette vers le sommet d'une colline. Cessez de pousser, et tous vos efforts auront été vains ».

proverbe japonais

#### 3.1 La posture



(Jean François Terramorsi, Maître Kodo Sawaki, Maître Taiji Kase)

Le modèle fondamental d'ostéopathie structurelle nous apprend à gérer la verticalité, et à utiliser au mieux une énergie qui « ne coûte rien », la gravité. Cela commence par le gestion de sa posture en position debout : la posture doit être la plus stable possible, et la plus passive possible, privilégiant l'empilement osseux à la contraction musculaire.

Cette position idoine commence par placer ses pieds parallèlement via l'appui sur les pointes et l'écartement des talons selon la largeur du bassin, celui-ci s'antéverse légèrement, la colonne s'empile, le menton est rentré (par translation postérieure du menton et ascension du vertex), les omoplates sont fixées sur le grill costal, et les épaules relâchées. Les ceintures scapulaire et pelvienne sont parallèles. <sup>48</sup>

Cette station debout est régie par les mêmes principes lorsque le praticien travaille dans le plan sagittal.

La seconde photographie représente le Maître zen Kodo Sawaki lors de Kin Hin

(une marche méditative). On remarque la même verticalité, les épaules relâchées malgré la pression du poing sur le plexus solaire, le menton rentré par la poussée du sommet de la tête vers le ciel. Le corps semble étiré comme un arc du pied jusqu'au sommet du crâne. Maître Dogen disait que « le dos doit être comme un précipice ».

« Le moine pousse le Ciel avec la tête, et pousse la Terre avec ses pieds » décrit Taisen Deshimaru. <sup>10</sup>

D'ailleurs quand Terramorsi décrit en ses mots l'auto-grandissement, il dit qu'il « s'obtient par une légère antéversion du bassin autour des coxo-fémorales. Cette antéversion pousse le sacrum vers le haut, puis se répercute dans les lombaires puis dans les dorsales. Simultanément, nous réalisons une ascension active du vertex et un recul du menton. Les épaules sont basses. On obtient une ascension passive et automatique du sternum, donnant consistance à la partie antérieure de la cage thoracique. » <sup>48</sup>

On peut décalquer cette description sur la verticalité de la posture de zazen ou kinhin. « La verticalité de la posture passe par l'étirement de la nuque. Tout ce qui est autour de cet axe étiré vers le ciel devra être relâché, détendu. Il n'est pas nécessaire de se cambrer : une bonne bascule donne une cambrure juste, il suffit de bien redresser le buste en poussant le torse vers l'avant et en rejetant les épaules en arrière. Cette action a pour effet de contribuer à la verticalité, et d'étirer la zone du plexus solaire. » peut-on lire dans la description de la posture de zazen. <sup>14</sup>

Cette alignement selon la verticale sera une condition sine qua non à la transmission. « Quand tu es aligné, tu te transformes en canal qui véhicule l'énergie. Ceux qui pratiquent les arts martiaux savent cela. Lorsque les atomes de carbone ne sont pas alignés, ils forment le charbon mais lorsqu'ils sont alignés, ils deviennent un diamant qui laisse passer la lumière. »<sup>2</sup>

Et c'est le diamant qui peut s'affranchir de presque toute résistance.

Sur la troisième image, le Maître de karaté Taiji Kase se présente dans la posture Hachiji-Dachi initiant la suite de katas Heian Godan. Ses pieds sont ouverts à la largeur du bassin, ses ceintures parallèles. Si les poings sont serrés, les épaules sont relâchées, et la tête reste droite. Maître Taiji Kase décrit la nécessité pour toute posture de maintenir le centre de gravité le plus bas possible, et de conserver la tête toujours dans l'axe du corps

Si l'on nous répète dans l'enseignement en ostéopathie structurale que « la manipulation est un produit, et non une somme », ce précepte s'applique à la posture. Comme elle doit amener à l'unité du corps, tout doit être réalisé en même temps.

C'est cette rigueur posturale qui permet à l'ostéopathe structurel la stabilité, et la juste gestion de la gravité.

Mais est-ce que cela s'arrête à cette posture, ou est-ce seulement le début d'un accomplissement plus profond du praticien ?

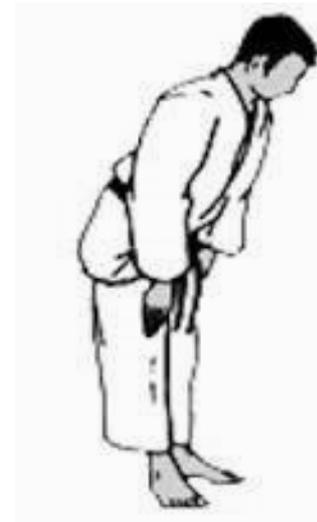
La rigueur dans cette gestion impose au praticien une concentration de l'instant sur les paramètres de sa posture, un état d'esprit « ici et maintenant ». Il est indéformable dans l'action, mais il n'est pas rigide pour autant.

Le Maître de Tai Chi Chuan, Tchen Pin San disait en ce sens : « dès que notre corps est droit, il n'y a rien dans nos activités qui ne soit pas droit »<sup>24</sup>. Si la pensée a une action sur le corps, l'inverse est aussi vrai. Quand le praticien se trouve assailli par des pensées diverses, la concentration sur la posture recentre le praticien dans l'action. C'est pourquoi les enseignants nous répètent de ne pas regarder, de ne pas « mettre la tête », eux savent que les tensions surgissent ainsi, que les épaules se tendent et les bras se crispent.

On retrouve cette rectitude dans la posture stricte de zazen. Le moine est tel « la montagne qui regarde passer les nuages », concentré sur sa seule posture, et sa respiration.

Comme dans ce poème de Ryokan<sup>2</sup> :

« Nuit calme, face à la fenêtre vide  
assis en méditation, enveloppé dans ma robe de moine  
nombril et narines bien alignés,  
oreilles et épaules dans le même axe  
la fenêtre blanchit, la lune vient de sortir  
la pluie a cessé, quelques gouttes tombent encore  
à ce moment là mon sentiment est extraordinaire  
vaste, immense, connu de moi seul. »



(se baisser, salut en sashu, ritzurei <sup>21</sup> )

Quand l'ostéopathe structurel se baisse, il le fait par recul des genoux tendus en gardant toujours la rectitude de son tronc. Ainsi, le pivot de son bassin autour de ses coxo-fémorales permet à son centre de gravité de descendre selon une ligne verticale, et garantit au praticien une meilleure efficacité par l'utilisation de l'énergie gravitaire.

Il est intéressant de constater que l'on retrouve chez le moine zen cette même façon de s'incliner en sashu (main recouvrant le point fermé) ou en gasshō (paumes jointes l'une contre l'autre), ou chez la plupart des pratiquants d'arts martiaux.

Le tronc reste aussi droit, et celui-ci pivote autour des hanches jusqu'à 30 degrés de flexion.

Ce salut est le geste le plus ordinaire de respect, voire de vénération dans le bouddhisme. En début et en fin de combat au judo, le ritzurei exprime le respect et la courtoisie ; mais il annonce aussi « la droiture et la sincérité dans le combat » (le rituel des saluts)<sup>29</sup>.

Le praticien ne fait-il que s'incliner pour se baisser avec justesse ? Ou peut-on envisager qu'il témoigne aussi du respect pour son patient avant l'action thérapeutique ?

L'ostéopathe s'incline, se baisse, et de quelque manière se prosterne, signifiant selon les mots de Shunryu Suzuki, qu'il « présente ses respects à ce qui est plus digne de respect que [lui-même]. »<sup>45</sup>

Benoit Cauvin m'écrivait ainsi : « en Asie, dans le bouddhisme, on dit que la salutation permet de mettre son mental sous son cœur, une façon de remettre les choses à leur juste place. Une façon de rappeler que le cœur doit guider, une façon pour celui qui

salue d'offrir son cœur à celui qui le reçoit, en dehors de toute interprétation ou jugement. » (*échanges*).

Ce salut permet de « manipuler la main sous le cœur » selon l'enseignement de JF Terramorsi.

L'obligation de la rigueur gestuelle en ostéopathie comme dans les arts martiaux amène le praticien dans la juste attitude. Elle lui permet de mieux se poser sur le sol, elle est garante de stabilité, et d'économie d'énergie en utilisant au mieux celle offerte par la Terre: la gravité.

Cette posture se crée de nouveau à chaque acte thérapeutique, chaque technique de combat, ou chaque action méditative. Celle-ci imprime le respect au sein de l'action, et impose un maintien de l'attention dans l'instant.

Guy Mercier l'exprime en ces mots: « [Par la rigueur] de la concentration et de l'observation, le corps se corrige de lui-même, et la posture entière devient noble. »<sup>35</sup>

### 3.2 Les pieds

L'arbre est probablement l'élément du vivant qui unit le mieux le ciel et la Terre. S'il touche le ciel de son feuillage, il s'accorde et se fixe au sol comme nul autre.

Il capte l'énergie lumineuse, le carbone via ses feuilles, et puise celle de la Terre par ses racines. Il est un symbole de stabilité, de vigueur.

Nous pourrions voir nos pieds sous la représentation de racines, stables, et puisant l'énergie dans la Terre.

Dans le traité du Tai Chi Chuan de Wou Yi-Chien, il est écrit ainsi : « L'énergie a sa racine dans les pieds. Elle se développe dans les jambes. Son axe principal est à la taille. Sa réalisation ou son expression va jusqu'aux doigts. » On peut y voir ici une interprétation de ce que nous appelons la chaîne montante (*annexe 3*). Chaîne montante que l'on pourrait extrapoler au « retour à la racine » de Lao Tseu, pour qui « faire retour à la racine, c'est s'installer dans le repos. »<sup>46</sup>

Ainsi, travailler selon la chaîne montante, c'est utiliser passivement, selon le

moindre effort, l'énergie de la Terre.

L'utilisation efficace de la chaîne montante dépendra donc en premier lieu de cette partie du corps qui se pose en premier sur le sol : nos pieds.

En ostéopathie structurelle, le parallélisme de nos pieds est un des principes de notre stabilité, que l'on travaille dans un plan frontal, ou dans un plan sagittal.

Si nos pieds nous apportent la stabilité, ils doivent être utilisés de telle sorte à maintenir notre équilibre dans la dynamique des manipulations. Ainsi, ceux -ci doivent constamment être dirigés dans la direction de l'action, et l'essentiel de l'appui doit être dans l'avant pied. Ce n'est que par ces principes que l'on pourra orienter nos pieds : c'est la mise en charge de l'avant-pied qui permet de pivoter par le talon, et c'est l'alignement dans l'axe du second métatarse qui permet l'avancée du corps du thérapeute dans la direction souhaitée.

Dans l'enseignement du karaté-do, on trouve deux différences majeures avec notre pratique ostéopathique. Puisqu'il s'agit au karaté de se déplacer, et non de marcher, il est demandé :

- d'éviter de décoller les talons
- de ne pas orienter les pieds avant les déplacements.

Ces différences s'entendent : le karaté est une action de déplacement horizontal, d'affrontement qui va demander stabilité, et improvisation en fonction de l'adversaire ; quand notre action est une recherche du meilleur placement pour une action verticale.

Mais il est intéressant de noter, comme décrit dans les katas de base du karaté-do, qu'il faut « initier les mouvements à partir des hanches. Les positions de hanches conditionnent toutes les postures et sont le moteur du déplacement des membres inférieurs. » <sup>25</sup>

Le Maître Taiji Kase décrit le mécanisme des hanches comme l'assurance de la «spontanéité et du dynamisme des mouvements ». <sup>25</sup> Quand le Maître de Taiji Quan, Gu Meisheng, écrit que « la taille, appelée « yao », est le véritable chef d'orchestre du Taiji, dès qu'elle se met en mouvement, elle entraîne toutes les autres parties du corps ». <sup>32</sup>

Rappelez vous ces demandes récurrentes des enseignants : « fermez bien la hanche votre jambe arrière sur une manipulation de coude en latéralité, pour bien pouvoir mettre votre corps derrière votre coude et respecter les plans », comme dans tout travail

dans un plan sagittal ;de même, c'est de « casser le tronc autour des hanches » qui permet de garder l'équilibre dans toutes les techniques lombo-sacrées.

Et en toutes choses, faites attention où vous posez les pieds.

### 3.3 Les mains

Pour l'ostéopathie fonctionnelle, les mains ont une part presque mystique. Ancrée dans l'imaginaire collectif de l'ostéopathie, cette main se veut légère, perceptive, à « l'écoute des tissus ».

Elle est la main décrite dès 1951 par William Garner Sutherland, avec ses doigts « qui pensent, sentent, voient, et savent. »<sup>43</sup> Celui-ci posait alors les principes fondateurs de l'ostéopathie crânienne, et son concept de Mécanisme Respiratoire Primaire inhérent au système crâne/sacrum.

Sans doute influencé par ses lectures bibliques, il raconte percevoir avec ses mains « une lumière liquide », un « souffle de vie » qui animerait le crâne.

J'ai lu de nombreux écrits sur cette main qui perçoit, et va jusqu'à penser. Et je me suis longtemps demandé comment les ostéopathes, qui se veulent les garants d'une compréhension anatomique et physiologique pouvaient ainsi extrapoler le ressenti.



« Entre la main et la pensée d'un ostéopathe, le lien le plus simple à décrire est celui d'une direction imposée par la pensée à la main. La pensée se pose des questions, fait des hypothèses, interroge le patient et cela oriente le comportement des mains. (...) Le praticien se pose des questions, il tente d'interpréter les sensations qu'il a dans la main, les images qui se forment en lui, et ces processus intellectuels changent quelque

chose de sa perception même.» écrit JM Gueullette.<sup>20</sup>

Cette subtilité de perception – on apprend à poser une main de « 20 grammes » dans les « écoutes » crâniennes ostéopathiques – est devenue une réalité fantasmée, de notre point de vue d'ostéopathes structurels.

Le paradigme est tout autre concernant les mains, en ostéopathie structurelle.

Combien de fois chaque élève a entendu ces propos ?

« Ne mettez pas vos mains en premier »

« Arrêtez d'être dans vos mains »

« Ici, on ne manipule pas ; au mieux on corpuscule, au pire on coudipule. »

Dans l'enseignement de l'ostéopathie structurelle on n'imagine pas que cette main puisse penser, mais on ne la néglige pas pour autant.

De part notre définition de lésion ostéopathique (*annexe 2*), nous allons contraindre le conjonctif en lésion en effectuant un test de résistance, le slack. Pour cela, nous aurons besoin de tout notre corps, mais comme la première surface de contact est la peau, nous aurons inévitablement besoin de cette main.

Cette main se doit de tenir, sans serrer, avec une tension égale, invariable. Il s'agit d'une main qui maintient, qui « main -tient » selon les termes de JF Terramorsi.

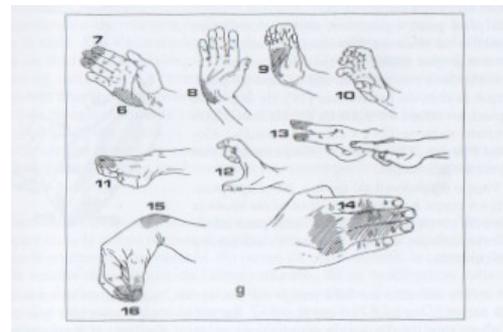
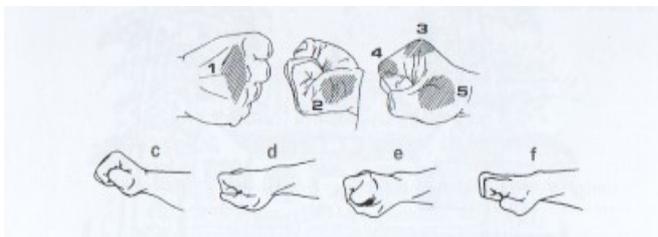
Dans l'école, nous distinguons prises et contact. Si les mains font les prises, considérant que l' « on perçoit l'os avec de l'os », c'est à travers son propre squelette que l'on ressentira les différences que créent les lésions chez le patient.

Les mains sont tels les embouts d'outils multifonctions (tantôt plat, tantôt cruciforme, tantôt alêne) qui s'adaptent à la contrainte rencontrée. Quand vous dévissez une vis dans le bois, vous allez d'abord visser l'embout, puis prendre contact via le manche avec cette vis. Si celle-ci est un peu résistante, vous allez mettre un peu de muscle dans votre avant-bras ; si elle résiste un peu plus, vous allez devoir fixer jusqu'à vos omoplates ; et si vraiment elle est très résistante, vous allez devoir vous poser plus densément sur le sol pour utiliser la masse de tout votre squelette. (*enseignement oral*)

(prises pisiforme pour contact cubital, indicielle pour contact radial, et talon de la main pour contact dans les deux os de l'avant-bras)

Dans l'art du kung-fu, la main est aussi le prolongement du corps. Cet art ayant emprunté ses inspirations techniques en observant le monde qui l'entoure ; l'homme n'est là qu'un autre animal de la création.

Ainsi, la main offre une très grande diversité « d'armes naturelles » qui ne sont qu'adaptation à la situation rencontrée : point bœuf, point soleil, patte de léopard, tête du dragon...



(les armes naturelles du kung-fu <sup>21</sup> )

Ainsi est la main de l'ostéopathe structurel, elle crée l'interface entre la cible et le corps entier du thérapeute.

Si nous apprenons différentes prises pour obtenir différents contacts, la main de l'ostéopathe structurel reste une main souple. Elle est telle la main de celui qui tient son sabre, comme écrivait Miyamoto Musashi <sup>36</sup>. « Pour être vivantes, vos mains doivent demeurer flexibles, lorsqu'elles se crispent et figent le sabre, elles ne sont plus que des mains mortes. »

Ainsi, la ventouse n'existe que si le manche la crée ; et les poils du pinceau (pour reprendre une expression chère aux enseignants) sont rendus vivants par le peintre qui en dirige le manche. C'est à cela que correspond l'image de « passer derrière son coude » ; c'est le praticien en engageant son corps derrière son coude et son avant-bras qui moule via la main, son corps à la lésion.

Cette main ne pense pas, elle est un prolongement du corps du thérapeute, qui se plonge en entier (avec toute son indéformabilité) dans la lésion à travers elle.

Le Maître de tir à l'arc d'Herrigel avait cette jolie formule : « Il faut que vous teniez la corde tendue comme un enfant tient le doigt qu'on lui offre. On ne cesse de s'en émerveiller. Et quand il lâche le doigt, il le fait sans la plus légère secousse. Savez-vous pourquoi ?... Parce que l'enfant ne pense pas, par exemple : maintenant je vais lâcher ce doigt pour saisir cette autre chose... C'est plutôt sans réflexion et à son insu qu'il passe de l'un à l'autre, et il faudrait dire qu'il joue avec les choses, s'il n'était exact que les choses jouent avec lui. » <sup>23</sup>

Ainsi la main se doit d'être naturelle comme le thérapeute doit l'être dans l'ensemble de son corps. A l'inverse, ses pensées, son manque de présence, ses angoisses, ou sa prétention feront de cette main un inconfort, un mauvais « bout d'outil » révélateur de son déséquilibre. Elle ne sert pas; elle est large, confortable, et ne se densifie qu'à l'instant de l'action. Un enseignant a régulièrement cette image pour la main dite pisiforme : « Imaginez que vous tenez un petit oiseau dans le creux de votre paume, vous devez agir, et en même temps vous devez veiller à ne pas l'écraser ». Comme dans « l'art de la main vide », autrement appelé karaté, cette main s'adapte à la situation, à la contrainte qu'elle rencontre.

Quand j'ai demandé à Benoît Cauvin de parler de JF Terramorsi, il écrit ainsi au sujet de la main de son Maître : « je me souviens surtout de l'impossibilité d'en sentir son contour, je me souviens surtout de l'absence de cette main, juste d'une présente forte et enveloppante, sécurisante ». L'expression d'une main-surface-corporelle.

On retrouve cette idée de corps entier, indéformable qui se plonge de tout son être dans l'action dans le paragraphe – Le corps en lieu et place du sabre – de Miyamoto Musashi où il dit en ces mots : « le sabre agit comme s'il était l'extension du corps. »<sup>36</sup>

En ostéopathie fonctionnelle, on ne se soucie guère de sa posture. Le plus souvent on observe des thérapeutes imposant des mains, les yeux fermés, la tête enroulée entre des épaules arrondies. L'intellect au plus proche des mains.

Pourquoi ne pas utiliser l'intégralité de l'outil perceptif qu'est notre propre corps ?

L'ostéopathie structurelle rejoint cette idée d'un thérapeute qui est outil de soin par son corps entier, par tout son être, et pas seulement ses mains.

### 3.4 L'équilibre, et l'unité du corps

JF Terramorsi disait en ces mots : « ma stabilité, mon équilibre, c'est mon problème ». On retrouve cette idée dans d'autres de ses aphorismes : « pour faire transmettre du bien, il faut être bien soi-même », « il faut commencer par s'occuper de soi avant de s'occuper des autres ».

Là encore, nous pourrions trouver différents degrés de compréhension de ses propos selon l'expérience, et le niveau de chaque thérapeute.

L'équilibre au sol du thérapeute est indissociable de ces trois paramètres nécessaires à une parfaite stabilité

- présenter une base de sustentation large, en trois points écartés
- se placer de telle sorte que le centre de gravité se projette au milieu de la base de sustentation
- avoir un centre de gravité bas <sup>48</sup>

Ces règles de l'équilibre du thérapeute, et de son positionnement, sont aussi celles des arts martiaux. Elles sont une condition essentielle à la maîtrise de l'énergie transmise dans une technique.

Elles sont indissociables de la notion d'unité du corps, d'indéformabilité.

Dans le traité sur le Tai Chi Chuan attribué à Tchang San-fong, on retrouve cette notion fondamentale. « Le corps entier doit être léger et agile (...), ne présentant aucune rupture, n'ayant ni creux ni bosse, et sans discontinuité. Il faut une unité parfaite sinon le corps est disloqué. Le haut ne va pas sans le bas, ni la gauche sans la droite. »<sup>7</sup>

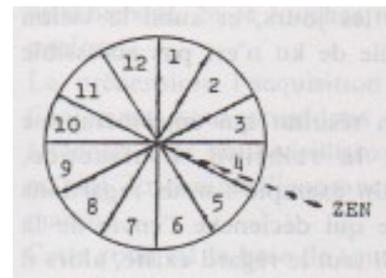
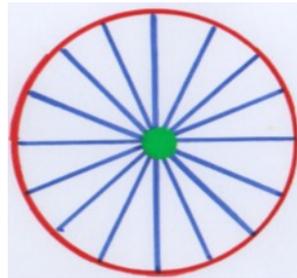
De même, Wou Yi-Chien, dans son traité dit aussi qu'« il est très important de considérer que les articulations sont liées et enfilées ensemble, de façon à ne jamais permettre la moindre cassure. »<sup>7</sup>

Durant la manipulation ostéopathique, « le parallélisme des ceintures scapulaire et pelvienne est la condition sine qua non au bon positionnement du thérapeute.

C'est l'indéformabilité de la colonne vertébrale qui permet aux ceintures de communiquer entre elles. »<sup>48</sup>

Cette indéformabilité est facilement compréhensible à travers l'idée d'une colonne vertébrale osseuse, portante ; mais l'indéformabilité du corps entier est une qualité qui se travaille, et qui prend beaucoup de temps à façonner.

C'est pourquoi les enseignants usent d'images pour aborder la notion d'indéformabilité, que ce soit celle de la carapace, ou celle du rayonnement.



(drapeau rayonnant de la marine du Pays du soleil levant, géométrie de la roue selon le modèle de l'IFSO, la loi des causes et des effets<sup>41</sup>)

Pour se créer une carapace, une indéformabilité, on nous explique ; par la géométrie d'une roue avec ses rayons ; qu'il faut trouver son centre. Lequel (représenté en vert tel une énergie passive) se trouve à égale distance de la périphérie. Cette indéformabilité des segments osseux rigides (représentée en bleu) est renforcée par la contraction musculaire isométrique (en rouge) ; pensez aux coudes qui ne s'écartent pas dans la descente lors d'une technique lombaire indexielle.

Cette notion de centre n'a commencé à me parler qu'en troisième année. L'anecdote est celle d'un dialogue de sourd entre un enseignant et un élève lors d'une soirée de révision de techniques. Alors qu'un élève me manipulait selon une technique lombaire indexielle, il témoignait à l'enseignant qu'il « maîtrisait »(sic) cette technique du côté gauche, mais pas du côté droit. Demandant à l'enseignant pourquoi il n'y arrivait que d'un côté ; celui-ci lui répondit « c'est parce que tu n'as pas encore découvert ton centre. » Alors que l'élève persistait à expliquer ainsi « oui, mais je ne comprends pas pourquoi je n'y parviens pas d'un côté », l'enseignant lui répétait ostensiblement qu'il fallait qu'il découvre son centre.

C'est la découverte de son centre en toute position qui permet au thérapeute d'être

en équilibre en toute technique, qu'elle soit à gauche ou à droite.

C'est ce centre des énergies intérieures que l'on retrouve aussi au Taiji. De l'unité et du centre, le Maître Gu Meisheng raconte ainsi dans un entretien : «ce ne sont pas les bras et les mains qui bougent sans se soucier de ce qui est à l'intérieur, de ce qui est au centre. Et plus tard, dans un certain nombre d'années, lorsque ces énergies intérieures auront atteint un degré de puissance très élevé, les mouvements du corps deviendront simplement l'expression des énergies intérieures ou si vous voulez, l'extériorisation des énergies intérieures ». <sup>32</sup>

Il y a un paradoxe amusant à se dire qu'en s'appliquant sur sa posture et son indéformabilité dans l'instant, le praticien n'est pas dispersé ; il est concentré, et centré. Mais c'est en se centrant qu'il pourra disperser de l'énergie. Et rayonner pleinement.

Ce rayonnement dans l'instant de la pratique, on peut le retrouver chez certains enseignants dont l'épanouissement et l'aisance pratique amènent les élèves à se placer en cercle autour d'eux.

Nous pouvons être naturellement un auditoire de papillons quand un praticien-qui rayonne- nous illumine.

Ainsi, comment pourrions nous trouver notre équilibre lors de la manipulation, si nous ne l'avons pas trouvé chez nous-mêmes ?

Nous en sommes à parler d'unité du corps, mais il est un état supérieur décrit par les Maîtres, l'unité corps et esprit.

Au-delà de tout fantasme, cet équilibre que l'on cherche chez nous, nous le cherchons aussi dans le sol ,au travers de la lésion, lors de la manipulation, ou plus précisément lors du slack. Nous cherchons alors là à être en équilibre avec le patient, sur la Terre.

Cet équilibre dans l'espace est un point dans un référentiel orthonormé. Il atteint son climax à l'instant qui précède le thrust.

Nous sommes avec le patient, à la même tension.

Cet instant d'équilibre parfait est lui un point dans le temps.

Nous maintenons la même attention.

Nous pourrions ainsi dire que cet équilibre dans l'instant est un point dans l'espace-

temps... qui n'est possible que si le praticien est à la fois centré, en équilibre au travers de la lésion, et présent « ici et maintenant ».

A l'échelle des tendances actuelles, cet instant d'équilibre parfait serait une quintessence du « flow ». <sup>47</sup>

Pour le zen et les pratiques martiales, c'est une normalité ; une juste posture, une juste action, ici et maintenant.

Au fil des lectures, je me suis de nombreuses fois demandé si JF Terramorsi n'avait pas adapté quelques préceptes du zen ou du Taï Chi à son modèle fondamental.

Il semblerait qu'il ait creusé son propre sillon, lui qui disait régulièrement « détester lire ». Son concept d'indéformabilité, cette idée d'être un déformable qui devient indéformable à l'instant du thrust, rejoignent les enseignements des maîtres Zen.

« Le corps, l'esprit, lorsqu'ils sont en unité, c'est l'éternité dans une simple posture, dans un seul instant. »

Guy Mercier <sup>35</sup>

### **3.5 La respiration, ce véhicule...**

« Si l'air tisse l'univers, le souffle tisse l'homme » Proverbe indien.

Cette fonction vitale de l'homme rythme notre vie, la plupart du temps inconsciemment. Mais dans les voies martiales ou spirituelles, elle est un « véhicule » d'énergie, ou de présence « ici et maintenant ».

Voyez ces différentes appréciations selon les pratiques.

Selon le kung-fu, « le corps passe successivement par des phases de force et de faiblesse, selon le temps respiratoire ; lorsque l'on inspire, les muscles se décontractent et l'on se sent léger ; au contraire, lorsque l'on expire, les muscles peuvent se contracter et il redevient possible d'exécuter une action forte. La respiration doit, dans ses deux phases, être abdominale.(...) La respiration est un processus rituel pour la révélation d'une énergie interne cachée, sorte d'amalgame entre les forces physiques, psychiques, spirituelles, et cosmiques. » <sup>23</sup>

Dans l'art du tir à l'arc, le Maître archer explique ainsi à l'auteur Herrigel : « L'acte de l'inspiration lie et réunit, tout ce qui est convenable s'accomplit tandis qu'on retient son souffle ; l'expiration, elle, délivre et parfait, en triomphant de toute limitation ». <sup>23</sup>

Quand JF Terramorsi décrit l'action du thérapeute (*annexe 4*), il symbolise cette liaison, cette union avec le patient en représentant deux sinusoides parallèles qui symbolisent les respirations du thérapeute et du patient. Elles se suivent quel que soit l'inspiration ou l'expiration, elles se synchronisent. Et si l'union avec le patient n'est pas perdue dans l'expiration, celle-ci en effet permet au thérapeute de « triompher de la limitation conjonctive » via le slack.

Au Tai Chi , la respiration est elle aussi abdominale, naturelle, non forcée. Elle doit « rythmer le déroulement de l'enchaînement. Porté par son flux et reflux, l'adepte est [ainsi uni ] au rythme de l'univers. Le pratiquant doit s'efforcer de faire coïncider les deux temps de la respiration avec les différents mouvements de la manière suivante : l'inspiration doit correspondre aux mouvements vers le haut, de soulèvement ; l'expiration doit correspondre aux mouvements vers le bas, de pression. » <sup>7</sup>

Imaginez-vous corriger une LTR lombaire via une manipulation indexielle, et vous retrouvez ici décrit votre soulèvement à l'inspiration du patient (et la vôtre), et votre descente dans le conjonctif en lésion lors du slack, pendant l'expiration.

JF Terramorsi l'exprime très clairement : « si la projection de mon centre de gravité dans le sol, ou contre la terre, s'obtient par le relâchement contrôlé des muscles érecteurs dans l'assujettissement à l'expiration, il suffit que j'inspire pour inverser le slack. J'obtiens ainsi l'allègement de la pression sans perdre le contact... » <sup>48</sup>

Dans les arts martiaux, la respiration est la liaison entre le corps et l'esprit. Elle est le « ki » (le ressort, le souffle de vie) du Aïkido, et un vecteur de concentration.

« Plus intensément l'on se concentre sur l'acte respiratoire, plus s'atténuent les excitations venues de l'extérieur. Elles s'engloutissent dans un vague murmure, auquel on commence par ne plus prêter qu'à demi l'oreille, pour n'être finalement pas plus troublé que ne l'est celui qui est habitué au murmure de l'océan. » écrit ainsi Herrigel. <sup>23</sup>

Pour Maître Deshimaru, la concentration sur l'expiration dans le sabre, judo, ou le karaté, crée la « liaison qui équilibre la conscience et la posture » <sup>5</sup>

Dans son enseignement, JF Terramorsi accorde une importance majeure à la respiration. Le thérapeute doit y accorder le plus grand soin, notamment lors de ces étapes de l'action thérapeutique :

- pour se synchroniser avec le patient, le thérapeute se doit de caler sa respiration sur celle du patient.
- lors de l'exploration du jeu articulaire chez le patient, et du slack chez le praticien ; lesquels « sont assujettis à la respiration ».
- et lors du thrust (qui fera l'objet d'un paragraphe un peu plus loin), qui est « déclenché à la fin de l'expiration du praticien, et à l'instant où le patient devrait commencer à inspirer ». <sup>48</sup>

Alors que je m'étais permis il y a quelques semaines de contacter Roxane Terramorsi, la fille de JF Terramorsi, je recevais quelques réponses de sa part à l'heure où je terminais ce paragraphe.

Ces similitudes avec les arts martiaux que nous observons dans l'enseignement, tel que pratiqué à l'IFSO, prenaient de l'épaisseur à la lecture de son message :

« - Aussi, j'aurais aimé savoir, si ce n'est pas trop indiscret ; si votre Papa avait des préférences littéraires en rapport avec les arts martiaux, avec les enseignements du zen, les haïkus, voire les enseignements des sages orientaux ?

RT - Mon père détestait lire. A ma connaissance il n'avait donc aucune préférence littéraire. J'ai cependant vu sur son étagère récemment un exemplaire du l'ouvrage bien connu "*Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* ». Je ne vous garantis pas qu'il l'ait lu !

Il a fait du Tai-chi avec un maître à Paris, autour de 1995-2000 a raison d'une fois par semaine pendant quelques années.

Il avait un diplôme d'acupuncture qu'il a passé pendant son cursus de kiné. Il appréciait la médecine chinoise. Mais je ne sais pas s'il était versé vers la sagesse orientale. »

Lorsqu'il parle de la phase expiratoire, JF Terramorsi dit qu'elle est le « véhicule du slack ». Eu égard à ses possibles influences, et à son goût pour la sémantique, on pourrait croire que ce terme de véhicule (il existe trois *véhicules* pour suivre la voie bouddhiste) fut choisi parce qu'il donnait un surplus de sens à un moyen physique de transmettre.

### 3.6 La rigueur gestuelle, l'entraînement

« Un samouraï doit, par l'assiduité, parvenir tout d'abord à la maîtrise absolue des principes de base puis continuer à s'entraîner de manière à ce que ses techniques arrivent à maturité. Un samouraï ne doit jamais relâcher son effort mais persévérer toute sa vie dans son entraînement.

Penser que l'on peut assouplir la discipline de l'entraînement, tout simplement parce que l'on a fait quelque découverte personnelle, est le comble de la folie. »

Jocho Yamamoto, Hagakure <sup>55</sup>

On ne joue certes pas notre vie, ni celle d'un Daimyo ou d'un Shogun ; mais nous voyons venir dans nos cabinets des patients qui attendent de nous une solution (qu'ils espèrent rapide). Et ces patients ne sont pas souvent ces corps jeunes et en bonne santé qui composent l'essentiel des étudiants de l'école.

Aussi, savoir manipuler un de nos collègues de promotion ne garantit en rien que l'on sache le reproduire sur la diversité des corps abîmés qui constituent nos patients. De plus, il va sans dire que la pratique structurelle est une voie beaucoup difficile et exigeante que la pratique fonctionnelle.

Il ne faut ainsi pas s'enorgueillir d'avoir réussi quelques fois certaines manipulations, encore faut-il être régulier dans ces succès ponctuels.

Dans le chapitre *la transmission directe* du traité des cinq roues, Miyamoto Musashi écrit ces mots : « C'est en vous entraînant avec persévérance, que vous enseignerez la stratégie à votre corps. (...) Autorisez-vous mille jours d'entraînement pour polir votre esprit, et mille jours de pratique pour le polir. Réfléchissez bien à tout ceci. »<sup>36</sup>

Derrière cette invective, on peut comprendre en filigrane l'enseignement gestuel de nos enseignants. Répéter la descente en fente, passer derrière son coude devant un cadran de porte, faire basculer une chaise par la flexion du coude. Autant d'exercices qui ont l'air anodins mais qui impriment la gestuelle, qui automatisent des étapes de techniques.

Comme au karaté, dans les katas sont contenus tous les principes : les déplacements, la vitesse, la respiration, et la puissance. Chaque exercice, comme chaque

kata est une pièce de l'ensemble. Retirez-en une, et la construction ne sera pas complète.

Il est un temps dans nos études, où nous voulons en apprendre toujours plus. Toujours plus de techniques : la technique pour le patient très souple, la technique pour le patient très fort, celle pour le patient très grand, voire la technique pour le patient très grand, très souple et très fort, jusqu'à celle qui est possible quand les autres ne sont pas possibles.

Nous pourrions alors être systématiquement coupés dans nos requêtes tel Herrigel par son Maître archer : « N'interrogez pas, entraînez-vous ! »<sup>23</sup>

Et c'est ce qu'il s'est passé au tout début de notre troisième année avec Régis Saint Martin : « mais vous n'avez toujours pas compris ! Ce sont toujours les mêmes principes : passer derrière son coude, pivoter sur les pointes de pied, respecter les plans, descendre en reculant par le tibia ! Je veux bien vous montrer plus de techniques, mais pour quoi faire si vous ne comprenez pas qu'il faut faire de la gestuelle ! Pour être aussi « des tanches » sur de nouvelles techniques ? »

Cela arrive lorsque l'on se confronte à nos limites, ou à notre envie de vouloir réussir trop vite. Quand la remise en question concerne la technique, et non notre pratique. L'apprentissage de l'ostéopathie structurale, comme celui des arts martiaux, passe par une véritable introspection.

Comme l'écrit Roland Habersetzer : « cherchez en vous ce qui ne va pas, dans tel ou tel mouvement. Ne critiquez pas le style, voire le Kung-fu tout entier, à travers des carences personnelles. Appliquez-vous sans relâche. Les questions se résoudre d'elles-mêmes, au fur et à mesure que vous progresserez. Mais d'autres questions prendront alors la relève, des questions qui vous auront échappé au début, plus conformes à l'évolution de votre niveau technique. Soyez honnête et exigeant envers vous-même, avant de l'être envers votre Sifu. »<sup>23</sup>

Parmi les propos prêtés à JF Terramorsi quant à son exigence, il y a ceux-ci qui la traduisent : « Ta manipulation aura le niveau de ton plus gros défaut . Et ton soin aura le niveau de ta manipulation la plus faible. Parce que les défauts d'une manipulation ne peuvent se compenser, de même qu'une manipulation non réussie dans un traitement ne peut être remplacée.»

C'est peu dire que ce message est un message vibratoire, résonnant en qui est honnête avec ses propres défauts.

Et Benoît Cauvin de l'interpréter ainsi : « Il fallait donc maîtriser toutes les techniques. Pas d'impasse. Pas de j'y arrive bien avec ma main gauche mais pas avec la droite. Pas de je suis plus à l'aise le patient couché que assis pour cette technique. Il fallait savoir le faire dans n'importe quelle position chez n'importe qui. On ne compense pas. On ne triche pas. On ne s'échappe pas. On travaille tout. En détail. Rien d'autre. Et ça prendra le temps que ça prendra. » (*annexe 9*)

« S'il ne faut pas se chagriner des coups mauvais, il ne faut pas se réjouir des bons. Il faut vous libérer de ce passage du plaisir au mécontentement. Il faut que vous appreniez à dominer cela, dans un état d'équanimité décontractée, et à vous réjouir par conséquent comme si le coup avait été tiré par un autre que vous. Il convient que vous vous entraîniez sans relâche à cela aussi, car vous ne pouvez imaginer combien c'est important! »<sup>23</sup>

Cela pourrait être le stade ultime de la noblesse de cœur à l'entraînement, persévérer pour progresser, sans chercher petite gloire.

### **3.7 La gestion de la masse, et de la vitesse**

Il existe une notion commune aux pratiques martiales et spirituelles : l'énergie. Comme il s'agit d'un concept immatériel, celle-ci se retrouve, pour beaucoup, associée à des concepts éthérés, au mysticisme, tirant même au fantasme dans certaines thérapies.

L'ostéopathie structurelle n'échappe pas à cette notion d'énergie, qui sera l'un des vecteurs du soin. Ce sont les énergies cinétique et potentielle qui sont propres à notre pratique. Elles dépendent entièrement du thérapeute puisqu'elles sont soumises à des variables de masse, de vitesse, de hauteur.

L'énergie, c'est ce qui quantifie le changement d'état d'un système. ( ) Et comme c'est le changement d'état du conjonctif que nous manipulons qui nous intéresse (de peu élastique et peu déformable, à plus élastique et plus déformable), il faudra que nous soyons les vecteurs de cette énergie formatrice.

Lors d'un cours de techniques structurelles sur le bassin, Régis Saint Martin

dissertait sur l'utilisation de l'énergie cinétique lors de la manipulation sacro-iliaque., qu'il formule comme suit :

$$\text{Énergie} = 1 / 2 \times M \times V^2$$

(1, constante indéformable propre au thérapeute ; M, la masse, V, la vitesse)

Il nous explique « qu'il faut trouver un équilibre cohérent, entre masse et vitesse, pour arriver à l'expression d'un produit. Vous pouvez ainsi mettre plus de masse, ou plus de vitesse, mais il n'y a jamais de masse ou de vitesse nulle. C'est alors l'utilisation de la balistique qui permettra de mettre de la vitesse, mais sans perdre l'union avec le patient. »

La masse est la première variable que nous utilisons dans les manipulations structurelles, puisqu'elle est celle qui se marie de manière la plus « potentielle » avec la gravité.

Et contrairement à ce que nous préjugeons, elle ne nécessite pas d'être aussi importante que l'on pense. Même pour manipuler une lésion chez un patient massif, même pour manipuler une articulation sacro-iliaque.

Le message de Régis Saint Martin rejoint l'un des préceptes du karaté-do : « Sachez distinguer le dur du mou, la contraction de l'extension du corps, et sachez moduler la rapidité d'exécution de vos techniques. »<sup>17</sup>

Il nous est ainsi conseillé de ne pas confondre la masse et la force, mais de trouver le juste équilibre, le juste rythme de la manipulation. Et de se dire que notre masse est notre juste masse ; nécessaire et suffisante à toute manipulation.

Quand vous manipulez une lésion articulaire lombaire, vous êtes toujours plus lourds- qu'elle que soit votre masse – que la lésion qui se trouve sous vous ; cela de manière invariable.

« Quatre onces l'emportent sur mille livres », il s'agit là d'un dicton des pratiquants d'arts martiaux ; on peut vaincre sans employer de la force.

Sachez d'ailleurs que du point de vue de la physique quantique, il n'existe pas de différence entre l'énergie et la masse, laquelle est assimilée à une énergie très concentrée. « Si l'énergie était comparée à de l'eau, alors la masse serait à comparer à des cristaux de glace différenciés les uns des autres, c'est à dire à des agglomérats d'eau concentrée localement. »<sup>55</sup>

Et quand bien même cette masse ne serait pas suffisante, le praticien doit alors prendre de la hauteur. C'est ainsi qu'une table très basse offrira plus de hauteur au thérapeute, et multipliera d'autant son énergie potentielle. Tel un élève de l'école du sabre de Miyamoto Musashi, « l'important est alors pour vous de paraître plus grand que vous n'êtes, et d'avancer avec force et détermination. »<sup>36</sup>

La vitesse est l'autre vecteur de transmission d'énergie de notre action manipulative. Elle est nécessaire, et indissociable du thrust (paragraphe suivant) ; mais elle n'est pas toujours maximale. La vitesse ne veut pas dire la précipitation. Elle peut être modulée en fonction du degré de rigidité ou de souplesse du patient

Quand Régis Saint Martin dit que « c'est l'utilisation de la balistique qui permet de mettre de la vitesse, sans perdre l'union avec le patient », il dépasse ces notions de masse et de vitesse, pour parler du rythme de la manipulation. C'est la perception de ce rythme, celui du patient ressenti dans son corps par le thérapeute, qui fait la fluidité gestuelle de quelques-uns de nos enseignants.

Cette notion de rythme du geste manipulatif mêle la vitesse, et l'idée d'union avec le patient. C'est ce juste rythme, cette juste vitesse qui amèneront à la finalité manipulative, l'instant du thrust.

Cette idée, on la retrouve aussi dans le kung-fu où « les techniques ne sont pas exécutées avec une vitesse rapide ou constante. Une certaine lenteur et une décontraction apparente sont les meilleurs moyens pour pouvoir être rapide au moment crucial, et dans n'importe quelle direction. Le rythme est l'application du principe fondamental qu'il y a, pour chaque technique, aussi bien en attaque qu'en défense, un « temps » optimal, très limité en durée, pour une application vraiment efficace. »<sup>23</sup>

Et il est aussi question de ce rythme et de cette même énergie dans le traité de boxe de Wang Chung-Yueh :

« Céder devant une force avec souplesse, cela s'appelle s'éloigner. Se mesurer à une force, aussi avec souplesse, cela s'appelle rester avec. Quand le mouvement de l'adversaire arrive vite, je réponds vite ; quand son mouvement vient lentement, je le suis lentement. Dans des milliers de situations différentes, c'est le principe à appliquer. De la familiarité de l'exercice naissent progressivement la perception et la compréhension de l'énergie. »<sup>7</sup>

Lors de la manipulation structurelle, lorsque l'union du praticien et du patient trouve le juste rythme, l'énergie physique transmise devient alors une énergie noble.

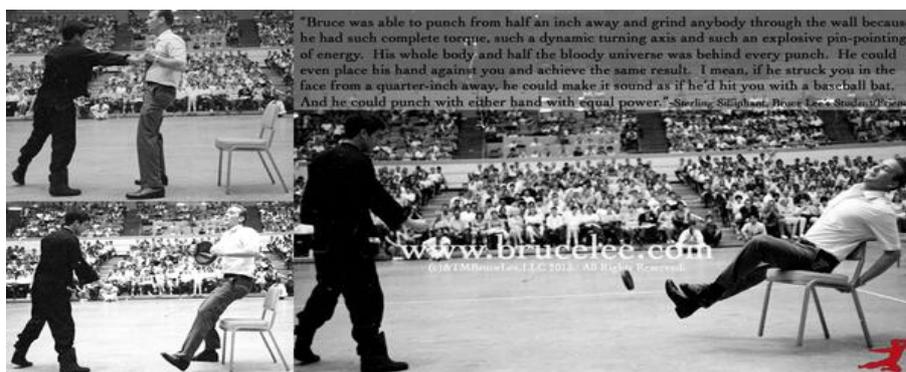
On comprend ainsi mieux le propos de Régis Saint Martin quant à la notion de « voyage manipulatif ». C'est en s'accordant à la masse du patient, à sa vitesse (soit ses qualités conjonctives), à sa respiration, que le praticien offre au patient une énergie libératrice.

### 3.8 Le thrust, expression d'énergie personnelle

Avez-vous déjà visionné quelques vidéos de Bruce Lee, et de son fameux One Inch Punch ? D'une distance d'un peu plus de deux centimètres, il frappe son adversaire d'une puissance telle qu'elle le propulse quelques mètres plus loin.

C'est l'idée préconçue que j'avais du thrust, un débordement d'énergie qui venait de l'intérieur, et traversait la résistance lésionnelle rencontrée. Par une contraction musculaire brève et intense, et par tout son corps, comme ce geste de Bruce Lee. Une énergie très brève, très courte. Et bien sûr, cette expression ultime se révèle bien plus subtile qu'elle ne semble à première vue.

Dans ce geste de kung-fu, cette décharge explosive d'énergie sur l'adversaire est appelée Fajing. Elle caractérise « un contact très bref, mais intense, conjuguant une mobilisation efficace des forces corporelles avec une concentration mentale. C'est l'explosion finale d'une énergie physique et mentale concentrée en un point et parvenue à son paroxysme. »<sup>21</sup>



Du thrust, JF Terramorsi livre un paragraphe dans son livre qui décrit son modèle fondamental : « Il n'est ni un mouvement, ni un déplacement. C'est une impulsion communiquée à mon squelette qui vient percuter la lésion pour l'informer. Et non la déplacer. Il nécessite l'indéformabilité instantanée de l'outil. (...) C'est une impulsion qui modifie la vitesse du slack, il est compris dans l'amplitude du slack et dans celle du jeu articulaire. Il nous permet d'arriver à la porte avec une vitesse non-nulle. Le thrust ne doit pas être un mouvement parce que la lésion n'est pas définie par une restriction de mobilité ». <sup>48</sup>

On retrouve là les notions martiales de concentration d'énergie dans tout le corps, devenu instantanément indéformable.

En cours, Régis Saint Martin nous explique comment préparer l'instant du thrust : « il faut alors se centrer, empiler son squelette en utilisant la chaîne montante, fixer ses 13e côtes. Puis il faut respirer avec ses côtes basses, aller au fond de l'expire, depuis la charnière dorso-lombaire, et claquer ses clavicules dans son sternum ». C'est ainsi que l'on obtient « l'indéformabilité instantanée de l'outil » de Terramorsi.

Cette concentration d'énergie, ce centre du thrust, serait dans la région dorso-lombaire à hauteur des reins. Comme une « cerise » que l'on densifierait à cet endroit.

Ce centre d'énergie concentrée pourrait correspondre au champ de cinabre inférieur du Tai Chi Chuan. Celui-ci est décrit se trouvant entre le nombril et les reins, voire confondu avec les reins. Au Tai Chi, « pour que le souffle puisse être concentré dans le champ de cinabre, l'attention doit être fixée en ce point du corps. » <sup>7</sup>

Mais dans son enseignement, Régis Saint Martin amène plus de précision et de subtilité à cette idée d'arriver « avec une vitesse non-nulle » à la porte de la lésion.

Il nous explique que l'important n'est pas la vitesse en elle-même, mais la variation de celle-ci. Et nous répète régulièrement son mantra : « Ce qui compte, c'est cultiver l'arrêt ; il faut s'arrêter vite, créer une accélération négative la plus importante possible.

Plus on s'arrête vite, plus l'effet est important. C'est ainsi l'effet du thrust qui fait une accélération. Il est indépendant du slack, c'est une accélération dans le slack. »

(*enseignement oral*) Il rejoint la notion de Fajing du kung-fu, dont « l'effet est obtenu en stoppant net le coup à l'impact », celle d'un transfert d'énergie par un arrêt rapide.<sup>21</sup>

Mais Régis Saint Martin ne parle pas seulement de thruster, il parle surtout de « se thruster ». Et explique cette idée que le thrust n'est pas une simple action, mais qu'il est un transfert d'énergie très personnel.

« Se thruster, c'est comme si je voulais éjecter quelque chose de moi. C'est ce que j'ai mis en moi ; et c'est parce que je m'arrête, que ce que j'ai mis en moi sort. Ce thrust est personnel, il est toujours le même. Il se cultive. Le thrust c'est le 1 de la formule d'énergie cinétique. 1 comme unique, il est invariable sur le moment, mais cultivable dans le temps. » (*enseignement oral*)

Il ne s'agit plus alors d'un thrust, mais de mon thrust. Il est le reflet de mes capacités propres ; et s'il est faible au départ, il peut se travailler, se façonner, se polir. Il est ma force vitale.

Cette même force vitale retrouvée dans « l'ordonnance de l'énergie », où Li Yi-sui écrit en ces termes : « Il faut s'exercer à ce que l'énergie du corps entier forme un tout et à discerner clairement le plein du vide. Pour émettre l'énergie, il faut savoir où est sa source ; partant des pieds, elle est commandée par la taille, se manifeste dans les doigts et est émise à partir de l'épine dorsale. Et pour la déclencher, il faut se fier entièrement à sa force vitale. »<sup>7</sup>

C'est la répétition stakhanoviste de l'entraînement au thrust qui permet au praticien de l'imprimer dans son corps, de s'en imprégner. Ainsi, on a l'impression en observant nos enseignants que ce thrust est exécuté sans réfléchir, de manière automatique.

Nos Maîtres nous apportent aussi par leur diversité, leur intégration différente d'un même modèle qu'ils ont digéré durant des années de pratique assidue. Ainsi, Benoît Cauvin écrivait que la plus grosse difficulté pour lui ne résidait pas dans la vitesse. Selon lui, « la plus grosse difficulté est d'encaisser dans notre corps la réaction de la résistance du conjonctif en lésion. Dans le slack, tu as le temps de voir où tu te déformes, et comment remédier à cela. Dans le thrust, tu n'as pas le temps, ce qui fait que ton geste doit être parfait pour être efficace, par essence, par principe. Et la pression peut être énorme à encaisser, même sur un petit bout de tissu qui ne pèse rien, car la résistance du tissu n'a rien à voir avec sa masse en effet. Le thrust n'est que l'aboutissement. Il n'y a rien à chercher ou à entraîner si ce n'est la répétition du geste pur dans notre

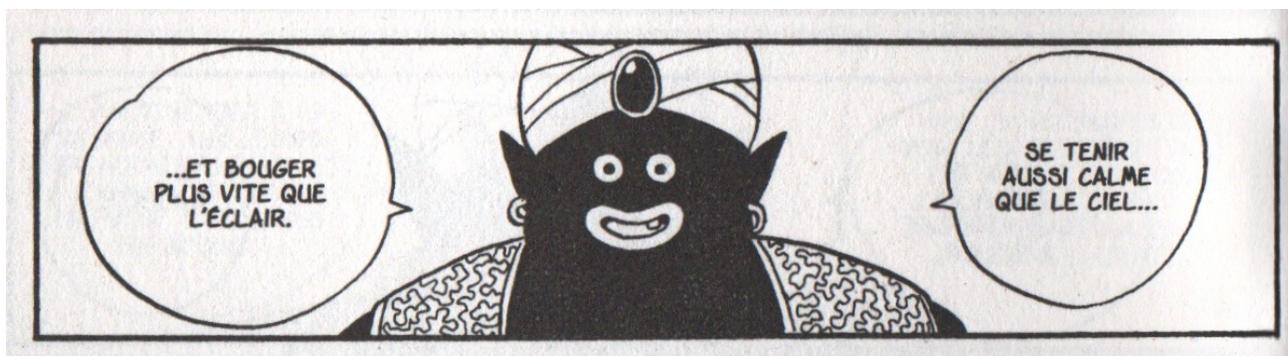
indéformabilité, et ce de plus en plus rapidement. »

Mais à la différence des arts martiaux, le souffle est contenu à l'expiration à l'instant du thrust. Dans le karaté ou la kung-fu, cette phase paroxystique est accompagnée d'un cri intense ; quand ce cri serait nuisible à notre thrust, car synonyme de perte d'énergie.

Ce thrust serait donc très personnel, propre à chaque thérapeute. Il est une sorte d'implosion du thérapeute qui va faire vibrer la lésion.

Et comme toute pratique subtile, il nécessite un entraînement de tous les jours.

Et puisqu'il se façonne par la pratique, il n'est jamais le « thrust ultime », il est le thrust propre à chaque praticien, meilleur qu'hier, et moins bon que demain.



( Mister Popo, Dragon Ball <sup>51</sup> )

Cette vignette de manga pourrait être une parabole du thrust, mais elle évoque l'idée de bouger, d'un mouvement rapide. Tentons une parabole du thrust en passant de l'élément air à l'élément eau.

Les kanjis japonais ont plusieurs sens. « Do » est la voie, le mouvement ; quand « Shi » est l'arrêt, la calme, la tranquillité. Mais Do peut aussi symboliser la vague, le mouvement de l'eau sur la mer. Et Shi peut aussi définir une mer calme, un océan.

Le thrust pourrait être alors une onde sur la surface de l'eau, une vague, voire un tsunami qu'une vibration dans l'océan aurait induite. La vague est un état de l'eau mais n'est pas indépendante de l'océan.

## 4. LES PRECEPTES

### 4.1 L'esprit du débutant

Il s'agit là d'un principe commun à tout apprentissage, que l'on parle de l'ostéopathie structurelle ou des arts martiaux.

Dans l'ouvrage L'art chevaleresque du tir à l'arc, il est écrit en ces termes:« Celui qui se facilite les débuts se prépare des lendemains d'autant plus difficiles »

Dans les premiers mois, et même les premières années ; même si l'on pratique de façon régulière, nous avons souvent l'impression que l'on ne progresse pas. On se sent la main « dure », les cuisses sont pleines de tension, et nous sommes maladroits. Dès le début il faut persévérer et s'abstenir de raccourcis faciles tels « j'ai bien réalisé la technique puisque ça a craqué ». Et c'est en avançant dans les années que les enseignants nous corrigent sur les détails auxquels nous étions si attentifs au début : le placement du patient, le placement des pieds...

Au sujet de la persévérance, et de l'apprentissage, on peut lire ces propos d'un Maître de Sabre dans le Hagakure :

« Le samouraï doit s'entraîner toute sa vie. Il doit connaître ses faiblesses et les corriger sans jamais avoir le sentiment d'en faire suffisamment. Il ne doit naturellement jamais être trop confiant mais il ne doit pas non plus se sentir inférieur. Yaguy, ce maître de la Voie du Sabre disait : je ne sais pas comment surpasser les autres. Tout ce que je sais, c'est comment me surpasser. Il se disait : je suis aujourd'hui meilleur qu'hier, demain je serai encore supérieur ». Il semblerait que certains de nos enseignants aient fait leur ce leitmotiv. Pussions-nous avoir cette même volonté.

« Si vous devez vous parfaire, le meilleur moyen pour y parvenir est de solliciter l'opinion des autres et de chercher leurs critiques. Les hommes qui cherchent les critiques des autres sont déjà supérieurs à la plupart. »<sup>55</sup>

Ainsi, les révisions de techniques et leur répétition sont le meilleur moyen de confronter nos difficultés au regard de nos semblables. Comme on apprend plus des défaites que des victoires, on s'enrichit ainsi de nos erreurs ; nos collègues nous en faisant alors prendre pleinement conscience.

Dans les 20 préceptes du Karaté-do, Maître Funakoshi nous conseille de « constamment analyser nos actes et faire montre de beaucoup de circonspection en matière de méthodologie. »<sup>17</sup> Mais l'autocritique n'est pas chose aisée, elle est praticien-dépendante, et en relation intime avec son humilité. Il est difficile d'être sincère avec soi-même.

Aussi, la critique des autres élèves, si tant est qu'elle est constructive, est un œil externe, bien plus objectif.

« On s'enrichit toujours de l'expérience des anciens. »<sup>55</sup>

Régulièrement, lors des séminaires, sont organisées des soirées de révision aux techniques, où les étudiants se mélangent quelques soient les années. Elles permettent aux plus jeunes de profiter de l'expérience accumulée par les plus anciens. Il faut du

temps pour imprégner dans son corps une compréhension pratique, aussi un élève de troisième année aura toujours une expérience supérieure à celle d'un élève de seconde année.

Et pour lier l'esprit du débutant au devoir d'humilité, il y a ce propos que JF Terramorsi aimait à répéter « il faut 5 ans pour être moyen, 10 pour être bon et 15 pour être très bon ; à condition de travailler tous les jours et de ne jamais rien lâcher » (*annexe 9*)

#### **4.2 Le devoir d'humilité**

Lors de la « grand'messe », ces journées de grand enseignement oral des préceptes de l'ostéopathie structurelle ; Bruno Diolot et Bertrand Chateau terminent généralement leur laïus en insistant sur le devoir d'humilité.

Il est difficile de parler d'humilité, tant on ne peut dire soi-même s'il on possède cette qualité.

Comme on ne voit pas réellement le vent, mais on le devine par les feuilles des arbres qu'il fait danser ; comme on ne matérialise le silence que lorsqu'il précède ou succède au bruit ; on ne définit l'humilité que par l'absence de prétention.

Ce sont les gens de votre entourage qui définiront ou non votre humilité.

Dans notre enseignement, Terramorsi dit que nous sommes du même niveau de complexité que les patients que nous soignons, et que nous n'avons pas la « connaissance du tout ». Ainsi, nous devons pratiquer simplement à notre niveau de connaissance « mécanique ». Nous n'avons pas un savoir supérieur même si nous sommes convaincus de la cohérence du modèle fondamental d'ostéopathie structurelle.

Dans la même veine, on peut lire dans l'ouvrage référence de JF Terramorsi, « je

me méfie des miracles, surtout si c'est moi qui les fais ». Et de ne pas se gonfler d'orgueil pour ses petits succès. Les résultats thérapeutiques sont comme les victoires, elles nous apprennent moins que nos échecs ou nos défaites, tant ils n'invitent pas à la remise en question.

« On ne progresse qu'en analysant ses échecs. Cette progression se fait alors dans l'humilité ; un thérapeute ne doit jamais s'en écarter, sous peine d'accident. »<sup>48</sup>

Cette humilité dans l'état d'esprit, est encore plus difficile dans la pratique. Combien de fois abordons-nous, étudiants, une lésion en imaginant sa libération aisée, et combien de fois avons-nous fait l'expérience de notre préjugé tout de suite traduit en prétention dans le geste manipulatif ?

Combien de fois dans nos premières années croyons-nous avoir traité une lésion par une simple manipulation structurelle ?

Combien de fois avons-nous pensé avoir mené un soin cohérent, et avoir eu en retour une amélioration clinique médiocre ?

A l'opposé de cette humilité, il y a la prétention. Terramorsi disait ainsi que « la prétention était l'ennemi principal de l'ostéopathe car elle est déjà en lui. »<sup>48</sup> Et que la « prétention engendrait la pré-tension » ; cette première tension qui verrouille le tissu en lésion et empêche toute manipulation.



- Je veux accéder à l'humilité ! Je veux même devenir le N°1 mondial de l'humilité !

( Voutch, N°1 mondial de l'humilité <sup>53</sup>)

C'est pourquoi la manipulation de LTR dans les zones très peu mobiles nous est d'autant plus difficile. Ce qui a très peu de déformabilité a d'autant plus de facilité à la perdre complètement.

Prenons ainsi l'exemple de la sacro-iliaque. Celle-ci est une articulation « pleine de bosses, fonctionnant comme des crémaillères » (*enseignement oral Régis Saint Martin*). Comme elle a très peu de déformabilité, elle perd toutes ses qualités mécaniques quand elle est en lésion. Quant à la manipulation de la sacro-iliaque par prise indexielle, Régis Saint Martin nous explique qu'il n'y a pas de slack, que l'on manipule en ne mettant aucune masse, puis en tombant entièrement sur nos appuis.

A le voir faire, on pourrait convenir du postulat « qui en met le moins, peut en faire le plus ».

A ce stade de la formation, je peux affirmer que je rencontre ma prétention très régulièrement dans la pratique. Elle comme le sparadrap du capitaine Haddock, on la

retrouve à chaque fois que l'on croit s'en être débarrassée. En quelque sorte, nous passons notre apprentissage en cure de détoxication de notre prétention.

Dans les préceptes et aphorismes des arts martiaux, on retrouve cette humilité décrite par les enseignants.

Si courage ,détermination, et honnêteté en sont les valeurs souvent décrites, l'humilité du pratiquant « donne la pleine mesure de la courtoisie et du respect véritable. »



(Mushotoku <sup>37</sup>)

L'humilité, c'est en quelque sorte la sincérité dans la pratique , c'est pratiquer gratuitement, de manière désintéressée. Cette dimension, on peut la retrouver aussi dans la notion « Mushotoku » qui pénètre en profondeur les arts martiaux et le zen.

Nous avons tendance, nous humains ,à agir pour obtenir un résultat, un succès, de l'argent, un profit. Mushotoku est la gratuité dans l'action.

Il s'agit là de lâcher prise sur son ego. Ne pas donner pour recevoir en retour. « C'est un état d'esprit où l'esprit ne cherche pas à obtenir quoi que ce soit. C'est l'attitude d'un objet qui ne soit pas attaché aux objets, et qui ne cherche aucun profit personnel. »<sup>41</sup>

Un jour, j'ai entendu à la radio un psychanalyste qui parlait de « faille narcissique ». Et puis je me suis demandé si le Modèle Fondamental d'Ostéopathie Structurale n'en était pas une.

Si on considère l'histoire de la religion chrétienne, celle-ci a subi quelques failles narcissiques. Avec Ératosthène et Galilée, et surtout avec la révolution copernicienne, la

Terre n'était plus le centre de son univers, mais un astre parmi d'autres dans le système solaire. On sait combien la religion a cherché au fil des siècles à cacher ces découvertes, ces changements de point de vue.

Aussi, si l'on considère la mécanique lésionnelle du point de vue l'ostéopathie fonctionnelle, la lésion est définie par une perte de mobilité de la structure. La vertèbre voit ainsi sa mécanique perturbée autour d'axes pathologiques définis par les lois de Fryette ; quant au crâne, les os se meuvent autour d'axes anatomiques, sous l'influence d'un « Mécanisme Respiratoire Primaire ».

L'ostéopathe ré-harmonise alors la mobilité de ces structures, selon ces axes définis, donnant à l'occasion de la mobilité à un sacrum D/G autour d'un axe oblique par exemple.

Et quand l'ostéopathie structurelle (enfant rebaptisé de l'étiopathie, elle-même fille illégitime de l'esprit ostéopathique originel) définit la lésion non pas comme une perte de mobilité, mais comme un changement de variable de la structure, entraînant une perte d'élasticité et de déformabilité du tissu conjonctif ; une faille narcissique se crée alors.

Il ne peut plus y avoir de point fixe, si ce n'est de point de lésion tissulaire réversible ; il ne peut plus y avoir d'axe, si ce n'est pathologique.

L'ostéopathe ne fait plus tourner les structures anatomiques selon des axes mécaniques qu'il a intellectuellement définis. Il n'est plus qu'un modeste artisan. Il contraint, stimule, réveille, fait vibrer, et ainsi il améliore les conditions vasculaires locales. Le tissu conjonctif est alors dans de meilleures conditions pour se nettoyer, changer d'état, et ainsi retrouver les qualités d'élasticité et de déformabilité nécessaires à sa fonction.

Il n'intellectualise plus la lésion, et ne saurait prétendre quelque remise en place, ni gain de mobilité. Un peu de déformabilité et de changement d'état lui suffit. Et jamais il n' imagine redonner au tissu conjonctif ses qualités originelles.

Il contraint, rend un peu plus déformable, améliore ainsi la perfusion locale du tissu, et laisse la fonction le solliciter de nouveau.

Ainsi, avec humilité, il applique le précepte ostéopathique rebattu, « seuls les tissus savent ».

Vous avez sûrement déjà entendu cette plaisanterie qui demande ce qui différencie

Dieu d'un ostéopathe, et qui se conclut par « Dieu ne s'est jamais pris pour un ostéopathe ».

Et bien je me demande s'il est possible que l'ostéopathe structurel puisse se prendre pour Dieu. Lui qui ramène l'énergie à la Terre, et qui n'est qu'un vecteur de transmission de l'énergie gravitaire, pourrait-il croire au génie de la Création ou en un Dieu à forme humaine ?

Ne sent-il pas plus près des valeurs shintoïstes ou « pachamamesques », un égal de tout le vivant dont le rôle modeste est celui d'aider ses semblables.

Une humilité qui découlerait du concept structurel.

Cependant à se sentir différent, on peut se croire supérieur.

J'ai le souvenir, avant d'entrer à l'IFSO, d'avoir participé à deux ou trois stages post-gradués avec l'école. Et j'ai encore à l'image les sourires sardoniques de diplômés de l'IFSO qui, ayant conscience de porter un message original et pertinent, ne prenaient pas de hauteur, mais plaçaient plus bas leurs confrères d'origines différentes.

Puissé-je être épargné par cette attitude.

Cette humilité est aussi mise à mal par notre époque.

Il est de plus en plus fréquent de voir des praticiens exposer leurs points de vue, leurs techniques via les réseaux sociaux, de temps en temps avec pertinence. Mais assez souvent, le contenant, la forme dominant sur le contenu. Et il est légitime de se demander s'il s'agit là d'un outil au service de l'intérêt ostéopathique, ou au service du thérapeute se mettant en scène.

Bienvenue dans un monde de comm'. Un monde de « comme ».

Et si c'est comme...

#### 4.3 La Terre, l'énergie de la gravité, et la verticalité



(sinogramme et trigramme de la Terre)

L'histoire commune raconte que la chute d'une pomme a confirmé à Newton sa croyance dans l'existence d'une force gravitationnelle.

Nos cours de sciences physiques nous enseignaient cette force, équivalente à 9,81 Nm, selon un vecteur purement vertical. Et représentaient notre poids selon un vecteur de force lui aussi vertical, résultant du produit de la masse par cette gravité universelle. Et son opposée, appelée force de réaction du sol, de valeur identique, de même direction mais de sens opposé.

Subissant ces deux forces symétriquement opposées, nous restons en équilibre entre Ciel et Terre.

Pour Charpentier, et Emmanuel, « la gravité est une force dont la nature intime nous est inconnue, comme au reste de toutes autres forces, mais dont les effets se manifestent journallement à nos yeux, en vertu de laquelle tous les corps qui nous environnent sont sollicités vers le centre de la terre, et tombent suivant des lois dès qu'ils cessent d'être soutenus ; car tomber, c'est obéir à cette loi. »<sup>9</sup>

Et tomber, c'est respecter l'une des lois fondamentales de notre école « la Loi du moindre effort ». Celle-ci nous invite à se servir de la verticalité, de la gravité.

Nous avons étudié quelles étaient les similitudes entre la posture du thérapeute structurel et celle du pratiquant d'arts martiaux, comment nous nous baissions plus que nous nous penchons, comment nous mettons nos pieds sous nous, et comment nous cherchons l'indéformabilité dans notre corps.

Ces dispositions ont toutes un seul but : utiliser cette énergie gratuite offerte par la Terre.

Quand Terramorsi explique la manipulation correctrice d'un tibia antérieur, il évoque comment il a compris l'intérêt de la Terre, et comment cette manipulation l'a inspiré transversalement pour toutes les manipulations.

Parmi les principes de manipulation d'un tibia antérieur, il est dit de manipuler « A et B par rapport à C (le sol) ». C'est la transmission de notre propre force passive (notre masse via notre gravité) à travers le conjonctif tibio-tarsien qui va redonner à ce tissu ses qualités élastique et déformable. C'est un retour à la Terre.

C'est ce qu'écrit Terramorsi dans son livre : « pour manipuler, nous ne cherchons QUE notre équilibre dans le sol au travers de la lésion du patient. Un peu comme si nous cherchions à ramener cette lésion à la Terre. »<sup>48</sup>

Dans le Tai Chi et dans les arts martiaux, il existe un concept appelé Zhong Ding, selon lequel le praticien qui se centre s'unit à la Terre.

Ainsi, on peut être un praticien énergétique sans être éthéré, et manipuler dans le sol, ramener les patients à l'énergie de la Terre.

Terramorsi ne disait -il pas que « lorsque l'on n'est pas bien portant, il faut se reposer », sous entendu se poser de nouveau, retrouver ses appuis au sol, et reconstruire son équilibre.

Le « Terrapeute » n'est finalement qu'un vecteur de transmission de la gravité, il tend à mettre son corps indéformable au service de cette énergie offerte par les lois de la nature : la gravité.

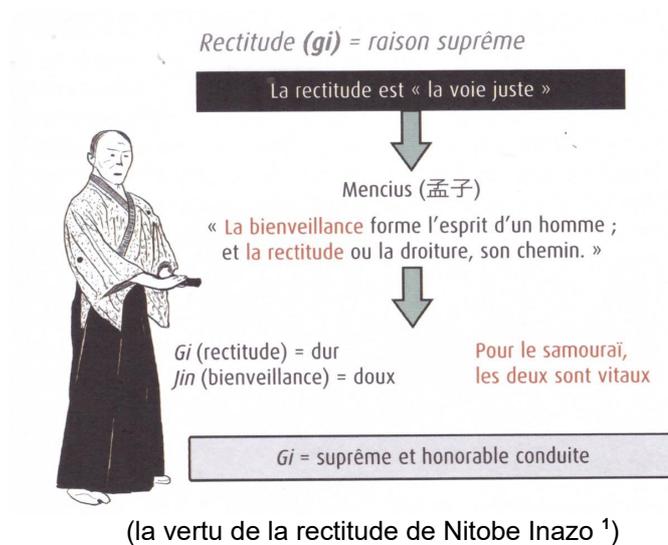
D'ailleurs un ami me signalait que *Terra* était la Terre en latin, quand *terram* a le sens de *surface*. Et si *morsi* a le sens de mordu, *orsi* a le sens d'*entrepris par*. Terramorsi aurait été jusqu'à son étymologie habité par la Terre.

La gravité est donc indissociable de la verticalité. « Le degré de liberté vertical est toujours strictement rectiligne, et surtout, il ne nécessite aucune énergie. La pesanteur est disponible gratuitement pour tous. »<sup>48</sup>

Ainsi, les notions de rectitude, de posture juste de Terramorsi trouvent un écho logique à la gravité. Pour utiliser sans effort une force verticale, autant respecter au mieux cette verticalité : cela passe par l'auto-grandissement, l'empilement osseux, la rectitude de la posture.

Il est ainsi intrigant de retrouver aussi régulièrement, dans le concept structurel de Terramorsi, autant de notions déjà présentes dans les arts martiaux.

Dans le livre « Bushido, la voie du guerrier », Nitobe Izano, dans un paragraphe appelé « Faire ce qui est juste » (vous voyez là l'écho avec le juste-et-nécessaire de Terramorsi), évoque la notion de *gi*, une vertu du samouraï appelée *rectitude* ou *justice*. Il écrit ainsi « la rectitude est l'ossature qui donne de la fermeté et qui vous tient droit. De même que, sans os, la tête ne peut reposer sur le haut de la colonne vertébrale, ni les mains se mouvoir, ni les pieds porter le corps, ainsi, sans la rectitude, ni le talent ni le savoir ne peuvent faire d'une carcasse humaine un samouraï. »<sup>1</sup>



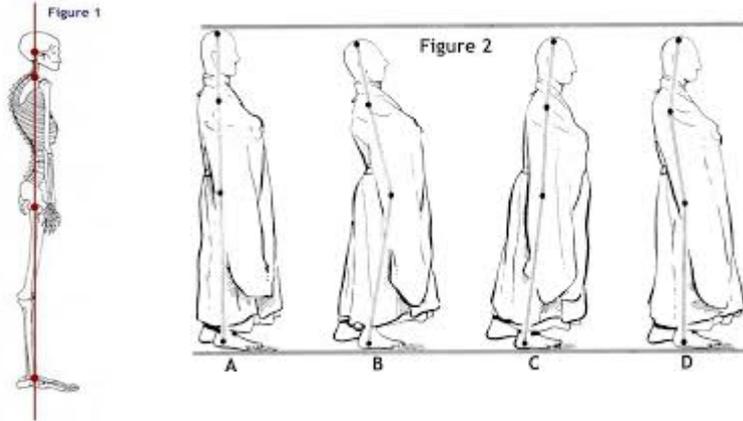
Dans la même veine peut-être inspiratrice pour Terramorsi, on retrouve cette notion de gestion de la pesanteur selon la loi du moindre effort dans le zen.

Guy Mercier décrit ici l'attitude du pratiquant lors de *kin hin*, la marche méditative : « L'attitude juste du corps se réalise lorsque le squelette annule l'action de la pesanteur et que la musculature fonctionne en dépensant un minimum d'énergie dans n'importe quelle direction. Pour la station debout comme pour la position assise, aucun effort n'est nécessaire puisque ces deux états correspondent à un état d'équilibre stable. Prendre conscience de cette verticalité sans tension (se détendre vers le haut) est un point capital de zazen et de kin hin. »<sup>34</sup>

De cette pratique debout, verticale, Guy Mercier décrit le kanji *kin*.

« La première définition de ce kanji , et la plus intéressante, est un terme de tissage, « fil de chaîne », c'est à dire les fils en hauteur dans lesquels on passe le fil de trame pour faire un tissu. Par extension, cela désigne ce qui est vertical et qui relie directement deux opposés, comme le Ciel et la Terre, le haut et le bas par exemple. »<sup>34</sup>

# 経行



( kanjis *kin hin*, l'empilement osseux, la posture juste de *kin hin* (fig.A)<sup>34</sup> )

A lire ces principes et préceptes relatifs au zen ou aux arts martiaux, il est presque perturbant de se rendre compte que la sémantique de l'enseignement de Terramorsi s'inspire de ces pratiques.

Relisez ces quelques expressions précédentes (soulignées dans le texte), et vous retrouvez les principes et préceptes qui font l'essence de l'enseignement de l'IFSO :

- ce qui est juste
- se tenir droit
- la rectitude, la carcasse (carapace)
- l'attitude juste
- un minimum d'énergie
- aucun effort
- verticale sans tension

Dans l'idéal de l'enseignement de l'école, « il arrive un instant où l'action tend vers zéro »<sup>48</sup>. C'est l'instant-synthèse, le thérapeute doux et dur, cette image de verticalité pure décrite par les enseignants après qu'on leur ait encore dit je-ne-l'ai-pas-sentie-arriver-celle-là.

C'est la main de fer dans un gant de velours, la libellule qui se pose doucement mais lâche un parpaing.

C'est l'asymptote, le logo de l'école me rappelait Benoît Cauvin.



Indéformabilité = condition sine qua non

### La loi du « moindre effort » est la voie juste

Terramorsi :

« Il arrive un moment où faire tendre l'action  
vers zéro laisse place à une présence infinie »

Indéformabilité = dur

Pour l'ostéopathe

Mettre du cœur = doux

les deux sont nécessaires

humilité = suprême et honorable conduite

( les conditions de la juste pratique d'après JF Terramorsi)

Le thérapeute tantôt s'oppose à la gravité en prenant de la hauteur, tantôt l'utilise en y liant sa masse et son indéformabilité. A la fois dur par son indéformabilité, et doux par ses surfaces de contact.

La manipulation structurelle est un produit qui embrasse les contraires et les contradictions.

Lisant un jour quelque extrait des fragments d'Héraclite, je notais ce postulat « le chemin montant et descendant est un, et le même ». N'est-il pas là une synthèse de la manipulation structurelle.

La loi du moindre effort, la gestion de la gravité, l'utilisation de la chaîne montante, sont des notions intrinsèques aux pratiques martiales.

Si le modèle fondamental de l'IFSO n'a que quelques dizaines d'années, ses préceptes ont semble-t-il déjà traversé bien des siècles.

#### 4.4 La Présence, l'état de conscience « ici et maintenant »

Quand j'étais enfant, ma grand-mère maternelle me semblait sévère. C'était une femme pieuse, dure, et rugueuse. On aurait dit un morceau d'acacia.

Elle était capable de travailler dans son jardin, ou d'aider mes parents sur leur exploitation sans dire un mot pendant des heures. En grandissant, elle m'apparaissait de plus en plus admirable, et de plus en plus juste.

Quand j'en parlais à mon père, celui-ci me répondait que c'était « parce qu'elle ne

faisait qu' une seule chose à la fois ». On a tous expérimenté ces quelques mots dans sa vie de tous les jours : quand on a jardiné pendant un moment, quand on peint, quand on bricole, ou quand on cuisine et que l'on tient à posteriori ce propos : « je n'ai pas vu le temps passé, j'étais bien, je ne pensais à rien ».

Ma grand-mère était simplement pleinement dans l'action, sans doute proche de l'«ici et maintenant ».

Il m'est très difficile de parler de cet ici-et-maintenant, car il s'agit d'un état de présence que j'expérimente peut-être plus qu'avant, mais encore peu.

Si cet état de présence est sans cesse répété dans les préceptes des arts martiaux, il semble aussi nécessaire dans la manipulation structurelle.

Comment s'imaginer être réceptif aux conditions de la lésion, à notre équilibre si nous ne sommes pas pleinement présents lors de la manipulation ?

Dans le Hagakure, on peut lire cette injonction : « il faut savoir se concentrer sur une seule chose. Tous les métiers doivent être exercés avec concentration. »<sup>55</sup>

*« Le reflet de la lune dans la rivière est toujours en mouvement.*

*Cependant, la lune existe et ne s'en va pas.*

*Elle reste mais elle bouge ».*

Ce poème est un très grand koan. Maître Deshimaru dit qu'il s'agit là du secret des arts martiaux : « Le courant de l'eau ne revient jamais en arrière. L'eau passe, passe... mais la lune ne bouge pas. Pendant un combat, l'esprit doit être comme la lune, mais le corps et le temps passent, passent comme le courant. L'instant présent ne revient jamais. Il est possible de rejeter sa respiration, mais celle de maintenant n'est pas celle d'avant. (...) Je dis toujours que nous devons nous concentrer *ici-et-maintenant*, créer *ici-et-maintenant*. Ainsi, on devient frais, neuf. Se concentrer signifie la sortie complète , la décharge totale de l'énergie. Cela doit se retrouver dans chacun des actes de notre vie. »<sup>5</sup>

Il explique encore ce principe dans la traduction du Shin Jin Mei de Maître Sosan.

« Un acteur sur scène, s'il n'est pas concentré et a des pensées extérieures à ce qu'il fait, ne pourra pas recevoir cette activité de l'élan vital. Mais, s'il n'a aucune pensée, s'il est totalement concentré sur ses actes, alors l'élan vital, l'énergie s'élèveront et seront présents. C'est le jeu zen. Dans la pratique du Budo, la pensée la plus minime sera le

handicap de la victoire. Si une personne pense ou choisit l'endroit, le point de l'attaque, elle ne pourra pas vaincre. Le comportement, l'action doivent précéder la pensée. A l'opposé, l'action et son comportement, venant après la pensée, aboutiront à la défaite. Nous devons avoir un comportement juste, sans but, naturellement, inconsciemment. »<sup>41</sup>

Pour le retranscrire dans l'acte, cet état de présence *ici-et-maintenant* ne peut pas être un état de présence épisodique. Miyamoto Musashi, dans le traité des cinq roues, nous invite à faire de cet état de présence un état de notre vie quotidienne.

« Quelle que soit la stratégie adoptée, l'essentiel est que votre comportement quotidien se retrouve dans votre comportement au combat et que votre comportement au combat devienne votre comportement quotidien. Réfléchissez bien à tout ceci. »<sup>36</sup>

Herrigel, dans L'art chevaleresque du tir à l'arc, cite le Maître de l'épée, Takuan. Ce Maître explique que le comportement *ici-et-maintenant* permet la présence du cœur, ôte les obstacles au « libre jeu de l'action du cœur. »<sup>23</sup>

Si l'on pense à la courbe de l'action commentée de Terramorsi, comment ne pas penser à l'instant du thrust.

Ce moment de présence où le cœur ( la zone inter-scapulaire du praticien) est à l'aplomb de la lésion.

Cet *ici-et-maintenant* où le cœur laisse circuler l'énergie du thrust.

Un jour j'ai lu dans un livre que l'écriture du mot « attention » en japonais s'écrivait par deux kanji « esprit » et « présent ». Ainsi l'attention est l'esprit présent, et être attentif à son patient, c'est être à « la tension » de ses tissus. C'est sûrement cette présence plus importante chez nos enseignants qui nous font leur dire parfois « je ne t'ai pas senti arriver » lors d'une manipulation. Être à la tension serait être l'esprit présent dans l'action.

A propos de cet *ici-et-maintenant* si facile à intellectualiser, et si difficile à pratiquer, j'ai aimé ces quelques propos attribués au pilote de Formule1 Ayrton Senna.

Quand un journaliste demanda à Ayrton Senna :

« Lors des essais préliminaires à la course, qu'est-ce qui vous permet de vraiment savoir que vous êtes fin prêt ? »

Ayrton Senna répondit en substance :

« Lorsque je vois que je suis parfaitement immobile et que c'est le circuit qui défile à toute vitesse. »<sup>49</sup>

#### **4.5 Maître et disciples, Enseignant et élèves**

Il paraît que les caractères qui désignent le mot « Senseï » (Maître en japonais, ou Sifu en chinois) signifient littéralement « né en premier ».

Il est donc celui qui a vécu avant moi l'enseignement qu'il transmet, qui en a fait l'expérience, et qui -si lui-même considère qu'on n'a jamais terminé son apprentissage- est reconnu par ses pairs pour la maîtrise de sa pratique. Il est « garant du savoir et de l'expérience d'un savoir-faire. »<sup>41</sup>

A la lumière de ces quelques mots, j'ai fait le triste constat de n'avoir jamais rencontré de Maître en ostéopathie avant d'avoir croisé un jour la route de JF Terramorsi. Tout n'était jusque-là que prétention, rétention de savoir, et parfait alignement de la cravate sur un costume tiré à quatre épingles.

Il ne m'a fallu que deux jours de formation pour me rendre compte que JF Terramorsi semblait posséder les caractéristiques que je me faisais d'un Maître : il avait la maîtrise gestuelle de son art, il était généreux dans l'enseignement (il n'éluait pas les questions qu'on lui posait), et il préférait une gifle verbale à une caresse consensuelle.

La transmission de Maître à disciple est inhérente aux arts martiaux, et au zen. Elle va au-delà de l'apprentissage d'un geste, d'une posture, ou d'une technique ; pour qui n'a pas un apprentissage intéressé.

Mais on peut se réaliser en toute chose, en menuiserie, dans la cuisine, peut-être aussi dans l'apprentissage ostéopathique.

Dans la situation actuelle, il ne m'est possible d'écrire seulement du point de vue de l'élève. Mais il semble possible de dire que l'on peut trouver au sein de l'IFSO des enseignants qui sont aussi des Maîtres, comme il est possible aux élèves d'être un peu plus que de simples élèves.

Khalil Gibran écrivait ceci : « Personne ne peut vous révéler autre chose que ce qui repose déjà, à moitié endormi, dans le commencement de votre savoir. Le musicien peut avec son chant vous faire entendre le rythme qui remplit tout espace, mais il ne peut vous transmettre l'oreille qui saisit le rythme, ni la voix qui lui fait écho. »<sup>19</sup>

Ainsi le feu de l'apprentissage sera d'autant plus vif que la flamme qui anime l'élève sera importante. L'élève vient-il chercher quelques techniques pour sa pratique de cabinet, ou est-il prêt à s'abandonner complètement dans l'apprentissage, à suivre pleinement ses enseignants ? Cherche-t-il à être un technicien, ou à se réaliser pleinement dans la pratique ? Il tient à chacun de savoir quel élève il veut être.

R. Habersetzer parle du choix de l'apprenti entre une relation Enseignant/élève ou Maître/disciple : « Si vous ne considérez votre professeur que comme un instructeur, s'il ne vous considère que comme un élève cherchant à acquérir une technique efficace avant de repartir ailleurs : le seul échange sera au niveau de la cotisation de l'école. Si en revanche, vous considérez que votre professeur est aussi votre Sifu, au sens littéral du terme, qu'il peut vous mener plus loin sur le plan de la réalisation intérieure, que vous vous considérez comme vous confiant totalement à son expérience, cela ira beaucoup plus loin : la progression technique certes, mais surtout le cheminement « Voie », cheminement que, même interrompu un jour par le hasard de la vie, on n'oubliera plus jamais, car il aura tout de même apporté quelque chose de plus. A chacun de décider. »<sup>21</sup>

L'élève choisit ainsi de devenir un praticien ou un technicien : le produit d'un enseignement dans lequel il se fonde, ou une somme de techniques.

Dans notre enseignement, il est une épreuve souvent redoutée par les élèves que l'on appelle le Grand Oral Pratique. Outre la solennité de l'examen, j'ai toujours été étonné par l'importance que prenaient les notes de ces examens pour nombre d'élèves. Si elles sont un moyen de se jauger à un instant t, j'ai souvent été en désaccord avec quelques élèves qui comparaient leur valeur à travers celles-ci. Il appartient à chacun de savoir évaluer son propre niveau pour son apprentissage, par rapport à son propre potentiel (pas par rapport à celui des autres), et pour la responsabilité thérapeutique que cela incombe.

« Le véritable système de valeur réside dans le cœur de l'homme. S'il ne lui est plus possible d'établir un véritable contact avec son Sifu, sur le plan humain, des grades ou des ceintures de couleur ne l'aideront pas davantage à se situer dans sa progression. Là encore, soyez vigilant ; accorder de l'importance aux grades, création récente, que ce soit

de votre propre fait ou de celui de votre professeur, indique que l'on se trouve à côté des vraies valeurs. »<sup>21</sup>

Dogen écrivait, dans le Gakudoyojin-shu, « les êtres humains ont tous un corps et un esprit, mais pour ce qui est du comportement, il y a de toute évidence de grandes différences ; il y a des forts et des faibles, des courageux et des médiocres.

Pourtant, quelle que soit la possibilité infinie des comportements, c'est avec ce corps et cet esprit que nous expérimentons cette voie. ». Il n'est pas rare de croiser dans notre cursus quelque élève à « l'attitude du renard », exhibant leurs succès cliniques, s'accaparant les enseignants pendant les cours pratiques, ou excellent de démagogie.

Il en va de l'honnêteté vis à vis de nous-mêmes de suivre l'apprentissage de façon véritable.

Jean Pierre Faure écrit que « nous avons tendance à ne considérer de l'enseignement que ce qui nous conforte dans nos points de vue, à ne retenir de nos confrontations avec les autres que ce qui nous arrange et, en général, à ne pratiquer que ce qui nous plaît. »<sup>16</sup> De nombreuses fois chacun d'entre nous s'est retrouvé dans ces mots.

Cette voie semble être un long chemin et, ne voyant pas son arrivée, nous pouvons être pris de découragement. Il n'est pas facile de faire confiance à son enseignant quand l'apprentissage ne nous donne pas de résultat tangible dans un premier temps.

Il incombe à l'élève le courage de faire confiance à son enseignant. Avant de trouver notre propre chemin, nous faisons d'abord confiance à l'expérience de nos parents. Puis nous explorons et expérimentons, mais nous n'avons pas, comme disait JF Terramorsi, « la connaissance du tout ». Ainsi, nous devons accepter l'enseignement de ceux qui ont cette expérience, ce savoir-faire.

Faire confiance, ce n'est pas être un mouton de Panurge, suivre aveuglément ; c'est être prêt à abandonner ses certitudes, accepter de voir les choses sous un angle nouveau.

Et pour cela, il n'est point nécessaire de chercher un Maître. Il semble que les Maîtres et les enseignants nobles se révèlent à nous le plus simplement. Parce qu'ils sont en phase avec leur propos, parce qu'on accepte qu'ils nous bousculent, parce qu'ils

rayonnent naturellement.

Durant ce cursus ostéopathique, les préjugés du début sur les enseignants s'épuisent d'eux-mêmes. Certains enseignants que je trouvais trop directs ou « violents verbalement », je me suis mis à les apprécier d'autant plus qu'ils étaient désintéressés par les amitiés et la condescendance, mais obstinés à bousculer nos certitudes, et à nous exhorter à nous entraîner.

Philippe Coupey écrit du vrai Maître : « c'est, je crois, quelqu'un qui continuellement brise l'orgueil et l'arrogance de ses disciples (un sage indien disait qu'un faux maître nous incite à rêver, tandis qu'un vrai maître nous ramène à la réalité) – c'est vrai que parfois il n'a pas forcément l'air très gentil, qu'il ne vous met pas forcément très à l'aise et qu'il faut un œil averti pour saisir ce qu'il est vraiment en train de faire. »<sup>5</sup>

Guy Mercier parle ainsi de la confiance en son Maître : « Qui que l'on soit, on fait toujours confiance en quelqu'un. Et entre tous, celui auquel on la donne et qui en est le plus digne, c'est celui dont les actes et le comportement correspondent à ce qu'il pratique et enseigne. Faites lui une place intime, et ne vous servez pas de lui pour vous valoriser auprès des autres. La faute n'est jamais sienne, mais provient du caractère borné, contestataire, et vantard du disciple. »<sup>35</sup>

Il ne s'agit peut-être que d'un détail, mais il semble dire beaucoup de choses de l'enseignement, et du regard de nos enseignants sur notre pratique. L'enseignement de l'ostéopathie structurale ressemble à celui des arts martiaux sur de nombreux points, dont celui de se tenir et de se déplacer sur le sol, la Terre. Ainsi, Bruno Diolot nous disait un jour que la première chose qu'il regarde de l'élève qui pratique, ce sont ses appuis au sol. Et que cela lui disait déjà beaucoup de la justesse ou non de l'exécution de la technique.

En ce détail peu banal, on retrouve un peu de Maître dans l'enseignant.

Il se devine la même attitude chez le Maître de tir à l'arc d'Herrigel : « La constatation que je fis, que jamais durant son enseignement le Maître ne regardait la cible, mais se bornait à suivre des yeux le tireur comme le plus sûr moyen de lire le résultat du coup. »<sup>23</sup>

Ce qui transparait chez nos enseignants, c'est la transversalité acquise des principes de la pratique, quelque soient les matières enseignées.

Quant à leur pédagogie ou leur enseignement, ils n'appartiennent qu'à eux-mêmes. Comme nous ne sommes qu'élèves, nous n'avons pas fait l'expérience des choses. Nos enseignants savent mieux que nous ce qui est utile et nécessaire à notre cheminement.

Le Maître a lui-même été élève au préalable. Il cultive un respect certain pour celui qui fut son Maître. Dut-il avoir aussi subi sa pédagogie plus ou moins rigide. Ils savent qu'ils sont un maillon de la chaîne de la transmission, et que le concept, ou l'enseignement survit à ses enseignants. Mais il ne survivrait pas sans Maître-enseignants.

« Il ne faut pas suivre le Maître, il faut suivre ce que lui suit. »<sup>35</sup>

Nos enseignants pourraient s'accorder avec ce propos : « L'instructeur ne désire nullement que l'artiste s'éveille prématurément chez l'élève ; au contraire, il estime que son premier devoir est de parfaire en lui, le connaisseur capable de dominer tout ce qui est métier et, par son infatigable labeur, l'élève secondera cette visée.(...) Ce n'est que plus tard, lorsqu'il aura acquis la maîtrise parfaite des formes, que l'expérience lui montrera que, loin d'opprimer, elles libèrent. »<sup>23</sup>

## 5. UN ENSEIGNEMENT AU DELA DES MOTS

Le cursus ostéopathique débute chaque année par deux journées appelées « la grand' messe ». Au cours de celle-ci, JF Terramorsi en son temps, exposait le modèle fondamental d'ostéopathie structurelle.

Il est depuis repris tous les ans, pour tous les étudiants, par ses premiers élèves, devenus maîtres à leur tour. Cette épreuve de grandiloquence est destinée à percuter les certitudes des élèves (lesquels, professionnels de santé, ont des préjugés déjà établis), à amener chacun à une réflexion profonde, et à guider la pratique sur un chemin de cohérence.

L'enseignement des arts martiaux est lui profondément influencé par le Chan (zen). Son esprit en est même indissociable. Si le Zen Soto place l'accent sur la justesse de la pratique, il n'en oublie pas pour autant la réflexion, par le biais de « mondo » où le Maître tente de répondre de façon précise et tranchante à une question sincère du disciple, ou de titiller son entendement parfois avec espièglerie. Aussi lors de « kusen » pendant zazen où le Maître attaque et impressionne l'esprit des disciples. Quant au Zen Rinzaï, il use de paroles, ou de paraboles semblant curieuses, voire paradoxales pour bousculer la réflexion du disciple.

### 5.1 Les grandes phrases de l'enseignement de Terramorsi

*« Le message n'est rien, la cible est tout. »*

De ce message, JF Terramorsi disait qu'il était destiné à marquer l'esprit de l'étudiant, tel un slogan publicitaire.

Il considérait trois idées principales à travers son propos :

- « à message égal, c'est la cible qui fait la différence ». C'est la personnalité de chaque élève, son expérience professionnelle préalable, son éducation, ses valeurs, son idéal, ses préjugés, sa sensibilité, qui feront que deux élèves n'entendent pas le même message de la même façon. En cela , l'enseignant

varie sans cesse son propos, essaie de trouver la formule qui va percuter l'élève, lui faire comprendre le sens pratique d'une idée. Via une image, une comparaison, une expérience personnelle, voire même un message humoristique.

- « La sensibilité de la cible modifiera complètement l'intensité du message ». Informer une cible qui n'en a pas besoin ne sert à rien, informer de façon trop intense une cible qui ne pourrait le supporter, ne peut avoir d'effet positif. L'effet de la manipulation est dépendant de l'état de la cible qui reçoit ce message.
- Enfin, la qualité du message est essentielle. Il faudra trouver pour chaque patient, ou pour chaque lésion, la meilleure façon de se mettre en phase avec la cible. Il faut trouver la meilleure façon de manipuler, la plus acceptable par le patient. Le meilleur message est celui qui change réellement la variable d'état de la cible à laquelle il s'adresse.

Pour parvenir à toucher de façon juste la cible, il faut être attentif à celle-ci. Il faut se mettre à la tension de la cible pour pouvoir y offrir pleinement son attention.

*« Il faut descendre pour avancer »*

Comme souvent, le sens du message est double.

Nous avons appris dans notre cursus la différence fondamentale entre se pencher, et se baisser. Se baisser permet d'utiliser la gravité, de respecter la « Loi où le moindre est fort », on utilise alors l'énergie potentielle que nous offre la gravité.

Dans de nombreuses techniques, nous utilisons la fente avant – utilisant le genou avant et la cheville arrière comme « genoux mécaniques » - pour pouvoir descendre verticalement. Quand cette descente verticale est associée à un troisième point d'appui, elle permet ainsi d'avancer.

C'est ce postulat qui s'applique dans des techniques telles que la technique dévolue à la sous-talienne (le contact sur la sous-talienne transforme la descente de la fente en une avancée à travers le conjonctif sous-talaire), ou la technique en compression de poitrine pour le rachis dorsal (poser le coude sur la table permet de faire apparaître un troisième « genou mécanique », permettant ainsi d'associer descente et déroulement dans la flexion du rachis dorsal).

« Descendre pour avancer », c'est aussi abandonner ses certitudes, accepter l'enseignement des maîtres, et voir les choses sous un angle nouveau.

C'est accepter de reprendre les fondamentaux de la manipulation, de la gestuelle dans cette période du cursus où l'on ne veut qu'apprendre de nouvelles techniques :

C'est accepter le reproche d'une technique mal effectuée que l'on croyait bonne parce qu'on a perçu un craquement manipulatif.

C'est assister tous les ans à la « grand' messe » en écoutant une fois encore, mais avec une oreille nouvelle, les principes qui nous semblent pourtant intégrés (intellectuellement seulement).

C'est sans cesse remettre en question sa pratique, avec l'esprit du débutant. Celui qui se considère comme déjà arrivé, ne peut plus avancer. Celui-ci est alors redescendu sur Terre par les Maîtres.

Pour Bruno Diolot, il s'agit même « d'accepter que, pour avancer, il est parfois nécessaire de lâcher, voire d'abandonner, voire d'éliminer, de détruire. Des cendres pour avancer »

C'est ce qu'a vécu le professeur Herrigel qui raconte son apprentissage de l'art du tir à l'arc au Japon <sup>23</sup>. Il avait étudié pendant 6 ans le tir à l'arc ; mais c'est seulement quand il abandonna sa philosophie et ses préceptes occidentaux, quand il comprit la respiration, qu'il put enfin atteindre la cible.

*« Il suffit de bien se porter pour ne pas tomber malade. Dans le cas contraire, il est urgent de se reposer, de se remettre sur pied. »*

Cette phrase n'a cessé de résonner en moi pendant le cursus d'études à l'IFSO.

Il est facile de se sentir responsable de ses propres problèmes, il est plus difficile d'en objectiver les causes profondes.

De cette phrase, JF Terramorsi explique la notion de se reposer :

- faire moins de rouge (se mettre **au vert**)
- se poser à nouveau sur ses appuis, optimiser la chaîne montante (se mettre **au vert**)

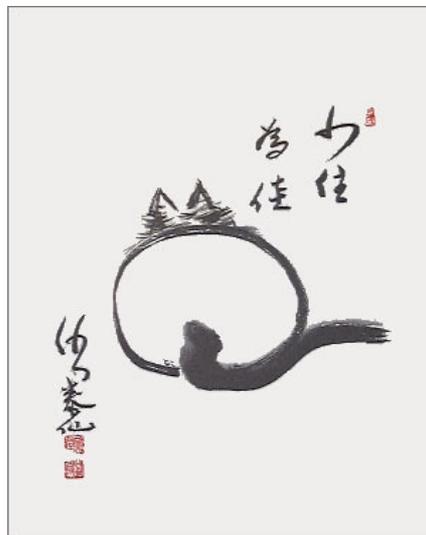
- se reposer la question : « Pourquoi suis-je malade ? Ne devrais-je pas me mettre **au vert** ? »

Et poursuit en expliquant que si nous étions en harmonie avec la Terre, nous devrions être en bonne santé ! <sup>48</sup>

Après une grosse période de doutes quant à la capacité à poursuivre mon cursus, je décidais d'une pause dans la scolarité. Et je recevais un message de Régis Saint Martin un jour après : « *Bonjour Guillaume, Je viens d'apprendre que ton état de santé te pose encore des problèmes et de la fatigue. Je te souhaite un bon rétablissement, il faut te re-poser, te mettre **au vert** pour récupérer. Bises et bon courage.* »

C'est comme si cette seconde lecture du même propos m'avait enfin fait comprendre cette notion essentielle. Et du cheminement intérieur nécessaire pour surmonter ces difficultés, et trouver une forme de résilience.

Rétrospectivement, j'espère que ces piqûres de rappel m'auront aidé à mieux prendre conscience de cette loi du moindre effort, de l'utilisation de la chaîne montante, et de l'importance de trouver d'abord mon équilibre avant de m'occuper du patient.



(sumi-e de Taisen Deshimaru <sup>20</sup>)

Le Maître zen Taisen Deshimaru aimait répéter lui aussi, que comme le chat, « il faut parfois savoir se reposer »

« *Le but de ma vie n'est-il pas de connaître mon propre Je* »

La dimension de cet aphorisme n'est pas la même que l'on soit étudiant en première année, en dernière année, ou praticien de longue date.

Puissé-je en comprendre un jour le sens profond.

Notre pratique réside dans l'examen des détails ; et ce sont ces détails, ces petits jeux, qui feront la juste déformabilité de la structure.

On utilise le petit jeu pour redonner un grand jeu.

Et on s'investit, corps et âme, dans la pratique, en y mettant tout notre jeu, et tout notre Je.

On expérimente, on répète sa gestuelle au plus juste, pour effectuer une pratique au plus juste. Comme on ne transmet notre bien, que si l'on est bien soi-même, le chemin consiste aussi en l'idée à devenir une meilleure personne, la plus équilibrée.

Ainsi, Sun Tzu disait : « Qui connaît l'autre et se connaît soi-même ne souffrira aucune défaite, dut-il livrer cent combats. Qui ne connaît l'autre mais se connaît soi-même endurera autant de défaites qu'il célébrera de victoires. Qui ne connaît pas mieux l'autre qu'il ne se connaît soi-même sera inmanquablement défait. »<sup>42</sup>

Il rejoint un des préceptes directeurs du karaté-do de Maître Funakoshi : « Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres ». <sup>17</sup>

Thi Bich Thu Sellin, dans son mémoire sur la gravité demande si soigner ne serait pas simplement de permettre au patient de retrouver son équilibre, de se poser au sol. Comment envisager d'aider un patient à retrouver son équilibre si nous-mêmes ne le sommes pas ? <sup>39</sup>

C'est notre rigueur posturale et gestuelle qui nous permet de ressentir dans notre corps les différences de déformabilité et d'élasticité que l'on trouve chez notre patient. Notre corps, et notre posture sont nos outils pour la pratique de la voie structurelle. Comme dans le zazen ou le Kin-Hin des moines zen, pour Guy Mercier « c'est dans la posture que chacun voit son propre esprit, et que se révèle notre vérité originelle. »<sup>33</sup>

JF Terramorsi a l'habitude de dire que l'on a des rapports horizontaux avec nos patients, qui sont de la même complexité que nous. Le thérapeute n'est pas un être d'une intelligence supérieure qui impose son savoir, et ses convictions thérapeutiques au

patient. Il pratique une discipline qui invite à la remise en question incessante de sa pratique et de son être, à respecter son patient, à en être constamment à la tension, pour lui offrir la plus grande attention.

L'ostéopathie structurelle n'est pas seulement un acte thérapeutique, il est aussi la quête d'un équilibre de soi à travers le soin, « en harmonie avec ce qui nous entoure, ce qui tourne et avec qui nous tournons (Terre, espace, Univers /Uni-vers...) » (Bruno Diolot)

## 5.2 Les aphorismes de l'enseignement des arts martiaux, et les koans du Zen

L'enseignement des arts martiaux passe par une rigueur pratique stakhanoviste. De par ses origines, il est indissociable du zen qui transpire dans sa pratique comme dans son état d'être. Il passe aussi par un enseignement oral, lequel va au-delà des mots. Il vise à toucher l'élève, le disciple en profondeur, au delà du conscient.

En cela, le Maître guide le disciple dans son évolution, dans sa réflexion .

Dans cet apprentissage, l'intelligence, la connaissance ne sont d'aucune utilité. Il utilise des phrases, des questions qui peuvent déstabiliser, percuter l'esprit de son auditeur. Parfois curieuses, voire paradoxales, ces paroles déséquilibrent l'intellect. Le Maître ne donne pas de réponse, il guide l'élève dans sa réflexion, dans son apprentissage afin de découvrir lui-même une réponse.

En voici quelques exemples issus d'un recueil : <sup>2</sup>

« Chang Ching demanda à Po Chang :

- Certains cherchent le Bouddha. Qu'est-ce que le Bouddha ?
- C'est comme, alors qu'on est en train de chevaucher un buffle, partir à sa recherche.
- Et quand on le retrouve, c'est comment ?
- C'est comme rentrer à la maison en chevauchant le buffle. »

Un moine, qui arrivait de loin, sans perdre une minute, demanda à Maître Kuan chi quelle était la signification de la venue de l'ouest de Bodhidharma, autrement dit le sens du zen.

« - Il y a du riz et des légumes dans la marmite, répondit le Maître.

– Je ne comprends pas, avoua le moine.

– Si tu as faim, vas manger ; si tu n'as pas faim, vas te reposer. »

Si je n'ai qu'une compréhension superficielle du propos, il semble que le Maître souhaite faire prendre conscience à l'élève qu'il n'y a que la vérité de la pratique vers laquelle il faut se tourner. Tout le reste n'est qu'intellect. C'est ici et maintenant, dans l'action pleinement consciente de tous les jours, que réside la vérité.

On peut parler du goût subtil et léger du melon, lui trouver de nombreux adjectifs. Mais c'est en le mangeant qu'on en a pleine conscience.

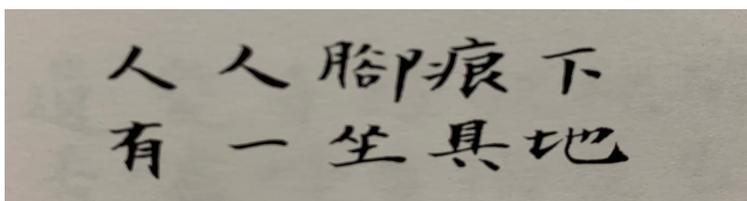
Il faut écouter pleinement, et avec un profond respect les propos des Maîtres d'expérience . Même s'il nous semble déjà connaître les réponses. Puisque la compréhension n'est pas la même que l'on soit novice ou expérimenté.

Ainsi, dans le Hagakure, Jocho Yamamoto dit ainsi : « Il arrive parfois, qu'après avoir entendu dix ou vingt fois la même chose, on ait une intuition soudaine et que cette intuition transcende la signification habituelle. »<sup>55</sup>

### 5.3 Les images des enseignants

*« Sous les pieds de chacun*

*Assez de place pour se tenir debout »*



Gasa, recueil de la forêt du zen <sup>2</sup>

Les premières pratiques des techniques lombo-sacrées nous apprennent la longueur du chemin à parcourir.

En première année, je demandais alors à Bertrand Chateau comment se faisait-il que , malgré mon application à respecter les règles de cette manipulation dans leur chronologie, je me trouvais toujours en appui sur l'extérieur du pied à la fin de cette technique.

Quand il me demanda de lui montrer comment je la réalisais, il me dit alors avec un grand sourire :

« - Si tu veux être en équilibre, mets tes pieds sous toi. »

C'est peu dire que cela me laissa perplexe. Et les nouvelles tentatives furent autant d'échecs. Je recommençais, mis mon avant-pied sous la table, ne dépassant pas le haut de la crête iliaque, pivotais, et me retrouvais de nouveau en déséquilibre. C'est après de nombreuses tentatives qu'un autre élève me décrit mon erreur lorsque je pivotais, ne le réalisant pas redressé-de-tout-mon-corps.

Des mois plus tard, ayant corrigé cette erreur, je reparlai de nouveau à Bertrand Chateau de ce défaut que j'avais enfin cerné. Il me dit alors que son propos aussi simple fut-il, était une vérité immuable, pas un propos à intellectualiser. « Qu'elle que soit la manipulation, c'est à toi de trouver ton équilibre dans le sol, et donc dans tes pieds. Commence toujours par prêter attention à ça. »

A l'IFSO, le plus « un-portant » n'est pas ce qui se passe sur la table, mais ce qui se passe sous la table. (B. Diolot)

*« Un moine s'informa auprès de Yunmen :*

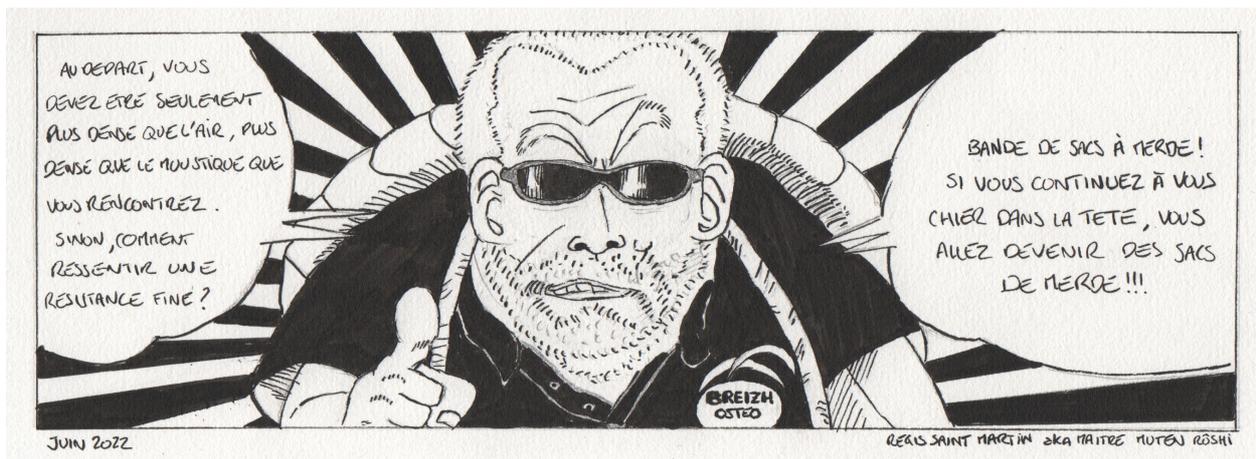
*– Qu'est ce que le Bouddha ?*

*– Une spatule à merde desséchée ! Répondit Yunmen. »*

Wumen Huikai, La barrière sans porte <sup>44</sup>

Pendant nos études, il est une expression récurrente de Régis Saint Martin, qui cherche à faire disjoncter nos permanentes intellectualisations :

« Bande de sacs à m... ; si vous continuez à vous [déféquer] dans la tête, vous allez devenir des sacs de m.... »



Régis Saint Martin aka Muten Roshi, d'après Dragon Ball <sup>50</sup>

Si ce propos peut porter à sourire, il est un révélateur de la pédagogie de Régis Saint Martin, parfois « Rigide Saint Martin » si sévère qu'il fait peur, parfois « Réglisse Saint Martin » si généreux dans son enseignement qu'on aurait presque « envie de l'embrasser. »

Il nous invite là à le suivre dans son enseignement sans doute, en lui faisant pleinement confiance. Les notes techniques ne servent à rien si c'est pour ne pas appliquer les principes transversaux de notre pratique. « Faites de la gestuelle, de la gestuelle ; ce n'est que cela. Pour pousser je fais comment ? Je passe derrière mon coude. Pour tirer, je fais comment ? Je passe derrière mon coude. Pour tourner, je fais comment ? Je passe derrière mon coude. »

Ce à quoi nous exhorte Régis Saint Martin, c'est à une pratique intuitive, à une intelligence pratique, à faire l'expérience de ses erreurs. L'ostéopathe a besoin de connaissances, mais c'est bel et bien par la pratique qu'il soigne les gens.

Suivant le même postulat, on peut souvent lire dans la littérature des arts martiaux le propos « l'intelligence n'est pas la voie ».

Détournons les propos de Mu Chou dans le recueil de la transmission de la lampe <sup>2</sup> :

« Un élève interrogea Régis Saint Martin:

- Chaque jour, on doit faire de la gestuelle, et des techniques, comment échapper à cela ?

Régis répondit :

- En faisant de la gestuelle et des techniques.
- Je ne comprends pas.
- Fais de la gestuelle et des techniques. » (*annexe 1*)

Au-delà d'une « intelligence cérébrale », il semble qu'il existe une intelligence pratique qui imprime le savoir dans le corps entier.

*« Plus il y a de bûches dans l'âtre, plus le feu est vigoureux »*

Taisen Deshimaru <sup>41</sup>

Ainsi parlait Maître Taisen Deshimaru de la pratique collective dans un Dojo. Une bûche seule produit un peu de chaleur, alors que de nombreuses bûches peuvent réchauffer une pièce entière. Pratiquer seul rigoureusement est difficile, alors qu'en groupe, on est porté par la concentration des autres.

Il en va de même dans notre apprentissage. Gilles Boudehen nous mettait en garde au début de notre scolarité : « Pour réussir, il faut que votre ambiance de promotion soit bonne ; plus elle le sera, plus vous progresserez. »

L'émulation est un facteur de progrès, l'esprit de compétition entre élèves un facteur d'échec. A l'école, on nous exhorte à exploiter tout notre potentiel, non pas en faisant de notre mieux, mais en faisant de notre « moins mal ».

Les progrès que nous tentons de réaliser sont dépendants de notre potentiel, qui est différent pour chacun. Et si un collègue de promotion progresse plus vite que soi, c'est une chance pour s'en inspirer. Il faut s'en réjouir, et nullement l'envier.

L'homme a une telle facilité à occulter ses faiblesses, qu'il est sain qu'un autre élève révèle nos défauts. On apprend pour optimiser son potentiel, pour pouvoir se présenter seul face au patient comme le praticien qui met tout en son pouvoir pour améliorer ses compétences ; pas pour se comparer les uns aux autres.

Dans le Hagakure, Jocho Yamamoto écrit en ce sens : « Si vous désirez vous parfaire, le meilleur moyen pour y parvenir est de solliciter l'opinion des autres, et de rechercher leurs critiques. La plupart des gens tentent de se perfectionner en se fiant à leur seule faculté d'appréciation. Le seul résultat qu'ils obtiennent est de ne pas faire de progrès significatifs. » <sup>55</sup>

## 5.4 Une compréhension par le corps, au delà de l'intellect

Lors d'un échange avec Régis Saint Martin, il dit ainsi « les fiches ne sont qu'un support de cours progressif, et dans ce discours, les phrases ont plusieurs sens selon le niveau que l'on a. Il faut souvent noter nos phrases sans les modifier, même si sur le moment tu ne comprends pas tout. »

« Votre inconscient est conscient, vous non »

Cette transmission se veut par le corps, dans le corps, au-delà de toute intellectualisation. Comme le kusen du Maître, qui « n'a pas pour but l'éducation de la connaissance et du savoir, mais cherche à impressionner le cerveau profond, et faire jaillir l'intuition. »<sup>10</sup>

Si Régis Saint Martin nous demande de « connaître par cœur » ses fiches techniques, il attend surtout de nous, comme l'écrit Etienne Klein, que « nous apprenions par corps. »<sup>26</sup>

L'objectif est une éducation par le corps, de façon à ce que la pratique juste devienne inconsciente.

Au départ et encore maintenant, il est difficile de respecter les préceptes « menton rentré, omoplates fixées, en fente avec le genou au-dessus de l'avant-pied ». C'est très difficile, ça tire partout, dans la nuque, dans les cuisses, alors on se met à penser tout le temps. Est-ce que je suis bien positionné, est-ce que ma posture est bonne ? Est-ce que je suis juste ? Est-ce que l'enseignant m'observe ? J'espère que ce ne sera pas toujours aussi difficile !

Pourquoi est-ce si difficile de ressentir dans sa colonne, dans tout son corps, d'emprunter le chemin du corps vers l'inconscient, le naturel, l'automatique ; et non le chemin du cerveau vers le corps ?

Par la pratique des arts martiaux, de zazen, ou d'un rituel gestuel « en présence » ; on peut revenir à la conscience-noyau, à la conscience thalamique de Damasio<sup>7</sup>.

Pour Taisen Deshimaru, ces pratiques diminuent l'influence des excitations liées au cortex frontal (centres d'intégration supérieurs), et au rhinencéphale (siège des émotions), pour les concentrer dans le thalamus. « C'est l'augmentation de la tension dans le thalamus qui favorise un état de conscience propice à l'intuition ». <sup>10</sup>

Les arts martiaux sont ainsi une méthode d'entraînement de la conscience par l'entraînement du corps. « Les Maîtres zen comme les Maîtres d'arts martiaux ne veulent pas travailler la conscience par le mental. C'est un point fondamental »

C'est le temps, la répétition qui conditionnent notre structure, nous amènent dans la condition de l'esprit juste, nous fait agir avec notre cerveau profond, pas notre néo-cortex.

Ainsi, si nous apprenons de nombreuses techniques, là n'est pas l'essentiel.

L'enseignement repose sur des principes transversaux, qui doivent être appliqués rigoureusement à travers une gestuelle juste. C'est la répétition « présente » de cette gestuelle rigoureuse qui infuse en profondeur, qui façonne le corps dans sa globalité.

Être indéformable, ce n'est pas seulement rigidifier sa carapace de thérapeute, c'est être un tout indissociable, où le cortex ne domine pas le corps. C'est essayer d'être pleinement intuitif, et accepter de modeler cette intuition par la discipline du corps.

En balance, Benoit Cauvin écrivait qu'il fallait « au contraire enseigner le plus de techniques possibles. La diversité calme l'ennui et le découragement. Cela feinte le cerveau de l'étudiant qui se lasse. Même si ses défauts seront toujours les mêmes, lui le comprendra d'une autre façon, dans un autre schéma moteur. Cela prendra un autre trajet dans le cerveau, et sûrement cela reconnectera d'autres circuits. Être indéformable ou se baisser dans cinquante techniques est plus riche que de l'apprendre dans une seule technique répétée cinquante fois. » (*échanges*)



(extrait des aventures de Tintin, Le Lotus Bleu <sup>24</sup>)

Nous sommes issus d'une culture occidentale très influencée par Descartes, et son « je pense, donc je suis » qui place la pensée, le cerveau comme le chef du corps. Celui-ci n'est plus une unité, mais un corps soumis à son cerveau.

Descartes voyait la pensée comme une réalité plus tangible que le ressenti, or nous ne sommes pas coupés de notre corps.

A défaut, nous avons occulté Maine de Biran, et son « J'agis, donc j'existe »<sup>31</sup> qui lui réalise l'unité, l'indissociabilité du corps et de l'esprit.

Pour Etienne Klein aussi, ce cartésianisme est une « posture paresseuse. Il faudrait plutôt dire : je répare mon vélo, je retape une maison, je soude, je tourne-visse, donc je pense, j'agis et je suis, tout cela en même temps. »<sup>26</sup>

C'est d'autant plus difficile dans une société qui « évolue vers l'involution », qui promeut un épanouissement à travers la facilitation, où l'Evidence Base Practice prend le pas sur l'empirisme dans la pratique du soin.

Le corps est cultivé pour l'image du corps, ou pour la performance. Quant à la tête, elle enrôle symboliquement de plus en plus le corps sur un monde-écran de plus en plus petit.

L'enseignement oppose à l'EBP une sorte de BSP ou BSA, un Bon Sens Paysan ou Artisanal selon.

C'est tout un paradoxe quand une société idéalise le moindre effort, et que l'on nous enseigne cette loi dans un tout autre sens, « mettre le moindre pour être fort », faire des efforts pour être fort, devenir fort pour être juste, et mettre le moins de tension.

Ici, comme dans les arts martiaux, les maîtres ne cherchent pas à enseigner par les mots. Ils entraînent le corps, ils corrigent la posture.

« Comme dans le kendo, le judo, l'aïkido, le tir à l'arc, l'éducation est faite à une condition : la condition Zen, qui vient du corps. Ce plongeon dans l'acte, le pur élan dans l'effort est la base et le principe du Zen et des arts martiaux. »<sup>10</sup>

C'est en vous entraînant avec persévérance que vous enseignerez la stratégie à votre corps, disait Miyamoto Musashi. <sup>36</sup>

## **5.5 Quel élève, quelle cible ?**

« Le message n'est rien la cible est tout » entend on régulièrement dans notre cursus. Être élève est une chose, être réceptif en est une autre.

Il semble, pour citer Philippe Coupey<sup>6</sup>, « qu'il faut apprendre dans et à travers le corps. Le Maître doit comprendre qu'expliquer (...) n'est pas une affaire de bouche, et vous, vous devez comprendre que la pratique n'est pas qu'une affaire d'appuis. La

pratique n'est pas limité à une posture. »

Pour que l'élève puisse recevoir le message, il me semble qu'au delà de son histoire personnelle, et de sa rigueur au travail; il se doit de placer dans la juste attitude.

### *Éviter la suffisance*

C'est drôle comme dans l'apprentissage, à chaque fois que l'on croit y être parvenu, vous vous rendez compte de votre méprise.

Je commençais à me sentir à l'aise avec la technique lombaire indexielle, quand la machine s'est enrayée. Et quand vous êtes étudiant, la traversée du désert peut être longue. Vous cherchez comme un cochon truffier où est ce défaut qui rend caduque votre technique, vous reprenez point par point ses détails, son déroulé ; parfois vous lisez les choses mais vous ne les entendez pas.

Et quand nous sommes revenus en stage, en ce mois de décembre 2023, lors d'un cours avec Benoît Cauvin et Régis Saint Martin, ceux-ci nous disaient alors : « Rappelez-vous ce que l'on dit des manipulations (que le puritain entende au-delà des mots), *C'est d'abord une histoire de cul, et plus si affinités ; et si ça pouvait être aussi une histoire de cœur...* »

Cette « histoire de cul », comme ils disent, ce n'est rien d'autre que travailler avec son bassin. Mais, cela n'est possible que si vous vous baissez, pas si vous vous penchez.

Et pour se baisser, il faut accepter l'humilité de « reculer son genou tendu », ce qui est l'une des conditions élémentaires de la manipulation structurelle. Ritzurei.

Et quand vous y mettez votre cœur, il ne faut pas oublier son cul, ni son humilité d'ailleurs.

C'est pourquoi, à ce stade, l'ensemble de ce TER n'est pour l'instant qu'une somme de mots. De la littérature.

John D. Voelker écrivait « qu'il existe des spécialistes de littérature qui se hâtent de compenser en aisance d'expression toute faiblesse dont ils n'eussent jamais pu souffrir en pratique. »<sup>52</sup>

Pas encore un produit. Pas une pratique vraie.

Et si je devais ré-écrire de nouveau sur ce sujet, je crois que je rirais bruyamment.

### *Être à l'écoute*

S'il n'y a pas pire élève que celui qui ne veut pas écouter, quand en quatrième année vous évaluez le poids de vos lacunes ; vous êtes en mesure de vous poser la question de savoir si vous avez réellement écouté.

Il semble qu'écouter soit une chose, mais qu'entendre en soit une autre.

Et je suis maintenant convaincu que les mots résonnent plus que les images. Voir une technique réalisée est une chose, l'entendre offre infiniment plus de résonance.

Récemment, j'ai regretté de ne pas avoir écouté plus vite Régis Saint Martin quand il nous a conseillé d'écouter des descriptifs audio de nos techniques. Il semble qu'ils offrent un écho, un message vibratoire comme la manipulation structurelle.

Elles rebondissent sur vos parois, et un jour elles émettent un son qui vous parle vraiment. Elles infusent en vous plus facilement.

Peut-être comme le son d'un bol, d'un gong.

Et je souris en pensant à ce jeune enseignant qui répétait sans cesse « si tu vois ce que je veux dire ». J'ai dû trop souvent écouter avec mes yeux.

### *Regarder droit dedans*

Souvent pendant les études, mon collègue Matthieu répétait non sans malice, « je suis moyen partout, j'ai des notes moyennes au GOP, des notes moyennes en théorie, mais au moins je suis constant, je suis toujours moyen. »

Quelque part, être moyen, c'est une sorte de voie du milieu.

Et au moins, cela signe une introspection de l'élève. Celui qui espère des progrès dans cet apprentissage n'a pas intérêt à se mentir.

Aussi, ce postulat s'applique pendant tout son cursus, surtout quand viennent deux fois par an, les épreuves pratiques devant les enseignants.

Il est amusant de voir des élèves travailler avec assiduité leur technicité la veille de ces épreuves, dans l'espoir d'obtenir une « bonne note ».

Et cette bonne note, je l'ai toujours vue comme un danger plus qu'une récompense. Ou un cadeau empoisonné. Combien de fois j'ai délaissé la rigueur sur une technique je croyais maîtriser, alors que je savais seulement la faire. Combien de fois j'ai entendu des élèves se gargariser d'une bonne note, croyant que l'unicité d'un instant manipulatif suffisait à garantir une reproductibilité sans faille au cabinet.

Si vous souhaitez obtenir des bonnes notes, faites ainsi ; si vous souhaitez devenir

un meilleur praticien, révisez plutôt après ces épreuves.

Il y a une part certaine de masochisme dans l'apprentissage tel qu'enseigné à l'école : sans cesse se remettre en question, chercher le geste juste, répéter encore et toujours la seule flexion des coudes dans la manipulation de C2...

Aussi, il serait aisé de baisser les bras, chercher des raccourcis, se satisfaire du crac. On peut toujours se trouver des excuses ; je me suis personnellement senti par moment comme le coyote des cartoons, suspendu par les dents à une branche au-dessus du vide, période où j'étais dépositaire de la déformabilité et du thrust mou. Mais on peut aussi chercher en soi les causes de ses difficultés, avoir le courage de les affronter. Il n'y a rien de plus difficile que d'affronter son « propre je », mais rien de plus épanouissant.

## 6. LES MAÎTRES

### 6.1 Quel Maître étais-tu JF Terramorsi ?

Il y a maintenant de nombreux élèves qui n'ont jamais croisé le chemin de Jean François Terramorsi. Tous ont lu son livre qui fait référence dans l'enseignement de l'école.

Il n'est pas rare d'entendre anecdotes ou souvenirs émus d'enseignants à son sujet.

Je ne sais qui il était réellement, mais les quelques fois où j'ai pu le rencontrer, il semblait tel qu'on le décrivait : direct, ne s'emmerdant pas de fioritures, visant souvent juste, et passionné par la rigueur gestuelle.

Si je devais iconiser le personnage, je dirais qu'il me faisait penser au personnage de Frankie Dunn, l'entraîneur de boxe dans Million Dollar Baby. L'authenticité l'emporterait sur la forme.

Il y a dans ce film une narration d'un protagoniste qui raconte comment on construit un boxeur. Quelque chose me dit qu'il aurait pu imaginer forger, poncer, polir un ostéopathe structurel dans le même état d'esprit.

Eddie : « Pour faire un combattant, il faut le mettre à nu : on ne peut pas simplement lui dire d'oublier tout ce qu'il sait, on doit le mettre à nu jusqu'à l'os... le fatiguer au point qu'il n'écoute que vous, qu'il n'entende que votre voix, qu'il ne fasse que ce que vous lui dites et rien d'autre.

Montre-leur comment garder leur équilibre et l'enlever à l'autre... Comment générer de l'élan à partir de leur orteil droit et comment fléchir les genoux quand tu envoies un coup...

Ensuite, tu dois leur montrer encore et encore. Encore et encore et encore... jusqu'à ce qu'ils pensent qu'ils sont nés comme ça. »

Et il n'est pas dit que cette époque actuelle eut pu lui plaire.

J'imagine qu'il aurait pensé que la bienveillance ne devait pas être au détriment de la justesse, elle est l'eau qui dilue la puissance du vin ; que l'épanchement sur les réseaux sociaux n'était qu'une triste quête de reconnaissance ; que le Maître se devait d'être un tigre qui griffe plus qu'une peluche qui reconforte.

D'ailleurs, si j'écrivais il y a quelques pages sur l'origine du nom Terramorsi, on m'a depuis raconté que l'origine de ce nom, venant de Corse, était Terre des Ours.

Animal symbole de puissance, et de résistance hors du commun, s'il en est un dans notre culture européenne.

Hélène Duval, Benoît Cauvin, et Bruno Diolot livrent quelques souvenirs de leur Maître.

*Un message comme la traversée d'une vallée profonde*

Hélène Duval :

- « L'intensité de son message m'a immédiatement interpellée.(...) J'étais piquée par son modèle fondamental. Il aura fallu une journée. Jeff avait révolutionné ma façon de penser, tout me parlait sur ce modèle. C'est lui qui a su m'ouvrir l'esprit à tout ce qui m'a fait grandir. Il est pour moi un Père spirituel. Il me semble qu'on peut rapprocher cela d'un Maître. Je lui dois mon évolution.
- Entrée à l'école, baignée par le modèle, celui-ci est devenu une philosophie de Vie tellement naturelle. Même dans l'éducation [de mes enfants], je pouvais m'appuyer dessus.
- Celui qui a été capable de synthétiser ses connaissances ostéopathiques pour inspirer un modèle, de **mettre sur pied une démarche pédagogique hors du commun qui rend la manipulation accessible** est forcément un Maître. »

Bruno Diolot :

- « Jean François Terramorsi. Trois mots qui ont fait tourner la tête, en bien pour se la remettre à l'endroit, en mal pour qu'elle tourne à jamais, mais jamais sans conséquence. Une **sorte d'OAA de la pensée**, une information globale qui partout « a fait péter » ponctuellement des ressorts pour moi inconnus, et ouvert des portes insoupçonnées.
- Il maîtrisait son message à la perfection et avait un don de la transmission tel que la cible à qui il était destiné n'était jamais indifférente.
- (...) Le but de ma vie me semblait enfin clair, trouver le « sens de mon Je » en m'appuyant sur la possibilité de donner aux autres, dans un concept

rigoureux et logique, pour évoluer encore et toujours vers la découverte de moi-même.

- Ce qu'il y a de fascinant [dans ce cours], c'est qu'après des années où je l'ai entendu, répété, enseigné moi-même, adapté parfois, consolidé souvent, respecté toujours ; je continue encore à y trouver des infos et à me dire parfois : ça, tu pourrais l'appliquer un peu plus, et ça au contraire tu pourrais t'y attacher un peu moins. [Cet enseignement] est une mine d'infos mais surtout, ce n'est pas de l'ostéo pur jus. **C'est une leçon de vie, une philosophie de l'être, un antidote à « l'avoir ».**

Benoît Cauvin :

- « S'il y a un mot qui pourrait définir son enseignement, c'est peut-être celui-là, **l'autonomisation**. De toutes les facettes du thérapeute : son apprentissage, sa gestuelle, son comportement, sa prise en charge et ses objectifs thérapeutiques. Autonomiser les patients dans leur guérison ou à défaut dans le maintien de leur santé. Enlever les blocages, les lésions qui empêchent la libre circulation des flux et des influx sur l'ensemble du corps. Le thérapeute lui donne les conditions pour le faire. Et toujours si possible éviter d'imposer, réguler, palier ou compenser de façon durable. Et Jeff incarnait pleinement cette quête d'autonomisation.
- Il se moquait aussi souvent de notre posture de thérapeutes missionnaires qui voulaient soigner la terre entière. « Continue à prendre le mal des autres et c'est toi qui finiras mal. Non, **trouve ton équilibre, en toi, puis donne ton bien. C'est le mieux que tu puisses faire.** »

*Un message comme une claque*

Lisez ici l'histoire des trois coups de Dongshan<sup>44</sup>

Dongshan se rendit auprès de Yunmen, lequel lui demanda : « D'où venez-vous ? »

Dongshan : « De Chadu. »

Yunmen : « Et cet été, où étiez-vous ? »

Dongshan : « A Baoci, au Hunan ? »

Yunmen : « A quel moment êtes-vous parti de là-bas ? »

Dongshan : « Le vingt-cinquième jour de la huitième lune. »

Yunmen : « Je vais vous asséner trois volées de bâton ! »

Le lendemain, Dongshan interrogea : « Hier, j'ai été maltraité ; vous , mon Maître, vouliez me gratifier de trois volées de bâton, je ne situe pas où se trouve mon erreur. »

Yunmen : « Sac de riz ! (Vous pourriez aussi lire un autre sac régulièrement cité par Régis Saint Martin) Quel avantage de sillonner le Jiangxi et le Hunan ? »

Et ainsi, Dongshan reçut la grande Illumination.

Que le message ait une profondeur indéniable est un fait, mais pour atteindre la cible, JF Terramorsi n'hésitait pas à tendre fort son arc pour décocher sa flèche, à mettre la « brutalité dans la forme » (Hélène Duval). Il fallait ainsi percuter, être direct, rentrer dans l'ego de l'étudiant comme dans un jeu de quilles. Il lui fallait aussi user de nombres de paraboles, de métaphores, et de logique scientifique pour convaincre son auditoire d'adhérer à son point de vue.

Benoît Cauvin :

- « A chaque fois que je prenais la parole, il arrivait dans la pièce sans que je m'en aperçoive, et se plaçait discrètement dans mon dos. « Alors Cauvin, encore en train de te foutre de ma gueule ? ». A chaque fois il me faisait le coup. Il débarquait de nulle part, ne devait pas se trouver là à ce moment, et dès que je parlais de lui ou tentais une manipulation un peu exotique, il débarquait dans mon dos. Il ne m'épiait pas. Il était là au bon moment, c'est tout. Je me confrontais à son ego et je perdais à chaque fois.
- Son humour vif et piquant me distrait beaucoup, et ça me faisait complètement oublier les moments difficiles. Il avait l'art de l'alternance et observait toujours très finement les réactions de son public ou de ses assistants, et quand il sentait le vase ou la cocotte Seb pleine, il ouvrait un aparté rempli d'une grosse connerie la plupart du temps.
- Un jour, nous rentrions de Suisse en voiture pour rejoindre Saint Maur. La radio passait une chanson d'Alain Souchon: j'ai 10 ans. Je me mis à chanter dans la voiture avant qu'il ne se tourne vers moi. « Tu sais que tu chantes faux ? Tu t'entends ou pas ? Oh pas grand-chose juste un demi-ton en dessous sur certaines notes. Mais c'est dérangeant. » Puis il haussa le

volume de la radio et je m'enfermais dans mon silence. Quel con, pensai-je sur le moment. Il me fallut pas mal de temps avant de renouer le dialogue dans la voiture. Il s'en foutait. Mais quelques semaines plus tard au cours d'un stage, il ouvrit un aparté sur l'importance de l'oreille dans la manipulation, de l'oreille interne charnière entre la chaîne montante et la chaîne descendante, mais aussi de l'écoute fine et juste du tissu, et en se tournant vers moi ajouta : « ça doit sonner juste comme dans une chanson de Souchon. » Il était habitué à ce double langage et lançait souvent des informations pour ses assistants que personne d'autre ne pouvait capter. Il n'y avait jamais rien de gratuit dans ses remarques. J'ai refait chaque année pendant dix ans les deux premiers jours de théorie de son stage, ceux qui secouent les élèves, et chaque année, avec les connaissances que que j'avais acquises en cours et au cabinet, j'entendais et comprenais de nouvelles choses comme pour la première fois. **Il me façonnait, me burinait le marbre dur de mon ego.**

Bruno Diolot :

- « J'en prenais plein la gueule, mais surtout, sa façon de démontrer de manière quasi incontestable car logique, a cassé les discours que j'avais entendu jusque-là, et auxquels je n'avais rien compris.
- Je me souviens de lui avoir demandé lors de cette première rencontre, en cours, pourquoi je ne comprenais pas le MRP des ostéos, et pourquoi je ne l'avais jamais senti ?(...) « Le MRP ? Comment le sentir ? Tu mets tes mains sur un ballon, tu te persuades qu'il se gonfle et se dégonfle. Induction ? Peut-être mais pourquoi ne serait-ce pas le tien que tu sens chez l'autre ? » C'est là que j'ai fini de succomber au discours, et pour toujours d'adhérer au concept. Cette perversion « de sens », cette incapacité à sentir l'autre, mais **uniquement cette possibilité de percevoir que l'autre modifie chez nous a valu pour moi toutes les théories.**
- Combien de rigolades, combien d'échanges, combien de complicités, combien d'étonnements, combien de colères contenues, combien de surprises ? Même quand j'étais correcteur à mes débuts avec lui, il pouvait lui arriver de dire à l'élève : « Oublie, il a rien compris, je t'explique :». **C'est à ce moment-là que le message percute, perfore, atteint la cible ; si**

**celle-ci n'est pas trop orgueilleuse, trop susceptible**, trop fragile. Mais moi, je retournais à mes questions, je grognais un peu mais j'étais persuadé que là, j'apprenais plus que jamais, et que là, Jef savait que son pote était fiable. »

Éloge :

*Le lion éduque ses petits par un procédé troublant.*

*Ils avancent, bondissent, s'arrêtent, et se retournent prématurément.*

*Sans raison, il expose de nouveau sa pensée :*

*La première flèche touche légèrement, celle d'après, profondément !*

*Wumen Huikai, commentaire sur les trois coups de Dongshan<sup>44</sup>*

*Les deux faces de la Lune*

Point de lumière sans ombre, qu'elle aille du gris léger au noir profond. Ni d'ombre sans lumière.

Hélène Duval :

- « Un Maître respecté malgré ses défauts, admiré. J'admirais autant sa capacité à transmettre et à t'embarquer avec lui, derrière lui. Mais d'autres pans de sa personnalité m'ont toujours fortement agacée, notamment cette capacité à envoyer balader les gens. L'autre versant de la médaille de cet écorché vif était sa grande sensibilité, les émotions qu'il était capable de montrer. Et ça, j'appréciais.»

Bruno Diolot :

- « Jef était un acrobate de la manipulation, un jongleur des « petites phrases » Sensible jusqu'au bout des ongles, mais caché derrière un mur de complexité et d'antagonismes. Généreux à tel point qu'il ne savait pas quoi faire pour m'aider si jamais j'avais besoin de quelque chose, mais toujours dans ce rapport paternel, et presque vertical, alors qu'il voulait le contraire.
- Combien de fois l'ai-je entendu dire à ses élèves : »je vous donne tout,

faites-en ce que vous voulez, et après je m'en fous ». Oui... mais non... dirait Stéphane... Il ne s'en foutait pas.

- Combien de potes m'ont dit : « Mais comment tu fais pour bosser toujours avec lui ? » Je ne sais pas mais l'amour a ses raisons ou du moins, le cœur que l'on doit toujours mettre sous la main a ses raisons que la raison ignore. »

Benoît Cauvin :

- « Il faut savoir que la plupart des assistants de Jef ont fini par lâcher ou par rompre le lien avec lui, des liens parfois fraternels ou même de filiation. Il était en conflit avec la plupart d'entre eux, évoquant parfois trahison ou déception, et certains avaient même ouvert des formations copie-conforme de Gepro sans rien lui demander, devenant ainsi des concurrents directs, s'auto-déclarant génies de la manipulation et créateurs de concepts révolutionnaires, mais ne changeant presque rien aux enseignements qu'ils avaient reçus. « A la fin, ne restaient autour du Maître que ceux qui avaient lâché tout désir de pouvoir. » écrivait Cognard. Cela se vérifia pour beaucoup d'entre eux.
- S'il avait été touché par quelque chose, il ne pouvait le garder pour lui. (...) Je me rappelle d'une fois où une amie à lui était venue accompagnée de sa fille autiste âgée d'une trentaine d'années. Assis en face d'elle, je craignais le pire et je le vis entrer en contact avec elle. Il la faisait rire en se moquant de sa mère qui ne comprenait pas ce qu'il se passait. Puis en se levant et l'invitant à danser, il la fit virevolter autour de lui. La jeune femme ne s'arrêtait plus de rire. Sa mère avait les yeux écarquillés et ne devait pas l'avoir vue ainsi depuis longtemps. Puis en s'asseyant à table, il me glissa dans l'oreille « je crois que je suis comme elle, c'est pour ça que l'on s'entend bien tous les deux. » Oui, à de nombreuses reprises, sa personnalité marginale et sa psychologie atypique me faisaient me demander s'il était génial parce qu'il était fou, ou s'il était fou parce qu'il était génial. »

Il semble que c'était là tout son sel qui saturait parfois ses auditeurs, mais qui exaltait aussi la saveur de son message.

## *Ce qu'il reste du Maître*

Je me souviens d'un enseignant au Collège Ostéopathique Sutherland, que je trouvais souvent hors sol, mais qui un jour m'avait dit « le message, il est là, dans l'air, on se l'attribue, on l'utilise, mais il ne nous appartient pas ».

Je suis persuadé que JF Terramorsi plaçait le message au-dessus de sa personne, et comme tout Maître savait voir à travers l'élève le sincère ou l'intéressé.

Et il n'est pas rare de lire des thérapeutes qui furent ses élèves, s'inventer la création de nouveaux concepts qui ne sont que nouvelle mise en forme du message reçu.

Ce message restera vivant si l'élève accepte de n'être qu'un véhicule de ce message. Il est un liquide nourricier, mais nous ne sommes pas propriétaires de sa source.

*« Le legs de Jeff, je n'y toucherai pour ainsi dire pas. Parce que j'en connais sa valeur dans les moindres détails, parce que je n'ai pas besoin de mettre mon nom sur des choses qui ne m'appartiennent pas, que je n'ai pas besoin non plus de laisser une trace. Parce que la voie que j'ai empruntée est plus haute que ma personnalité. Parce que voir un étudiant se réaliser dans cette voie est toujours aussi beau. Parce que tout ceci n'est qu'un amusement prétexte à la transformation. C'est le principe de notre fondamental, du concept structurant. C'est l'essence même du jeu, donc de la vie. »*

*Benoit Cauvin*

## 6.2 Entretien avec Maître Lee Moon-ho, 9e dan de Taekwondo

« Bonjour Maître,

Je vous remercie en premier lieu de m'accorder un peu de votre temps pour répondre à ces quelques questions.

Celles-ci croisent l'enseignement de notre pratique ostéopathique selon les principes de notre Maître-à-agir (il n'aurait pas approuvé le terme Maître-à-penser), JF Terramorsi ; et ceux des préceptes des pratiques martiales.

- J'ai découvert en lisant votre biographie que vous aviez commencé la pratique des arts martiaux à 11 ans ; quelques décennies plus tard, pratiquez-vous avec la même régularité qu'à vos débuts ?
- J'ai pratiqué différents arts martiaux pendant ma jeunesse, et le Taekwondo a été un vrai épanouissement. Je continue de pratiquer le taekwondo quotidiennement (environ 2h) avec toujours autant de passion.
- Dans le traité des cinq roues de Miyamoto Musashi, il est écrit « lorsque l'homme possède une connaissance approfondie d'une voie, il peut retrouver les mêmes principes en toute chose. Il est essentiel que chaque individu persévère dans la voie qu'il s'est choisie ». En quoi votre pratique du Taekwondo influence-t-elle votre vie de tous les jours, et votre vie de tous les jours inspire-t-elle votre pratique du Taekwondo ? J'entends par là, n'y-a-t-il de pratique sincère que si elle est une voie continue ?
- Le taekwondo est un art martial, c'est une philosophie de vie, comme un code à suivre avec des valeurs : respect, humilité, maîtrise de soi, courage, fair-play, convivialité... Elles guident ma conduite.
- Parmi les idées fortes de l'enseignement de JF Terramorsi ; il est un précepte : « à chaque instant, il faut respecter la loi du moindre effort », qui repose sur l'utilisation de la verticalité de la gravité, l'optimisation de la chaîne montante, et le fait de tirer perpendiculairement à la force résistante. Ainsi, quand « l'effort tend vers zéro, il semble que l'effet tend vers l'infini ». En quoi ces principes pourraient aussi définir votre pratique du Taekwondo ?

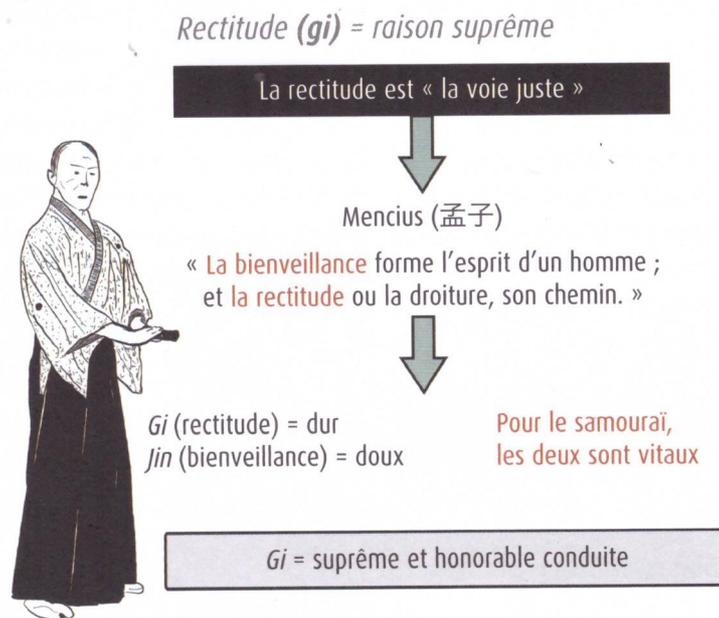
- Le taekwondo ne se pratique pas avec force, il est important d'être souple, décontracté, pour être rapide et ne pas se fatiguer.
  
- Dans une interview pour le magazine Karaté Bushido, vous avez déclaré ainsi : « le vrai combat est vis à vis de soi-même, c'est là qu'il faut gagner ».  
JF Terramorsi avait coutume de dire « le sens de la vie n'est-il pas de découvrir notre propre Je » Quel est selon vous le sens profond de cette quête ?
  
- Il faut bien connaître son corps, ses capacités et surtout ses limites pour ne pas se mettre en danger dans la pratique des arts martiaux, le combat et la technique sont très difficiles en compétition et l'ambition peut tout faire tomber si l'on n'est pas prêt.
  
- Dans la pratique de l'ostéopathie structurelle, il est un moment dans la manipulation que l'on appelle l'instant du « thrust ». Il est pour nous une expression d'énergie personnelle, il rejoindrait la notion de Fajing du kung-fu dont « l'effet est obtenu en stoppant net le coup à l'impact ». Il est pour notre enseignant Régis Saint Martin, un transfert d'énergie très personnel, nécessitant une indéformabilité spontanée du praticien. Comment cultivez-vous, à travers votre pratique, ou quelques exercices, cette force vitale ?
  
- La respiration pour centrer son énergie dans le juste mouvement.
  
- René Char a un jour écrit ce vers : « Si nous habitons un éclair, il est le cœur de l'éternel ». Quand mon père, moins poétique, me répétait sans cesse de ne faire qu'une seule chose à la fois. Vous reconnaissez-vous dans votre pratique à travers ces mots ?
  
- Le plus important dans la pratique c'est la base et la répétition pour avoir des automatismes, en combat comme en technique.  
Quand j'ai commencé le Taekwondo, c'était une découverte pour beaucoup d'autres jeunes, il y avait plus de 100 élèves dans une salle toute petite. Le Maître a alors passé tout le cours à faire 1 blocage, pendant 1h.  
Le lendemain il y avait encore cours, mais la moitié des élèves en moins. Le Maître a encore passé tout le cours à faire le même blocage.  
Il a continué comme ça pendant 5 jours et j'étais seul le dernier jour. Il a après

commencé petit à petit à me montrer d'autres techniques une fois que je maîtrisais la base.

Je continue aujourd'hui de faire pratiquer les positions de bases à mes élèves, sans coup ni blocage, afin qu'ils continuent de se perfectionner dans la base.

- Ci-après, vous trouverez sous forme modélisée, les conditions de la juste pratique du Bushido selon Nitobe Inazo, et celles de la juste pratique ostéopathique selon JF Terramorsi.

Quelles seraient, selon vous, les conditions de la juste pratique du Taekwondo ?



**Indéformabilité** = condition sine qua non

**La loi du « moindre effort » est la voie juste**

Terramorsi :

« Il arrive un moment où faire tendre l'action  
vers zéro laisse place à une présence infinie »

**Indéformabilité** = dur

Pour l'ostéopathe

**Mettre du cœur** = doux

les deux sont nécessaires

humilité = suprême et honorable conduite

- Je fais travailler mes élèves dans deux postures essentielles pour une pratique équilibrée du Taekwondo :

La position de base Naranhi Tchoumbi Seugui (« position de garde ») avec un gros travail de respiration pour être centré, stable et fort.

La décontraction en sautant sur place comme si le corps n'avait pas d'os

La juste pratique du Taekwondo est l'équilibre entre les deux, savoir être mou et sec. »

(entretien réalisé le 26 avril 2023, avec l'aimable participation de Monsieur Karl Morel)

### 6.3 Entretien avec Régis Saint Martin, un enseignant « structuré »

« Bonjour Régis,

Je te remercie d'avoir accepté de répondre à quelques questions, fussent-elles celle d'un étudiant encore au début du parcours.

- Récemment, Maître Lee Moon-ho, malgré ses 77 ans, me disait qu'il continuait son entraînement quotidiennement, avec le même plaisir qu'à ses débuts. Toi qui semble à l'aise dans la pratique, continues-tu à t'entraîner, à apprendre dans ta pratique ?

Je continue à m'entraîner, moins souvent et moins régulièrement, mais je continue à faire de la gestuelle. Déjà si on ne continue pas à s'entraîner on perd et moi en tant qu'enseignant je peux difficilement moins bien pratiquer. De plus j'essaie de trouver des manières différentes de manipuler certaines zones, pour ce faire il faut que je sois performant en gestuelle.

- Il y a quelques temps, tu nous racontais lire un livre de Bruce Lee, et que le propos t'avait interpellé tant par le mode d'enseignement des Maîtres, que par la pratique martiale. En quoi la méthodologie des Maîtres résonne chez toi l'enseignant, et en quoi tu te retrouves dans la pratique de Bruce Lee ?

- Lors de cette lecture, j'ai rencontré 3 principes de base de notre enseignement :
  - Pour travailler il faut être en bonne forme physique : dans le cas de Bruce Lee, il parlait de sa capacité physique, nous on parle de notre positionnement, mais dans le fond cela développe la même idée, je m'occupe d'abord de ma personne, je m'occupe de ma forme.
  - Le fait de travailler des exercices simples, et de les répéter souvent et longtemps pour en intégrer la fonction de façon automatique.
  - Intégrer les exercices dans de la gestuelle finale plus compliquée, qui devient très accessible par le travail effectué en amont.

- Si le cheminement est personnel pour trouver son Maître intérieur, nous avons besoin d'un Maître extérieur, voire de plusieurs. Si beaucoup racontent avoir trouvé en JF Terramorsi un Maître, je ne t'ai jamais entendu revendiquer

quelque filiation- tout à ton honneur.

Qui étaient tes Maîtres, et qu'est ce qui t'a fait leur accorder une pleine confiance pour ton apprentissage ?

- J'ai commencé mon apprentissage en faisant Gepro avec JF Terramorsi, j'ai donc appris la rigueur gestuelle, la répétition, les gammes. Puis à l'école j'ai beaucoup travaillé avec L Serpaggi, un disciple de Terra. Laurent était un ancien champion de karaté. J'ai appris avec lui la décomposition, le travail du thrust et l'intégration dans la manipulation.
- Puis je suis devenu l'assistant de Jeff pendant des années, ce qui m'a permis de parfaire ma pratique gestuelle et ma rigueur.
- Après j'ai analysé ma pratique, pour sortir une gestuelle épurée et essentielle, le reste c'est de la décoration, et c'est la partie personnelle de chacun.

- En son temps, alors qu'il était apprenti moine, Dogen demanda à un Tenzo (cuisinier du Temple) quel était le sens de la vraie Voie, celui-ci répondit « 1,2,3,4 ».

J'ai souvenir en début de scolarité de quelques claques verbales, qui ont eu leur effet réflexe. Et je t'en remercie.

N'y a-t-il pas juste à faire, et peu à comprendre ?

- C'est juste il faut faire, mais dans notre façon de travailler en occident, on ne peut pas demander de faire sans expliquer. Il faut valoriser le sachant, et montrer qu'il est le plus fort. Alors que l'expérimentation, l'analyse de l'erreur sont beaucoup plus formateur. La compréhension devrait arriver par son expérimentation, mais cela voudrait dire que les étudiants t'écoutent et aient une confiance aveugle dans le discours...

- Il y a très longtemps, Héraclite écrivait « le chemin montant et descendant est un, et le même ». Tombant sur cette phrase par hasard, je me suis dit que cette synthèse pouvait très bien convenir à l'apprentissage de la technique indexielle de la sacro-iliaque. Et cela se passe beaucoup moins mal depuis.

Et pourtant, tu as usé de toutes les formulations possibles pour essayer de nous faire comprendre.

Pour toucher au corps, faut-il finalement toucher l'élève au cœur ?

- Je ne sais pas s'il faut toucher l'élève au cœur, mais en tout cas le discours doit résonner en lui, et le faire vibrer. Quand l'on donne un cours, le plus difficile n'est pas le fond, mais la forme que l'on va lui donner, c'est elle qui va parler ou pas à l'auditoire. Après il faut que le discours convienne au plus de monde possible, c'est pour cela que j'utilise des formulations différentes. Et puis un jour on entend un mot que l'on nous a déjà dit des dizaines de fois, et pourquoi, on ne sait pas, mais cela résonne en nous...le message est passé.
  
- En début de scolarité, tu nous avais demandé quelles étaient les conditions pour une juste pratique de la manipulation structurelle. Réponse convenue d'étudiant fayot...  
 Depuis, d'albatros sur le sol au début, à un peu plus stable maintenant ; il semblerait que l'équilibre est une condition majeure.  
 Le propre Je n'est-il pas quelque part dans l'équilibre du thérapeute, comme dans son équilibre de vie ?
  
- Je pense que l'équilibre est la finalité, mais le plus important se sont nos appuis au sol. On ne peut rien faire si on n'est pas posé dans le sol. Après il faut adapter nos appuis à ce que l'on veut faire, on ne peut pas avancer si on n'a pas de bons appuis au sol.
  
- Si l'ostéopathie structurelle est une voie, peut-on vraiment y être parvenu ?  
 Ou, si l'on prétend y être arrivé, c'est que tel n'est pas le cas ?
  
- L'apprentissage de l'ostéopathie structurelle telle qu'on la pratique à l'école, peut être assimilé à un voyage en montagne. On doit gravir un col, qui nous cache l'avenir, puis arrivé en haut on se rend compte qu'il y a un autre col à franchir, et ainsi de suite tout au long de sa vie d'ostéopathe. Maintenant on peut décider d'arrêter le voyage à tout moment, c'est une question personnelle, il faut toujours être en équilibre et en accord avec soi. Pour moi le voyage n'est pas près de s'arrêter, j'aimerais pouvoir visiter cette voie durant le restant de ma vie
  
- René Char a écrit ce vers : « Si nous habitons un éclair, il est le cœur de l'éternel »  
 Cet ici-et-maintenant n'est-il pas la plus haute quête, de l'homme comme du

thérapeute ?

- Je pense que pour l'homme comme pour le thérapeute, vivre le moment présent est le plus important. Le passé c'est trop tard, il est déjà vécu, avec plus ou moins de réussite, mais de toute façon on ne peut pas revenir en arrière, on peut juste l'analyser. Le futur on ne le connaît pas encore, et si on s'en fait une idée elle est forcément fausse, puisqu'y penser change déjà notre façon de l'aborder. Il faut donc vivre le moment présent, simplement comme il vient. »

(entretien réalisé le 30 juin 2023, au cabinet de Régis Saint Martin)



« Je pense que la tête n'est bonne que pour mettre un chapeau. »

Vujadin Boskov<sup>12</sup>

## CONCLUSION

Fonctionnelle, énergétique, liquidienne, fluide, et même bio-dynamique ; les qualificatifs qui s'associent désormais à la pratique ostéopathique tiennent de plus en plus souvent à l'immatériel.

A trop prétendre, l'ostéopathie fonctionnelle est en train de renier ce qui fait l'ADN de l'ostéopathie, sa pratique structurelle.

A trop intellectualiser la notion de globalité au détriment de lésions conjonctives locales, elle finit par travailler globalement.

Cette ostéopathie de notre époque est en passe de devenir un ostéopathisme, un « aptonymique » tricot, une thérapie hors sol.

Ne prétendons pas tout savoir, ayons le courage de l'action.

Moquons-nous de n'être considérés parfois que comme de vils craqueurs par de subtils intellectuels. Satisfaisons-nous de n'être que des artisans, des jardiniers qui sarclent des sillons conjonctifs.

Gardons les pieds sur Terre, cultivons notre jardin structurel.

Thaumaturge, Maître à panser, JF Terramorsi a fait de l'enseignement de l'ostéopathie structurelle, le sacerdoce d'une vie.

Humilité, répétition de l'entraînement à un geste juste, apprentissage par le corps entier, rigueur gestuelle, respect et confiance dans les Maîtres ; ces valeurs et principes qui transpirent de l'enseignement de l'école sont tellement proches de celles des arts martiaux, qu'il semblerait étonnant que JF Terramorsi ne fût pas inspiré par ces derniers.

A delà du praticien qu'elle invite à devenir, l'ostéopathie structurelle engage le thérapeute à tourner le regard sur lui-même à 180 degrés, « à découvrir son propre Je ».

Penser avec son corps, pour panser avec son corps, telle est la démarche.

Simple mais à l'apprentissage difficile, structurante, ainsi s'arpente cette voie structurelle.

Ce travail écrit est celui d'un étudiant qui a seulement « entrepris l'exploration initiale et limitée des zones frontalières ».

Cette voie n'est qu'à son début, conclure seulement un commencement.

## BIBLIOGRAPHIE

- 1- BENNETT, Alexander. Bushido, La voie du guerrier. Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 2021, 227 pages.
- 2- CAUVIN, Benoit. Le voyage de Mikisi. Normandie, Auto-édition, 2020, 319 pages.
- 3- CHENG Wing Fun et Hervé COLLET. Carrément Zen. Recueil de textes et poèmes. Millemont, Moundarren, 1997, 144 pages.
- 4- CHAR, René. A la santé du serpent. Paris, Voix d'encre, 2008, 73 pages.
- 5- COUPEY, Philippe. « Le Maître représente ce qu'on peut suivre sans crainte. », Bulletin de l'Association Zen Internationale, No83 (juillet 2001), p.14-15
- 6- COUPEY, Philippe. Zen, simple assise. Borgo San Dalmazzo, Éditions DésIris, 2009, 117 pages.
- 7- DAMASIO, Antonio. L'autre moi-même, les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience, et des émotions. Paris, Odile Jacob, 2010, 429 pages.
- 8- DAMASIO, Antonio. L'erreur de Descartes. Paris, Odile Jacob, 1994, 396 pages.
- 9- DESHIMARU, Taisen. Zen et Arts Martiaux. Paris, Albin Michel, coll. « spiritualités vivantes », 2000, 153 pages.
- 10- DESHIMARU, Taisen et Paul CHAUCHARD. Zen et cerveau. Paris, Le Courrier du Livre, 1976, 156 pages.
- 11- DESPEUX, Catherine. T'AI-KI K'IUAN, technique de longue vie, technique de combat. Mémoires de l'institut des hautes études chinoises. Paris, Presses Universitaires de France, 1976, 242 pages.

- 12- DUVERNET-COPPOLA, Lucas. « La belle histoire de la Sampdoria de Mancini et Vialli », So Foot, janvier 2023, [en ligne], <https://www.sofoot.com/la-belle-histoire-de-la-sampdoria-de-mancini-et-vialli-502072.html>
- 13- EMMANUEL, F. et CHARPENTIER A. De la pesanteur terrestre. Université d'Oxford, 2006 [en ligne], < <http://books.google.fr> >
- 14- EMON CANNIZZO, Claude. « Prendre la posture de zazen ». Mulhouse, Dojo Zen, 2015, < <http://www.zen-mulhouse.fr/img/4/20151219114951.pdf> >
- 15- FAURE, Bernard. Le Traité de Bodhidharma, traduction et commentaires. Paris, Éditions le Mail, 1986, 165 pages.
- 16- FAURE, Jean Pierre. « Un Maître ne donne pas de solution toute faite. », Bulletin de l'Association Zen Internationale, No83 (juillet 2001), p.12-13
- 17- FUNAKOSHI, Gichin. Les 20 préceptes directeurs du karaté-do. Noisy-sur-Ecole, Budo Éditions, 2015, 127 pages.
- 18- GALLARDO. Aires cérébrales et sensibilité. [image en ligne]  
< <https://www.du9.org/breve-visuel/homonculus-de-penfield/> >  
(consultée le 22 juin 2022)
- 19- GIBRAN, Khalil. Le Prophète. Paris, Le livre de poche, 1996, 118 pages
- 20- GUEULLETTE, Jean Marie. « Des doigts qui pensent, sentent, voient, et savent », Exercice de réflexivité ostéopathique. [document électronique]. Ethnographies.org. N°31, décembre 2015.  
< [https://www.ethnographiques.org/pdf\\_version.api/objet/article-1113.pdf](https://www.ethnographiques.org/pdf_version.api/objet/article-1113.pdf) >
- 21- HABERSETZER, Roland. Kung-fu pratique. Noisy-le-Grand, Budo Éditions, 2019, 590 pages.

- 22- HERACLITE. Fragments, Réfutation de toutes les hérésies (IX,10-4)  
< <https://voilacestdit.blog4ever.com/heraclite-et-le-penser-complexe> > (consultée le 21 mai 2022)
- 23- HERRIGEL, Eugen. Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc. Paris, Éditions Devy, 2016, 148 pages.
- 24- HERGE, Les aventures de Tintin, Le Lotus Bleu, Paris-Tournai, Éditions Casterman, 1974, 62 pages.
- 25- KASE, Taiji. Les katas de base du Karaté-do. Noisy-sur-Ecole, Budo Éditions, 2016, 111 pages.
- 26- KLEIN, Etienne. Courts-circuits. Paris, Gallimard, 2023, 211 pages.
- 27- KOU, James. TAI CHI CHUAN, harmonie du corps et de l'esprit. Paris, Fédération Française de Tai Chi Chuan, 1995, 298 pages.
- 28- Le chat, sumi-e [image en ligne]  
< <https://dojozennantes.files.wordpress.com/2016/12/sum-sensei-chat.jpg> > (consultée le 02/01/2022)
- 29- Le Rituel des Saluts  
< <https://judolepalais.clubeo.com/page/le-rituel-des-saluts.html> > (consultée le 26 août 2022)
- 30- Le One Inch Punch de Bruce LEE  
< <https://twitter.com/brucelee/status/331528228948832256?lang=fr> > (consultée le 06 novembre 2022)
- 31- MAINE DE BIRAN, Pierre. Influence de l'habitude sur la faculté de pensée (essai). Torrazza Piemonte, CreateSpace Independant Publishing Platform, 2015, 296 pages.
- 32- MEISHENG, Gu. Entretiens avec M. Gu Meisheng, enseignement et précisions sur la

pratique du taiji quan. Perpignan, Culture et sciences chinoises, 2021, 134 pages.

33- MERCIER, Guy. « La posture : une question d'équilibre », Bulletin de l'Association Zen Internationale. No81 (juillet 2000), p.30-34.

34- MERCIER, Guy. « Quelques propos sur la pratique de kin hin », Bulletin de l'Association Zen Internationale. No83 (juillet 2001), p.30-33.

35- MERCIER, Guy. « Le Maître veut que vous vous voyiez tel qu'il vous voit. », Bulletin de l'Association Zen Internationale. No83 (juillet 2021), p.16-17

36- MUSASHI, Miyamoto. Le Livre des Cinq Roues. Noisy-sur-Ecole, Budo Éditions, 2007, 143 pages.

37- MUSHOTOKU, le kanji [image en ligne]

< <https://btr2010.wordpress.com/2011/08/08/mushotoku/> > (consultée le 18 décembre 2022)

38- OTAKE, Risuke. Ken-jutsu. Héritage spirituel de la Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Noisy-sur-Ecole, Budo Éditions, 2008, 157 pages.

39- SELLIN, Thi Bich Thu. La gravité au service de la manipulation ostéopathique structurelle. Rennes, mémoire de fin d'études à l'IFSO (Promotion 4, année 2012-2013), p.23

40- SENSEI

<<https://fr.wikipedia.org/wiki/Sensei>> (consultée le 18 février 2023)

41- SOSAN. Shin Jin Mei. Commentaires de Maître Taisen DESHIMARU. Tome 1. Paris, AZI, 1990, 224 pages.

42- SUN TZU. L'art de la guerre. Paris, Flammarion, 2017, 320 pages.

43- SUTHERLAND, William Garner. Textes fondateurs de l'ostéopathie dans le champ

crânien. Vannes, Éditions Sully, 2011, 295 pages.

44- STEENS, Eulalie. Le Wumenguan, traduction annotée d'un texte Zen du XIIIe siècle. Barastre, Éclosion, 2020, 144 pages.

45- SUZUKI, Shunryu. Esprit Zen, esprit neuf. Paris, Éditions Points, collection Sagesses, 2014, 192 pages.

46- (Sans auteur) TAI CHI CHUAN. La grande ultime action, méditation en mouvement. Paris, Maloine, 1974, 69 pages.

47- TERNOIS, Lucas. Le Flow dans le concept ostéopathique structurel IFSOR. Rennes, mémoire de fin d'études à l'IFSO (Promotion 14, année 2022), p.16

48- TERRAMORSI, Jean François. Ostéopathie structurelle. Lésion structurée, concepts structurants. Monthey, Éditions Éoliennes et Gepro, 2013, 416 pages.

49- THIABAUD, Jean Marc, Le Truc d' Ayrton Senna, site Volte et Espace [article en ligne] <<https://volte-espace.fr/le-truc-dayrton-senna/>> (consulté le 08/01/2023)

50- TORIYAMA, Akira. Dragon Ball. 3- Le début du Tenka Ichi Budôkai. Grenoble, Glénat, 2003, p. 83, p. 112-113.

51- TORIYAMA, Akira. Dragon Ball. 14- Un prodigieux bond en avant. Grenoble, Glénat, 2003, p. 111.

52- VOELKER, John D. Testament d'un pêcheur à la mouche. Paris, Éditions Gallmeister, 2007, 271 pages.

53- VOUTCH. L'humilité. [Image en ligne]

<<https://www.facebook.com/voutchcluboff/photos/a.1411167279159320/3135150513427646/>> (consultée le 23 mai 2022)

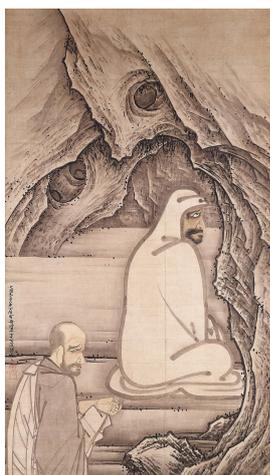
55- VUILLEMIN, Vincent Keisen. Zen et physique quantique, Quand un moine rencontre le

boson de Higgs. Paris, Éditions Les Deux Océans, 2021, 209 pages.

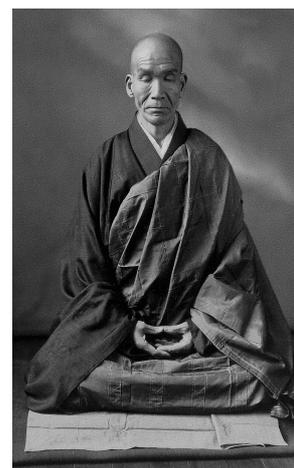
55- YAMAMOTO, Jocho. Hagakure, le livre secret des Samourais. Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 1999, 102 pages.

## ANNEXE 1

### Quelques Maîtres de la transmission du Zen



三十八世河山良价禪師



(Bodhidharma 5/6e s, Tozan 9e s, Dogen 13e s, Kodo Sawaki 20 s.)

### Extrait du Recueil de la Transmission de la lampe (9e siècle)

« Un moine interrogea Mu Chou :

- Chaque jour on doit s'habiller et manger, comment échapper à cela ?

Le Maître répondit :

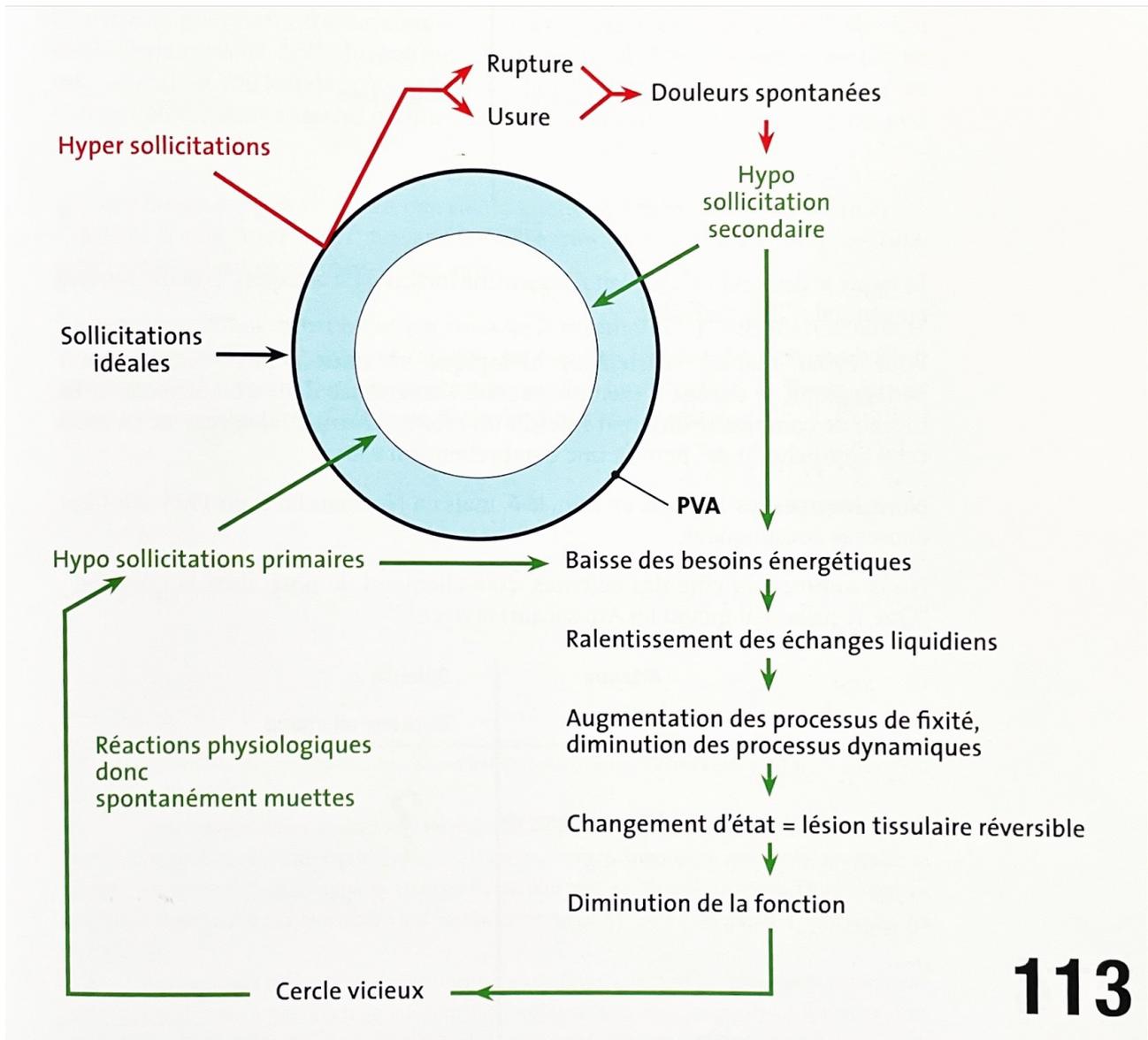
- En s'habillant et en mangeant. »

- Je ne comprends pas. »

- Habille-toi et mange. »

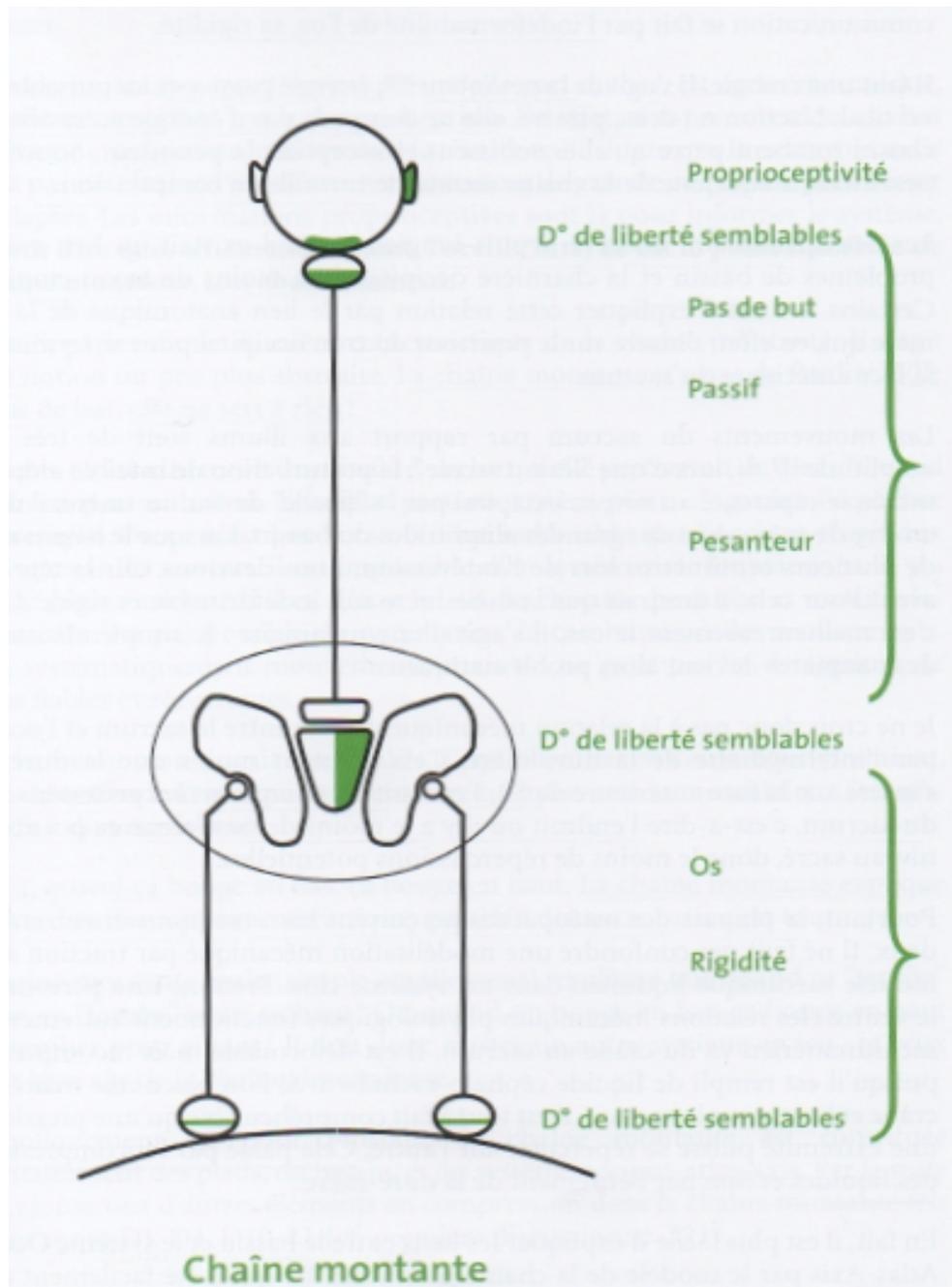
## ANNEXE 2

Le processus d'installation de la lésion tissulaire réversible (LTR) selon le modèle fondamental d'ostéopathie structurelle <sup>48</sup>



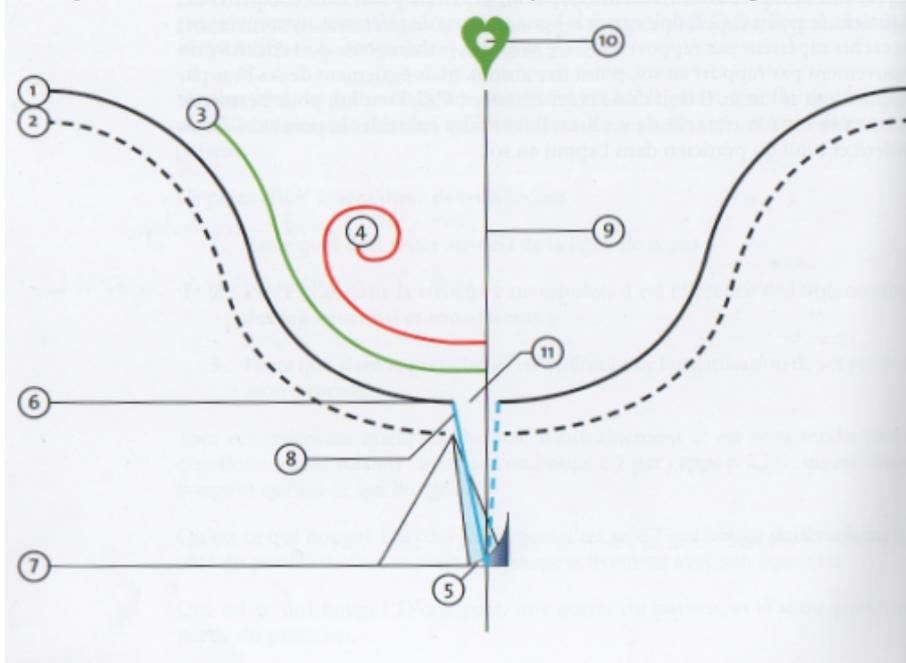
### ANNEXE 3

la chaîne montante, d'après Jean François Terramorsi <sup>48</sup>



## ANNEXE 4

dessin de synthèse, l'action commentée d'après Jean François Terramorsi <sup>48</sup>



1. la respiration du praticien
2. la respiration du patient
3. Le slack. Il commence après le début de l'expiration, dans l'espace (verticalement) comme dans le temps (horizontalement). Il est en vert car il utilise la pesanteur par le relâchement des muscles érecteurs.
4. L'organisation des segments sus et sous-jacents. Elle est en rouge car il s'agit d'une action musculaire concentrique. Elle commence après le début de l'exploration du jeu articulaire, dans le temps comme dans l'espace. Elle est en spirale car ce mouvement rouge s'organise par rapport au slack qui lui-même est en mouvement.
5. Début de la lésion. Elle est en bleu car stable dans le temps, auto-entretenu. Elle est en courbe croissante car plus on s'éloigne de la zone du DFH, plus elle est importante.
6. Fin de l'expiration naturelle du praticien.
7. Fin de l'expiration forcée du patient.
8. Thrust. Il se situe à la fin de l'expiration naturelle du praticien et du patient. Il est en bleu car il ne représente pas un déplacement, mais l'accélération de la fin du slack. Il s'effectue dans le trou d'air entre la fin de l'expiration et la

reprise de l'inspiration suivante.

9. Fin du slack, fin de l'organisation sus et sous-jacente, coïncident dans le temps avec la fin de l'expiration, et dans l'espace avec la « porte » de la lésion.
10. Le cœur. Il est vert car il ne s'agit pas de l'organe mais de la zone inter-scapulaire. Il est à l'aplomb de la lésion à l'instant du thrust (respect des lois du positionnement, le cœur sur la main). Il est creux car le cœur, centre des choses, doit rester vide pour que puisse y circuler l'énergie du thrust.
11. Point mort bas.

## ANNEXE 5

### **courriel échangé avec Roxane Terramorsi (septembre 2022)**

Le 1 sept. 2022 à 23:21, Guillaume M <[g-----@-----fr](mailto:g-----@-----fr)> a écrit :

« Bonsoir Madame Terramorsi,

Bonjour M Ménage,

Je vous prie de bien vouloir m'excuser de venir ainsi vous déranger.

Je vous en prie, c'est un plaisir si je peux vous aider.

J'ai obtenu ce mail via les messages de sollicitation de votre organisme Gepro pour des formations structurelles. Je ne réponds pas à ces sollicitations, trop occupé par ma formation au sein de l'IFSO Rennes.

C'est bien normal. Étant déjà à l'école, notre formation ne vous concerne pas (ou plus). Néanmoins vous serez toujours le bienvenu pour des stage de révision ou si vous souhaitez parrainer un collègue pour son premier Gepro et obtenir un avantage commercial sur une formation future.

Et c'est en vous entendant par hasard cet été sur une diffusion de l'émission Le Temps d'un Bivouac, que je me suis dit que je pourrais peut-être me permettre de vous solliciter ainsi.

**Le monde est petit. ;-)**

Actuellement en 3<sup>e</sup> année, j'avance sur un projet de mémoire (pour lequel Bruno Diolot m'accompagne) ; qui certes ne bousculera pas le concept structurel, mais dans lequel j'essaie de m'investir pleinement.

L'intitulé est le suivant : une Voie structurelle, « le Terra-do ».

**Merci pour l'hommage.**

J'essaie de décortiquer en quoi l'enseignement ostéopatique à l'IFSO selon le modèle fondamental de votre Papa se rapproche d'une Voie ; comme celle des arts martiaux..

Les points communs, et les inspirations semblent nombreux.

Aussi, j'aurais aimé savoir, si ce n'est pas trop indiscret ; si votre Papa avait des préférences littéraires en rapport avec les arts martiaux, avec les enseignements du zen, les haïkus, voire les enseignements des sages orientaux ?

Mon père détestait lire. A ma connaissance il n'avait donc aucune préférence littéraire.

J'ai cependant vu sur son étagère récemment un exemplaire du l'ouvrage bien connu "*Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* ». Je ne vous garantie pas qu'il l'ait lu ! Mais ma mère m'a dit que le rapprochement avec le tir à l'arc lui plaisait car quand la flèche part c'est comme le thrust.

Il a fait du Tai-chi avec un maître à Paris, autour de 1995-2000 a raison d'une fois par semaine pendant quelques années. Il avait un diplôme d'acupuncture qu'il a passé pendant son cursus de kiné. Il appréciait la médecine chinoise. Mais je ne sais pas si il était versé vers la sagesse orientale.

Ma mère que j'ai questionné n'a rien à partager de plus.

En revanche il a passé beaucoup de temps avec Bertrand Chateau, qui lui pratique les arts martiaux et qui saura vous parler de ces rapprochements ou au moins du rapport que mon père pouvait entretenir avec les art martiaux et le zen.

Avez-vous questionné Bruno ? Hélène directement ? J'imagine que oui. N'hésitez pas. Les formateurs connaissent mieux mon père que moi dans le domaine de l'ostéopathie.

Toutes ces influences qui auraient pu l'aider quand il a construit son modèle fondamental de raisonnement ostéopathique.

Ces intérêts là sont ils venus avant ou après ? Je crois qu'ils sont venus après sa conception initiale du fondamental. Il se plaisait à dire que cela lui était venu après un black out au rugby, une perte de mémoire de quelques jours. Après quoi il aurait fait un "Reset ». Mais sans doute que ces influences zen auraient pu enrichir sa conception du fondamental pendant le restant de sa vie et de sa pratique.

Je comprendrais bien que vous n'ayez pas voire peu de temps à consacrer à cette requête.

Tous mes remerciements pour avoir pris le temps de lire ces quelques lignes.

Bien cordialement.

Guillaume Ménage

Étudiant IFSO Rennes

Bien à vous

Roxane Terramorsi. »

## ANNEXE 6

témoignage d'Hélène Duval au sujet de son Maître, JF Terramorsi (21/05/2023)

« Guillaume,

Enfin mon texte sur Jeff. L'écriture n'est pas mon fort, en tout cas bien moins que Bruno.

Je ne sais pas si je répons à ton attente. Je me suis laissée un peu submergée en écrivant ce texte.

J'ai rencontré Jeff pour la première fois en 1994. Mon premier stage GEPRO à la Défense. Il était jeune, fringuant avec un regard incroyable.

L'intensité de son message m'a immédiatement interpellée. Sa brutalité dans le verbe également. Une autre époque ... Deux jeunes femmes ont quitté la formation à la pause du déjeuner.

La suite de cette première journée avec ses premiers éléments techniques, ses démonstrations a fini de me conquérir. J'étais piquée à son modèle fondamental. Il aura fallu une journée ...

Enceinte d'Hugo je n'ai pu suivre deux amis qui intégraient Genève ... Je n'ai jamais rompu le contact avec Jeff, envoyant plein d'amis ou de personnes croisées comme Jeff CHATELAIS en stage GEPRO !

J'ai moi-même refait des stages GEPRO, attendant le moment propice pour faire Genève.

Jeff avait révolutionné ma façon de penser, tout me parlait sur ce modèle. C'est lui qui a su m'ouvrir l'esprit à tout ce qui m'a fait grandir. Il est pour moi un Père Spirituel. Il me semble qu'on peut rapprocher cela d'un Maître.

Je lui dois mon évolution.

Quand il a ouvert l'école il m'a appelé, j'ai vidé ma promo à l'EOG Rennes (école dissidente après le départ de Jeff de Genève mais seule école avec son modèle avec ses anciens disciples tel SERPAGGI) pour aller dans "l'école de Jeff". Cette décision ne m'a pas pris plus d'une fraction de seconde. Rejoindre le Boss, le Gros comme on disait, notre

Maître à penser à tous. J'étais avec Benoit à l'EOG. Amitié indéfectible depuis lors.

Entrée à l'école, baignée par le modèle, celui-ci est devenu une philosophie de Vie tellement naturelle. Même dans mon éducation je pouvais m'appuyer dessus. J'ai même fait un devoir de fondamental : le message n'est rien la cible est tout ==> mes 4 enfants peuvent faire la même bêtise ... Je ne réagirai pas de la même façon selon l'un ou l'autre.

Alors je pense lui devoir beaucoup.

Nous avons une relation forte mais avec moi il n'y a jamais rien eu d'autre qu'un grand respect mutuel. (...) Quand tu es proche de Jeff, tu rentres dans le cercle et tu fais partie de la famille. Tu vas chez lui, tu es honorée et intimidée, tu vas aux concerts, Mathilde et Roxane entrent dans la danse. Quel privilège d'avoir pu vivre tous ces moments.

Autre admiration de ma part : sa capacité à gérer une école, à la faire tourner.

Sans lui, l'IFSOR ne serait pas ou elle en est aujourd'hui. Il m'a tout appris, il a tout donné sans retenue. J'admirais tout ce qu'il était capable de donner avec passion, sans compter, il travaillait au service de l'ostéopathie avec abnégation. Tout ce que je suis aujourd'hui je lui dois.

On ne vient pas de nulle part et je sais et saurai toujours me souvenir d'où je viens.

Alors oui c'est un Père Spirituel, le maître de la manipulation que j'admirais autant que sa capacité à transmettre et à t'embarquer avec Lui, derrière Lui. Mais d'autres pans de sa personnalité m'ont toujours fortement agacée et notamment cette capacité à envoyer balader les gens, à les humilier ... Tu connais la chanson. Mais l'autre versant de la médaille de cet écorché vif était sa grande sensibilité, les émotions qu'il était capable de vivre et de montrer. Et ça j'appréciais.

Seul un grand bonhomme sait quitter l'école comme il l'a fait en 2017, départ clôturé par une soirée entourée de nous tous, ses proches enseignants. Une soirée inoubliable.

La maladie, ses réactions difficiles à comprendre, le COVID et son décès le 11 novembre. J'ai été très affectée, le sentiment de ne pas avoir assez parlé, de ne pas l'avoir assez regardé travailler, de ne pas lui en avoir assez demandé. Le sentiment d'un vide immense, de ne plus avoir la référence, Ma référence, celui sur qui tu peux toujours t'appuyer, appeler quand tu ne sais pas... Le Maître s'en est allé.

J'ai eu la chance d'être avec Bruno, Stéphane Bastien, Bertrand, Stéphane Saoli présente pour l'accompagner pour son dernier voyage; (...) un Maître respecté malgré ses défauts, admiré. Des larmes et le vide que rien ni personne ne comblera.

Alors je fais du mieux que je peux pour transmettre le message du Maître, pour faire perdurer l'esprit "Terramorsien" en y apportant des améliorations sur le plan de la bienveillance par exemple.

Celui qui a été capable de synthétiser ses connaissances ostéopathiques pour inspirer un modèle, de mettre sur pied une démarche pédagogique hors du commun qui rend la manipulation accessible est forcément un Maître.

Je pourrai encore disserter longuement mais je vais m'arrêter. Comme tu l'auras compris, il était plus qu'un maître un Père Spirituel pour Moi.

J'espère avoir pu t'aider dans ta démarche. Si tel n'est pas le cas, oriente-moi et je tâcherai de faire mieux ...

Merci de faire ce travail ! As tu pu joindre Bertrand ?

J'espère que tu vas du mieux possible.

Bises et à très vite j'espère. »

Hélène DUVAL

## ANNEXE 7

témoignage de Benoit Cauvin au sujet de son Maître, JF Terramorsi (juin 2023)

(Quelques extraits d'un témoignage de 21 pages)

### **La rencontre**

La rencontre d'un maître et de son apprenti revêt des habits de mystère. On la pense anodine et quand on l'observe de prêt ainsi que son contexte, on entrevoit quelques détails dissonant mais au combien signifiants. Comme l'écrit Van de Wetering dans *le miroir vide* (je ne saurai que trop te conseiller cette trilogie qui commence par cet ouvrage), livre dans lequel il raconte sa rencontre avec son premier maître dans un temple bouddhiste zen au Japon, il existe deux catégories de liens. Si le maître et l'apprenti sont semblables, alors la rencontre sera lumineuse, comme un coup de foudre amoureux, et l'apprentissage en sera d'autant plus doux et harmonieux. Mais au contraire, si leurs caractères sont à l'opposé l'un de l'autre, alors la rencontre se fera dans le vacarme et l'apprentissage sera plus, difficile, rugueux et inconfortable, mais au combien « efficace ». Et c'est vrai, notre rencontre fut pour le moins tumultueuse.

Les stages Gepro parisiens avaient lieu dans la chapelle de la maison de retraite de Saint Maur des fossés. Une petite salle à l'étage des bureaux administratifs ouverte sur un jardin dans laquelle trônait un petit autel et un panneau avec une colombe s'élevant dans un arc en ciel. Mon amis Jean-Marc et moi venions là pour découvrir la manipulation structurelle et en ce premier jour de stage, nous fumes surpris de voir les tables de réunion disposées en U. Nous discutons avec les premiers arrivants quand Jeff entra dans la salle. Grand et large d'épaule, vêtu d'un pantalon noir et d'une chemise bleue très classique, il salua le groupe collectivement avant de disposer ses dossiers sur la table sans tarder, comme s'il était pressé. Le cours démarra aussitôt. Sa voix grave et autoritaire qui sortait de sa mâchoire carrée imposait chez moi autant de respect et que de méfiance. Puis l'appel, l'énumération des présents, l'impossibilité de nommer les absents, l'incohérence d'une approche fonctionnelle et la première punchline d'un cours théorique qui durera deux jours, le temps nécessaire pour interroger, interpeller, contrarier, provoquer et percuter les savoirs et acquis des élèves. Une machine à laver dans laquelle nous ressortirons essoré, fatigués mais avec une première petite brèche dans nos certitudes de praticiens dans laquelle il sèmera les graines d'un nouveau paradigme. Il

utilisait abondamment la logique mathématique mais aussi et le langage métaphorique, les paraboles et autres analogies pour illustrer ses propos, entrecoupées de calembours et autres petites moqueries. Certains comme mon ami Jean-Marc prenaient ça avec distance et amusement, presque comme un jeu mais pour moi, c'était tout au contraire très sérieux. Il tournait en ridicule tout ce que j'avais appris ces dernières années et cela ne me plaisait pas du tout. La colère monta petit à petit et une digression sur les germes et l'immunité me fit sortir de mes gonds. (Il faut dire que ma mère était infirmière.) Une discussion frontale s'installa alors entre nous et avant que je ne puisse porter mes ultimes arguments, il lança un autoritaire « fin de la discussion, sujet suivant, on des choses plus intéressantes à développer ». Je restai silencieux les bras croisés sur ma chaise, les dents serrées. Au cours de ces trois jours, je trouvais ce personnage aussi malpoli que détestable mais en même temps, je devais l'admettre, il me fascinait et son humour qu'il utilisait comme une arme, un mélange de Coluche et de Audiard, faisait mouche à chaque fois. Mais le plus drôle cette année là arriva au deuxième stage lorsque le matin, je le saluai presque sans voix à cause d'une angine blanche carabinée, ce qui je dois le dire, l'amusa beaucoup. J'avais eu un mois pour préparer mes arguments dans de multiples dialogues imaginaires et j'étais prêt à en découdre mais ce jour là, il me fut presque impossible de parler. Avant de démarrer le cours et devant le reste du groupe, il me proposa de me soigner. Je lui répondis que c'était infecté donc que seuls les antibiotiques étaient efficaces pour cela. Je connaissais bien le problème, j'en faisais deux ou trois carabinée par hiver et il me restait quelques médicaments que je prendrai après le stage. Le petit sourire narquois aux lèvres, il me lança un « allonge-toi, j'en ai pour deux minutes ». Je ne savais pas quoi faire mais encouragé par mes camarades qui voulaient observer un premier vrai traitement effectué par Jeff, je jouais le jeu.

Je me souviens très bien de ce premier contact, de cette main chaude et sèche, immense, mais surtout de l'impossibilité d'en sentir son contour. Oui c'est ça, je me souviens surtout de l'absence de cette main. Juste d'une présence forte et enveloppante, sécurisante. Une main chaleureuse dans laquelle on avait envie de s'abandonner complètement. Puis l'instant d'après, ce bruit de verres brisés, cette sensation qu'une baie vitrée s'était effondrée dans mon crane et que le bruit avait rebondi contre les parois de ma boîte crânienne puis une vague de chaleur qui monta dans mon visage, mon oreille droite, ma joue puis mon front. Un bouleversement interne. Sans avoir eu le temps de commenter le geste, il enchaîna avec quelques traits tirés sur la peau de ma gorge, les

mêmes que l'amie de ma mère utilisait au CHU de Caen et enfonçant ses doigts au fond de ma gorge, crocheta les racines de mes amygdales ce qui déclencha chez moi une énorme suée. Le geste était franc et direct, et trouvait sans aucune hésitation des points douloureux que je connaissais depuis de longues années. Cette douleur comme une aiguille qui s'enfonçait dans ma gorge pour remonter dans mon oreille droite à chaque fois que j'avalais. Il l'avait trouvée en quelques secondes comme s'il connaissait le fonctionnement de mon corps. Il n'observait pas mon angine comme un médecin avant de poser son diagnostic, il la boxait, mais d'une main habile comme celle d'un musicien virtuose se promenant sur son instrument, jouant une partition pure comme de l'eau de roche, intense comme un feu ardent.

Il sortit un baume camphré de plantes médicinales et massa sur les traits tirés. Le soin en effet ne dura pas plus de deux minutes. Une tempête éclaire. Mon corps en émoi était en train de vivre quelque chose que mon cerveau ne pouvait pas encore comprendre. Et c'est dans ce porte à faux que mon chemin commença réellement. J'étais un peu déboussolé mais j'avais une certitude, je venais de trouver mes mains du miracle. Mon maître venait de m'apparaître et tout ce qu'il avait dit durant le premier stage prit une autre dimension. Je décidai à ce moment précis, qu'il le veuille ou non, que je ne le lâcherai plus jusqu'à ce qu'il m'ait transmis tout son savoir, jusqu'à avoir absorbé toute sa substantifique moelle. Il avait tant à m'apprendre, il ne fallait plus perdre un instant. Mais je ne dis rien sur le moment et resta silencieux tout le reste de la journée.

« Ça va Cauvin ? On t'entend moins aujourd'hui, ça nous fait des vacances. » ou « Demandez à Cauvin, je crois qu'il a compris quelque chose aujourd'hui. »

Le lendemain matin, les amygdales avaient dégonflé, les points blancs avaient disparu et je pouvais parler presque normalement, au grand étonnement du reste du groupe qui validait aussi par l'expérience les trois premiers jours d'une théorie dérangeante. Mais aucun d'entre eux n'avait senti dans son corps ce que j'avais pu ressentir.

Ce jour là fut la première journée de mon initiation qui dura un peu plus de douze années. Car oui, le mot est posé, il s'agit bien d'une initiation avec tout ce qu'elle comporte comme travail acharné, moments de solitude, frustrations, découragements, découvertes bouleversantes et ouvertures de conscience pour devenir initié, adepte ou même plus tard pour certains, maître qui transmet. La première phase du travail de l'alchimiste se nomme

l'œuvre au noir. Le maître ouvre la matière pour en séparer le subtil de l'épais et évacuer les scories envahissantes. En faisant ce travail sur le métal, l'alchimiste lui aussi se purifie. Percheron, un alchimiste français écrit, dans « le livre d'or de l'alchimie » : *Il faut garder à l'esprit que la première phase de l'initiation est la plus ingrate. La découverte et l'intégration de la pensée hermétique remettent en cause un tas de fausses valeurs et de références mentales. L'alchimie rend libre mais dans un premier temps, le bouleversement provoqué va déconcerter l'amateur. Il se retrouve comme un enfant qui doit tout apprendre.* Dans cette phase de début d'initiation, on est fragile. Tout vacille. On est influençable et il faut écouter son cœur pour donner sa confiance à ce personnage haut en couleurs qui débarque à grand fracas dans sa vie.

### **Les premiers pas**

Si je l'avais reconnu comme un maître, lui ne m'avait pas forcément reconnu comme son apprenti. Il en avait déjà plusieurs en cours de « développement », intervenant comme assistants dans ses cours à Rennes ou en Gepro. Il n'avait pas forcément besoin de nouveau padawan à ses côtés. Je patientais donc et j'apprenais comme les autres, mais je travaillais chaque jours au cabinet les techniques parce que je trouvais ça ludique et parce que je savais que je ne pouvais rien espérer de lui si je n'avais pas un niveau minimum. Je lisais aussi beaucoup de littérature qui gravitait autour de notre mouvement ostéopathique. Les cours de fondamental de Silvère Pinto et les discussions multiples avec prof et élèves autour sur ce sujet me nourrissaient intellectuellement. C'est le travail de laboratoire de l'alchimiste (labor et orae, l'alternance du travail de la matière et celui de l'intellect par l'étude des textes). Je creusais le sujet dans la littérature et commençai à ébaucher mon mémoire sur l'approche systémique, socle de notre fondamental en décortiquant notamment le microscope de Joël de Rosnay. À sa lecture, je pris une claque et compris intellectuellement pourquoi l'ostéopathie me parlait temps. Cette façon de raisonner, de poser le problème pour le résoudre méthodiquement, de ne plus réfléchir de façon linéaire, de cause à effet mais plutôt de façon circulaire où un ensemble de corrélation dans un contexte mouvant entraîneraient des effets. Je lisais également tous les photocopiés des cours de fondamental du collège de Genève, ancêtre de notre école, comme ceux de Lapertosa portant sur l'histoire du courant et autres glossaires de définitions et digressions plus philosophiques. J'avais découvert en Gepro ce nouveau langage propre à notre pratique et notre courant incompréhensible pour le néophyte,

comportant de nombreux anglicismes qui sortis de leur contexte ne voulaient plus rien dire. Il fallait me familiariser avec cette nouvelle langue. Chaque terme employé comme Potentiel Vital Actualisé, slack, thrust ou que sais-je encore pouvait ouvrir sur de longues réflexions et débats avec d'autres amateurs. Qu'est ce qu'un potentiel. Comment est-il déterminé ? Peut-on le dépasser ou seulement l'optimiser ? Et le thrust. Est-il palpable ? Comment le définir autrement que par cet anglicisme. La lésion tissulaire réversible. Est-elle vraiment palpable ? Comment peut-elle exister sans jamais s'exprimer, comme invisible pour l'organisme si ce n'est par l'observation de ses effets indirects, comme une coque enfouie dans le sable et qui en surface dessine deux petits trous ovales ? Est-elle dense car encrassée ? Et comment dissoudre cette matière dense ? Simplement par une contrainte physique localisée ? Ce vocabulaire presque magique car nouveau nourrissait mes réflexions. Il fallait me familiariser rapidement avec tout ce langage hermétique pour accéder au signifié. Intégrer le fondamental était une étape indispensable à la pratique, selon Jeff. Trop nombreux étaient les bons techniciens incapables de devenir bon thérapeute car n'ayant jamais touché du doigt le signifié. De ces connaissances éparses et parfois symboliques ou métaphoriques, je devais faire une synthèse qui deviendrait le socle théorique de mes futurs apprentissages. Le livre de De Rosnay m'orienta sur de nombreuses autres lectures, comme l'hypothèse Gaïa de James Lovelock, la décroissance d'un économiste Roescu qui défend lui aussi une vision circulaire et systémique de l'économie. Je me mis à lire des dizaines de livres.(...)

À cette même période, un autre élève dans la promotion du dessous, un ami de longue date tout aussi passionné que moi et sorti lui aussi du moule chaud de Gepro, ancien sportif de haut niveau, et que j'avais connu à l'école de Saint-Maurice, travaillait ses techniques sans relâche, de façon presque obsessionnelle. On les repère assez vite dans un groupe d'élèves. Il les avait même sur son lecteur mp3 pour écouter la bande son des vidéos quand il courait dans ses montagnes alpines. Lui aussi avait eu une révélation lors des premiers stages et voulait suivre Jeff de près.

Jérôme vivait à Chatel et organisait chaque année des vacances au ski pour les profs et étudiants. Le soir au retour du ski, dans son cabinet, des cliniques effectuées par les profs devant les élèves étaient proposées aux touristes et locaux de la station. Cela nous servait de stage d'observation et on apprenait les ficelles du métier. C'est dans ces cliniques que je compris que l'art de Jeff dépassait les techniques qu'il nous enseignait. Sa thérapeutique était très riche et diversifiée et frisait par moment le génie, c'est tout du

moins mon avis. J'apprenais aussi beaucoup en regardant les autres professeurs, comme des déclinaisons de pratiques issues d'un même moule mais qui s'exprimaient au travers des personnalités différentes. Tous avaient leur propre médecine au bout de leurs mains. L'argent récolté servait à payer l'apéro du soir à tout le monde. C'étaient des moments intenses et magiques d'amitiés, de partage et de transmission. Un de ces soirs à table, assis à côté de Jérôme à la table des profs (qui étaient tous des amis), Jeff arriva derrière nous et mis une main sur chacune de nos épaules puis s'adressant à Bruno (Diolot, formateur de longue date à Gepro et IFSO), lui lança : ces deux là, il va falloir en faire quelque chose. Je me souviens m'être tourné vers Jérôme qui avait le même petit sourire en coin que moi. C'était le moment solennel où il nous reconnaissait, un adoubement qui nous plaçait autour de la table ronde. On serait ses deux derniers.

**« Il faut 5 ans pour être moyen, 10 pour être bon et 15 pour être très bon »** aimait-il à répéter à ses étudiants. « A condition de travailler tous les jours et de ne jamais rien lâcher. » On se disait qu'avec nous, ça irait plus vite, qu'on travaillerait plus que ses anciens assistants et qu'on serait meilleurs qu'eux. L'ego du jeune apprenti au pied de la montagne qui ne sait pas ce qui l'attend. L'ego qu'on avait et que Jeff a maté dès le début. Il était très fort à ce jeu là et c'est ce que tous les bons maîtres font en premier avec leurs apprentis. Que ce soit dans les arts martiaux, dans le yoga ou la méditation, chez les compagnons du devoir ou en cuisine, bref dans toute forme de transmission longue et pointue d'un métier d'art, le maître se doit de libérer son apprenti de son ego. Cela crée des frictions et autres conflits mais c'est indispensable car l'ego empêche d'apprendre et de grandir. C'est exactement le temps qu'il nous a fallu pour devenir moyen puis bon et un peu plus que bon, tout du moins techniquement. L'art thérapeutique, la synthèse alchimique, le mélange des ingrédients pour faire une belle mayonnaise, c'est encore autre chose. C'est je pense une autre voie, plus spirituelle, qu'un autre maître que je rencontrai l'année d'après Jeff, en 2006, un moine zen, artiste, informaticien psychothérapeute et que sais-je encore, qui m'accompagne encore sur cette voie de transformation personnelle et humaine. Mais ça c'est une autre histoire.

## **La déconstruction**

En troisième année, je décidai d'arrêter le métier de kinésithérapeute pour me consacrer exclusivement à cette pratique. Je travaillais dans le cabinet de Frédéric Rougier, un ancien assistant de Jeff très abouti à mon sens Je pense qu'il était aussi fort

techniquement que son ancien maître. Il était capable d'envoyer une grande quantité d'énergie exactement là où il voulait tout en restant confortable et surprenant pour le patient. Fred avait le même caractère que moi et on s'entendait très bien. Il me transmettait avec beaucoup de générosité tout son savoir-faire, d'une façon beaucoup plus fluide et confortable que Jeff. J'assistais également dans les différents groupes de Gepro Paris dont celui de Jeff (et Jérôme l'assistait à Genève), et quand je retournais à l'IFSO en tant qu'élève, il corrigeait toutes mes erreurs, même les plus anodines, en cours comme en examen ou même en révision. Il ne me lâchait plus. J'étais gêné de ne pas être à la hauteur, et surtout de ne pas être au niveau de ses attentes même si là encore je ne sais pas vraiment quelles étaient ses attentes à mon propos, ni même s'il en avait. Mais dès lors que j'étais entré dans le jeu de l'assistantat, la pression sur mes épaules devint beaucoup plus importante que les années précédentes. J'étais exposé, en cours comme en examen, et je n'aimais pas ça.

J'avais besoin de temps à autre de le critiquer derrière son dos, une façon de déboulonner la statue du mythe, mais aussi de me mettre en avant. A l'école, on avait des grandes tablées pendant les repas et les élèves parlaient souvent de lui. Et parfois je prenais la parole pour raconter ses dernières frasques. Je l'imitais devant les autres. Le rire devenait un exutoire pour moi (et pour eux aussi), car la pression était forte sur mes petites épaules. Et à chaque fois que je prenais la parole, il arrivait dans la pièce sans que je ne m'en aperçoive et se plaçait discrètement dans mon dos. Je voyais les yeux de mes camarades passer du rire à la gêne et je continuais ne sachant ce qui se passait. Il me mettait alors la main sur mon épaule en serrant fermement le muscle trapèze et disait : alors Cauvin, encore en train de te foutre de ma gueule ? » A chaque fois il me faisait le coup. Il débarquait de nulle part, ne devait pas se trouver là à ce moment et dès que je parlais de lui ou que je tentais une manipulation un peu exotique, il débarquait dans mon dos. Il ne m'épiait pas. Il était là au bon moment c'est tout. Je me confrontais à son ego et je perdais à chaque fois.

Le comble de cette période fut mon passage en quatrième année. Il avait trouvé un défaut inacceptable selon lui sur ma façon de manipuler c2. Cela faisait plusieurs fois qu'il m'avait repris sans que je n'y prête beaucoup d'attention. Je me disais qu'il exagérait comme toujours. Me voyant peu réagir, il me mit 0 sur cette manip à la dernière évaluation pratique de l'année pour le passage en année supérieure. Sans un mot, sans commentaire. J'allais le voir à la fin du cours pour comprendre ce qu'il se passait et lui

demander de l'aide. « Je t'ai averti, tu n'écoutes pas, maintenant tu paies. Tu as ce stage pour corriger ton geste. Sinon tu redoubles ». Personne dans la promo ne redoublait ni ne passait de rattrapage. Je ne comprenais pas. J'étais perdu. Je n'aimais pas cette technique. Je trouvais la posture incohérente et ne comprenais pas les explications que Jeff donnait. Il faut que tu saches en aparté que le papa de Jeff est mort des suites d'une manipulation cervicale alors qu'il prenait des doses massives d'aspirine pour fluidifier le sang. Ceci explique probablement sa quête du geste parfait qui l'a animé toute sa carrière. Le sujet des cervicales était donc très sérieux pour lui. Il plaçait dans les enseignements de cette technique tout un tas de gardes fou qu'il était strictement interdit d'ignorer. Et je savais qu'il pouvait exclure un élève qui s'obstinait à travailler sans ces gardes fous. Il l'avait déjà fait. Ce n'était pas mon cas, je n'avais pas l'âme de révolté, mais toutes ces contraintes associées à l'interdiction de manipuler sans ordonnance médicale me crispait. J'enchaînais donc les cobayes entre les cours, demandant l'avis de chacun, camarades de classe comme profs et tous identifiaient des erreurs mais jamais les mêmes. Dans tous les cas je n'étais pas dedans. Après les cours jusque tard le soir, je visionnais en boucle sa vidéo de la manip en tentant de trouver dans les 45 min de démonstrations ce que je faisais de différent. Et je ne trouvais pas. Arrivé le dernier jour de stage, je su que j'allais y passer. À la fin du cours certainement. Mais dès son arrivée dans la salle, il posa sa valise en jetant son regard dur vers moi qui me glaça le sang. En déboutonnant sa chemise il s'adressa à toute la classe : « bon c'est maintenant qu'on va savoir si Cauvin passe en quatrième année ou pas. Puis en s'allongeant sur la table : « Et c'est moi le cobaye aujourd'hui ». J'entendis en réaction un grand ohhhh, bas et lourd suivi de murmures lointains. J'étais dans ma bulle un peu perdu parce que je savais que je n'avais toujours pas trouvé cette erreur dont il m'avait parlé. Puis un grand silence. J'avançai vers lui péniblement, mes jambes en coton ayant du mal à me soutenir. La salle était au rez de chaussée et les autres promos étaient en pause. Un des élèves regardant à l'intérieur vit Jeff sur la table et avertit tout le monde. Je vis aux fenêtres de nombreux visages incrédules. L'information avait vite circulé. J'essayais de faire le vide et de rester solide sur mes appuis, indéformable. Je ne voyais plus rien d'autre que cette tête énorme que je devais maintenant faire craquer. Mes mains se mirent à trembler légèrement. Il ajouta aux autres élèves, « Pour ceux qui n'ont jamais vu une manip à cinq mille euros (le prix d'une année scolaire à l'époque), profitez du spectacle, c'est maintenant ». Je posais mes mains hésitantes sur sa tête puis il me murmura aussitôt « ton pied dans l'axe et ton pouce, au dessus du tragus », très discrètement pour ne pas que les autres entendent. Je

m'immobilisa, sachant que j'étais arrivé à une posture plutôt respectable. Il replaça alors sa cervicale tout contre mon index que je gardais ferme et s'organisa tout aussi discrètement autour de mes contacts. Je senti alors apparaître la lésion de façon nette et claire. Je n'hésita pas une seule seconde et envoya le thrust. La fenêtre de décollage venait de s'ouvrir et je savais qu'il n'y en aurait probablement pas d'autres. La cervicale fit un bruit sec et vif. Je reçus instantanément les applaudissements de toute la classe qui entraîna ceux de l'extérieur, ce qui je dois le dire me fit le plus grand bien. Il se leva alors d'un bond, le sourire jusqu'aux oreilles, et fit à voix haute cette remarque : « eh bien tu vois Cauvin quand tu veux. C'était pas la peine d'en faire tout un fromage. Allez bienvenue en quatrième année. » Avec le recul, je pense en réalité que je n'avais rien fait ou presque. Il avait placé sa vertèbre sur mes mains et s'était organisé lui même. J'aurais simplement éternué qu'elle serait passé quand même. Je ne connaissais toujours pas l'erreur qu'il fallait corriger. Il savait très bien qu'il me faudrait probablement plusieurs années pour la corriger, mais il me donna ce jour là une de mes plus belles leçons. J'avais la confiance en moi rechargée. ***C'est beaucoup plus simple que ce que tu crois, mais le chemin pour arriver à cette simplicité et cette évidence peut-être long.*** Ce moment resta gravé et je le réécris aujourd'hui comme s'il avait eu lieu hier et peux ressentir ce mélange de peur et de joie. ***L'expérience est la somme de nos erreurs, écrivait un maître jadis. Elle ne se transmet donc jamais, elle s'acquière seul, par le travail et la répétition des épreuves.*** Celle-ci me fit grandir.

Cette période où j'étais à la fois assistant et élève fût une phase où nous apprîmes à nous connaître. Je lui posai beaucoup de questions pour intégrer son savoir mais il me demanda rapidement de lâcher les pourquoi pour m'orienter davantage vers les comment. « De toute façon, les questions qu'on se pose n'auront plus de sens demain. Alors attendre des réponses ne sert à rien. » À cette époque, il testa beaucoup ma résistance, surtout psychologique et cassa toute expression d'ego et d'amour propre, parfois même un peu trop je pense. Je devais maîtriser la totalité des techniques qu'il enseignait, sans aucune impasse. « **Ta manip aura le niveau de ton plus gros défaut. Et ton soin aura le niveau de ta manip la plus faible. Parce que les défauts d'une manip ne peuvent se compenser de même que une manip non réussie dans un traitement ne peut être remplacée.** » Il fallait donc maîtriser toutes les techniques. Pas d'impasse. Pas de : « j'y arrive bien avec ma main gauche mais pas avec la droite ». Pas de : « je suis plus à l'aise le patient couché que assis pour cette technique. Il fallait savoir le faire dans n'importe

qu'elle position chez n'importe qui. On ne compense pas. On ne triche pas. On ne s'échappe pas. On travaille tout. En détail. Rien d'autres. Et ça prendra le temps que ça prendra. Il était fréquent de voir des anciens élèves confirmés et même des profs proposer des variantes à ses techniques. Il était critique et donc s'en désintéressait. Le deal avec moi, c'était « tu travailles ou tu utilises une variante à la seule condition que tu maîtrises pleinement l'originale. » J'avais la chance de travailler avec Fred qui avait maîtrisé toutes les originales et qui continuait dans sa pratique de créer des variantes qu'il prenait plaisir à me montrer, parce qu'il aimait transmettre mais aussi je le suspecte pour titiller la rigidité de Jeff par personne interposée. Je continuais de travailler les deux en cachettes mais quand il m'arrivait de choisir une variante pour un traitement ou pour simplement varier mes entraînements et ma bibliothèque de ressentis, il repassait derrière moi pour me demander de lui montrer l'originale que je ne maîtrisais forcément pas assez pour me permettre ce genre de liberté. Je devais suivre sa ligne.

L'assister en Gepro était difficile. Je restais assis dans un coin durant ses longues diatribes et n'intervenais que pour vérifier que les élèves faisaient bien ce qu'il demandait. Aucune possibilité d'exprimer ce que je pensais ou ce que j'avais compris, ni même d'exprimer simplement ma personnalité. C'était trop tôt. Et parfois quand je corrigeais un élève, il lui arrivait d'interrompre la séance pour corriger mes corrections devant tout le monde, pour montrer aux autres mes grossières erreurs d'un assistant qui était censé déjà maîtriser ces techniques de bases et qui osait s'aventurer dans des variantes. Je m'asseyais alors auprès des autres élèves aux yeux desquels je perdais toute forme de crédibilité pour le reste de l'année, et je prenais la leçon comme les autres, mais le sang bouillonnant. Il le savait et s'en foutait. Ce n'était pas important. Seule l'intégration du geste pur comptait. Comme le dit Cognard dans son roman *le disciple* où il raconte le lien entre un maître d'aïkido et son disciple à qui il fait dire ces quelques mots : « Il faut savoir s'incliner devant son maître, car c'est ce qu'on doit faire dans ces moments là. S'incliner très bas. Être ce très bas qu'est le disciple. N'être qu'un dos servant d'autel sur lequel les anciens réunis psalmodient les forces divines. Tel était donc la voie. »

L'apprentissage du geste pur ne me suffisait pas. Je cherchais un lien, une validation, une reconnaissance, une légitimité que sais-je. Ce besoin d'exister dans les yeux de son Maître... C'est terrible. Ça pollue notre apprentissage. Ce besoin de reconnaissance poussé dans ses retranchements, car cette attente restait

systématiquement stérile. Je ne sais pas d'où ça vient, sûrement de l'enfance, le besoin d'être félicité, d'être récompensé avec un bon point et une image alors qu'en réalité, attendre quelque chose de l'extérieur nous mets dans une situation délicate. Ne jamais savoir ce qu'il pensait de moi, en bien ou en mal, me rendait fou. Surtout en ce début de chemin. C'est comme si je n'existais pas. Mais là commence le travail. L'apprenti est moins important que sa quête. Ce genre d'apprentissage est une voie de transformation longue et difficile. Elle touche au cœur. Notre identité, qui l'on est, nos valeurs, nos croyances, notre éducation, tout est remis en cause. Et c'est très dur. Tout cela petit à petit, par la mise à l'épreuve. Pendant ces cinq premières années, il ne m'adressa donc jamais un compliment, et tout ce que je faisais sous ses yeux était repris de volée. Usant !

(...) Il n'y avait jamais rien de gratuit dans ses remarques. J'ai refait chaque année pendant dix ans les deux premiers jours de théorie de son stage, ceux qui secouent les élèves et chaque année, avec les connaissances que j'avais acquises en cours et au cabinet, j'entendais et comprenais de nouvelles choses comme pour la première fois. *Le message n'est rien, la cible est tout.* Il me façonnait, burinait le marbre dur de mon ego, polissait le minerai de mes mains pour en faire passer la lumière.

Pendant toute initiation, on se confronte à la solitude. Personne ne peut comprendre ce que l'on vit sauf ceux qui sont passé par cette voie là avant nous. Les discussions avec ses anciens assistants comme Fred, Bruno ou Bertrand m'aidaient à comprendre cette voie dans laquelle je m'étais engagé. Les frustrations, les échecs, les périodes de manque de confiance. Les voies initiatiques sont des chemins solitaires, des longues marches de pèlerins. Le maître n'est pas là pour nous prendre la main et marcher à notre côté. Dans notre rapport, lui était là pour révéler mon potentiel. Ce que je pensais de lui n'avait pas d'importance à ses yeux. Je pouvais l'aimer ou le détester,, qu'importait. C'est une façon qu'il eut de m'apprendre l'autonomie. J'alternais colère et découragement, certes, mais pour être honnête, j'ai bien plus souvent pleuré de rire à ses côtés que pleuré de tristesse ! Son humour vif et piquant me distrait beaucoup et ça me faisait complètement oublier les moments difficiles. Il avait l'art de l'alternance et observait toujours très finement les réactions de son public ou de ses assistants et quand il sentait le vase plein ou la cocotte SEB pleine, il ouvrait un aparté rempli d'une grosse connerie la plupart du temps. Il faut savoir que la plupart des assistants de Jeff ont fini par lâcher ou par rompre le lien avec lui, des liens parfois fraternel ou même de filiation. Il était en conflit

avec la plupart d'entre eux, évoquant parfois trahison ou déception et certains avaient même ouvert des formations copie-conforme de Gepro sans rien lui demander, devenant ainsi des concurrents directs, s'auto-déclarant génies de la manipulation et créateurs de concepts révolutionnaires, mais ne changeant presque rien aux enseignements qu'ils avaient reçus. **« A la fin ne restait autour du maître que ceux qui avaient lâché tout désir de pouvoir. »** écrivait Cognard. Cela se vérifia pour beaucoup d'entre eux.

## **L'autonomisation**

Si il y a un mot qui pourrait définir son enseignement, c'est peut-être celui là, l'autonomisation. Dans toutes les facettes du thérapeute : son apprentissage, sa gestuelle, son comportement, sa prise en charge et ses objectifs thérapeutiques. Autonomiser les patients dans leur guérison ou à défaut dans le maintien de leur santé. C'en est même un des piliers de notre métier. Enlever les blocages, les lésions qui empêchent la libre circulation des flux et des influx sur l'ensemble du corps. Permettre alors au corps de se réguler lui même. Intervenir peu mais de façon très localisée, faire réagir et laisser le patient retrouver son équilibre. La nature soigne. Le thérapeute lui donne les conditions pour le faire. Et toujours si possible éviter d'imposer, réguler, palier ou compenser de façon durable. C'est cette petite musique qui m'avait séduit quand j'étais jeune kiné. Et Jeff incarnait pleinement cette quête d'autonomisation. Cela devait faire écho à sa vie et à son enfance sans père. Un jour dans sa cave, devant l'ensemble des matériaux pédagogiques entreposés et qu'il s'était construit au fil des années comme ses tables, moulages précis de cranes éclatés (le premier à en sortir des aussi précis) et autres colonnes, DVD et baumes médicinaux, il me raconta son histoire et son enfance difficile. Ce fut la seule fois, il ne parlait jamais de ça. Il dû apprendre très tôt à trouver par lui même des ressources pour aider sa mère et la fratrie. La vie lui apprit à compter sur lui même, c'en était même par moment excessif. En développant sa pratique, il créa tous ses outils pédagogiques accompagnés d'amis menuisiers ou sculpteurs ou réalisateurs et que sais-je encore. L'autonomie avec un grand A. Pour de jeunes kinés que nous étions, alors habités par le soin, c'était assez interpellant. Mais s'il n'y avait qu'un mot à retenir de ses enseignements, ce serait celui-là.

Il se moquait aussi souvent de notre posture de thérapeutes missionnaires qui voulaient soigner la terre entière, et il n'enseignait qu'aux professionnels de santé souvent

habités par ce trait de caractère. « **Continue à prendre le mal des autres et c'est toi qui finira mal. Non, trouve ton équilibre, en toi, puis donne ton bien. C'est le mieux que tu puisses faire** ». On ne doit pas se rendre indispensable pour nos patients et de même on ne devrait pas avoir dépendre de nos soins pour exister pleinement. Juste prendre du plaisir et gagner notre vie. La guérison ne nous appartient pas. Ce qui nous soulage de son corollaire : si notre soin ne marche pas, et si l'on s'est donné les moyens que ça marche, alors cela aussi appartient au patient qui devra trouver d'autres solutions. On est souvent obnubilés par les résultats des séances les premières années et nos patients n'hésitent à nous appeler pour nous mettre plus ou moins la pression sur ce qui se passe chez eux. Et cela peut vite devenir très stressant. La leçon de la posture juste, celle du thérapeute comme celle du technicien, devait vite être assimilée.

Dans l'apprentissage des techniques aussi, les élèves devaient devenir autonome, c'est à dire apprendre à trouver leur équilibre dans le sol, et construire des référentiels en eux pour y dessiner des mouvements thérapeutiques. **On ne manipule pas l'autre en s'appuyant sur lui, mais on se manipule soi-même dans notre équilibre et comme l'autre est en dessous des mains à ce moment là, la rencontre peut se faire.** Le thérapeute donne son bien et ne prend pas le mal du malade qui lui est déséquilibré par définition. Et même dans mon statut d'assistant, quand un élève se retrouvait en déséquilibre sur une technique, j'avais au début le réflexe de le bouger pour le remettre à la bonne place dans son équilibre. Je corrigeais ainsi les élèves au tout début mais il ne m'a pas laissé faire longtemps. C'est à l'élève de se sentir mal puis de trouver une solution à l'intérieur de lui pour corriger lui-même sa posture. Quelques recommandations orales sur l'orientation d'une pointe de pied, ou tapoter sur la zone du corps pour conscientiser le défaut dans le labyrinthe psychomoteur de l'étudiant, ou même mimer son défaut devant lui étaient possibles, mais jamais faire à sa place.

(...) On continuait à travailler ensemble sur les Gepro Paris. Il arrivait à la fin de certains stages éreintant qu'il ait besoin de se détendre et de lâcher un peu les chevaux. Au restaurant il enchaînait conneries sur conneries, blagues et moqueries des convives à table. Il mangeait et buvait de façon gargantuesque. Je ne commandais jamais mon menu. Il s'asseyait, demandait parfois ce que les étudiants voulaient manger puis à la fin il me disait, « bon nous on va manger ça et puis on va arroser tout ça avec un Pouilly Fuissé. » Les premières fois j'étais choqué qu'il ne me demande pas mon avis, là encore je

ressentais un manque de considération. Et puis ensuite j'ai plus vu cela comme un jeu. Il aimait faire découvrir et partager ce qu'il aimait. Une grande liqueur artisanale ramenée des fin fonds de la suisse ou un Limoncello fait par sa femme Annie avec les citrons de sa maison en Corse, un plat qu'il avait déjà goûté, une chanson qu'il l'avait émue... S'il avait été touché par quelque chose, il ne pouvait le garder juste pour lui. J'acquiesçais alors avec le sourire, sans commenter et me préparais à passer une soirée haute en couleur. Nous nous mettions l'un à côté de l'autre et je le regardais prolonger le spectacle donné en cours. Je voyais tous les petits détails, je le connaissais par cœur. Il était joueur. Je me rappelle d'une fois où il avait demandé au chef cuisinier de doubler toutes les entrées, les plats, les desserts et le vin pour nous deux. Une amie à lui était venue accompagnée de sa fille autiste âgée d'une trentaine d'année. Assis en face d'elle, je craignais le pire et je le vis entrer en contact avec elle. Il la faisait rire en se moquant de sa mère qui ne comprenait pas ce qu'il se passait. Puis se levant et l'invitant à danser, je le vis la faire virevolter autour de lui. La jeune femme ne s'arrêtait plus de rire. Sa mère avait les yeux écarquillés et ne devait pas l'avoir vu ainsi depuis longtemps. Puis s'asseyant à table, il me glissa dans l'oreille « je crois que je suis comme elle, c'est pour ça qu'on s'entend bien tous les deux ». Oui, à de nombreuses reprises, sa personnalité marginale et sa psychologie atypique me faisaient me demander s'il était génial parce qu'il était fou ou s'il était fou parce qu'il était génial.

Ces soirées d'après stage sont remplies de magnifiques souvenirs. Des soirées où les liens d'amitiés sincères existaient, ou la frontière maître-disciple devenait un peu plus floue, des soirées où j'entrevois son humanité. C'était un esthète, un amateur des belles choses, des bons vins et des mets fins. Un maître avec toutes ses ambivalences. Il pouvait roter à table ou vomir dans les cheveux d'un jeune homme parce que celui-ci lui venait de lui envoyer volontairement la fumée de sa cigarette dans le visage (en effet il pouvait vomir sur commande), mais aussi pleurer en entendant un air d'opéra. Il aimait voir la main de l'homme qui maîtrise son geste à travers des objets par exemple, celle d'un couteau réalisé par un maître forgeron, d'un meuble par un maître ébéniste d'art, d'un chapeau ou d'un vin. Lui voyait tous les défauts dans les objets comme chez les gens et se retrouver devant l'œuvre accomplie du maître artisan devait le contenter pleinement. Parfois on s'installait à table dans un restaurant et regardant les couteaux méticuleusement ajoutait : hmmm, ça m'étonnerait qu'on mange bien ce soir ». Un balayeur qui utilisait habilement son outil, efficace et respectant la loi du moindre effort

avait beaucoup plus de considération à ses yeux qu'un riche homme d'affaire agité courant après le temps et qui n'avait conscience ni de son corps ni de ses mouvements. Il voyait dans tous les travailleurs manuels exigeants et minutieux des collègues ou des compagnons. C'est ça aussi ce parcours à ses côtés, un véritable compagnonnage.

## ANNEXE 8

témoignage de Bruno Diolot au sujet de son Maître, JF Terramorsi (16/03/2024)

« Eh bien voilà.

Le grand moment est arrivé. Avec du retard. Explication peut-être par la nécessité de prendre le recul suffisant pour exposer ce que celui qui m'a amené où je suis, a été et est encore pour moi.

Jean François Terramorsi. Trois mots qui ont fait tourner la tête, en bien pour se la remettre à l'endroit, en mal pour qu'elle tourne à jamais, mais jamais sans conséquence. Une sorte d'OAA de la pensée, une information globale qui partout « a fait péter » ponctuellement des ressorts pour moi inconnus, et ouvert des portes insoupçonnées.

Jeff était avant tout un Maître, un talent de l'expression orale et visuelle.

Il maîtrisait son message à la perfection et avait un don de la transmission tel que la cible à qui il était destiné n'était jamais indifférente. Mais encore une fois, en bien ou en mal. Car si Jef s'évertuait à dire que « la cible est tout », et que c'est l'art du thérapeute ; j'aurais envie de dire de l'homme en général, et d'adopter le message à celle-ci ; je l'ai vu malheureusement plusieurs fois, envoyer le message sans trop se préoccuper de la cible en face.

Jef était un acrobate de la manipulation, un jongleur des « petites phrases », mais pas toujours un virtuose du savoir-être.

C'est toute la complexité du génie. Car Jeff pour moi en était un. Son discours (adapté de discours antérieurs : rendons à César ce qui n'appartenait pas à Jef) m'a retourné comme une crêpe. Sa faculté de persuasion avec des mots simples m'a permis de me relancer dans l'ostéopathie. Ostéopathie que j'avais jusque-là approchée par des écoles au discours fumeux, ou trop ésotérique pour moi. Le cartésianisme de Jef (du moins en apparence) m'a remis en selle et m'a permis d'entrevoir, avec plus de possibilité d'écoute, les autres points de vue, trop évaporés au départ pour mon esprit rigoriste.

J'ai commencé mon chemin dans l'ostéopathie dès l'obtention de mon diplôme de kinésithérapeute. Étudiant chez De Sambucy à l'époque, figure quasi légendaire qui avait

introduit les notions d'ostéopathie en France, j'ai eu la chance d'avoir un professeur, Monsieur Leroux, qui pratiquait cette science avec un outil structurel. C'est en douce qu'il manipulait pour certains élèves dont je faisais partie, et semait la petite graine de l'envie de comprendre et du rêve de pouvoir, comme lui, trouver un « blocage » et le libérer dans un bruit salvateur, plein de promesses et de projections futures.

Ainsi donc, à peine diplômé, je m'inscrivais chez « ATMAN », près de Paris, école d'ostéopathie très connue à l'époque (1986). C'est là que je rencontrais Stéphane Bastien et Gilles Boudehen, pour le plus grand bien de nos futures soirées et le plus grand mal de nos systèmes hépatiques.

Malheureusement, ATMAN n'était pas à vrai dire une école très « structurée » à défaut d'être « structurelle ». Les avis étaient divergents entre les enseignants (écueil majeur pour une formation à mon sens), les discours sans fondement, les techniques sans rigueur, et je m'ennuyais ferme au moins autant que je ne comprenais pas encore la différence avec les techniques vues avec Mr Leroux. Je m'accrochais, mais lorsque Gilles Boudehen et Stéphane Bastien vinrent me dire qu'ils partaient continuer sur Lyon, je craquais et lâchais l'affaire, déçu, frustré, et persuadé que l'ostéopathie n'était qu'un doux rêve.

Quelques temps plus tard, Gilles Boudehen m'appela pour me dire qu'un pote commun, Patrick Lejeune, avait entendu parler d'un mec qui pratiquait l'ostéopathie de façon totalement différente, et qu'il serait peut-être sympa d'aller voir. Je n'étais pas totalement enthousiaste mais j'acceptais et m'inscrivais au premier cours de Gepro en octobre 1990.

C'est déjà loin. Trente quatre ans cette année, j'ai du mal à y croire, mais aujourd'hui encore, je me souviens de ce premier cours dans un hôtel sans charme de Boissy Saint Léger, et de cette rencontre qui devait changer ou du moins orienter ma vie pour une bonne partie.

Jeff a commencé son cours de fondamental.

Présents. Absents. Structure. Fonction. État. Message. Cible. J'en prenais comme les autres plein la gueule, mais surtout, surtout, sa façon de démontrer, de manière quasi incontestable car logique, a cassé les discours que j'avais jusque-là entendus, et auxquels je n'avais rien compris. Et m'a redonné confiance, plaisir, et surtout envie. Je crois que dès ces trois premiers jours, j'ai su que j'allais aller à Genève, et aussi réaliser mon rêve

d'enseigner aux autres, transmettre, et bien sûr être un peu dans la lumière...

Je me souviens de lui avoir demandé lors de cette première rencontre, en cours, pourquoi je ne comprenais pas le MRP des ostéos, et pourquoi je ne l'avais jamais senti ?

Sa réponse fut un coup de foudre, pour le petit scarabée que j'étais. Jusqu'à sa mort, il n'a semblé pour lui encore pas exister : « le MRP ? Comment le sentir ? Tu mets tes mains sur un ballon, tu te persuades qu'il se gonfle et se dégonfle et tu finiras par le sentir. Induction ? Peut-être mais pourquoi ne serait-ce pas le tien que tu sens chez l'autre ? » Et une tartre, une. Mais tellement bonne, tellement revigorante, tellement thérapeutique. Mon esprit était libéré, et je pouvais enfin tenter de comprendre ce que j'apprenais.

La seconde, définitivement salutaire vint au cours du chapitre sur « les sens ». C'est là que j'ai fini de succomber au discours, et pour toujours, d'adhérer au concept. Cette perversion « de sens », cette incapacité à sentir l'autre, mais **uniquement cette possibilité de percevoir ce que l'autre modifie chez nous** a valu pour moi toutes les théories. Toutes ces spéculations et tentatives d'explication jusque-là entrevues mais au travers du brouillard du doute et du manque de rigueur...

Le but de ma vie me semblait enfin clair, trouver le « sens de mon Je » en m'appuyant sur la possibilité de donner aux autres, dans un concept rigoureux et logique, pour évoluer encore et toujours vers la découverte de moi-même.

Ce qu'il y a de fascinant dans ce premier cours, c'est qu'après des années où je l'ai entendu, répété, enseigné moi-même, adapté parfois, consolidé souvent, respecté toujours ; je continue encore à y trouver des infos et à me dire parfois : ça tu pourrais l'appliquer un peu plus, et ça au contraire tu pourrais t'y attacher un peu moins. Ce cours est une mine d'infos mais surtout, ce n'est pas de l'ostéo pur jus. C'est une leçon de vie, une philosophie de l'être, et un antidote à « l'avoir ».

De plus, ces qualités de générosité et d'humilité sont pour moi les deux piliers qui feront un thérapeute. La technique seule ne permet que le geste. Comme le sportif, comme l'écrivain, comme l'homme en général, avoir l'outil ne permet pas d'être le message. Combien de techniciens de haute volée ne sont pas de très grands thérapeutes ? Combien d'excellents thérapeutes ne sont pas de très grands techniciens ?

Il n'est pas utile d'avoir le meilleur discours ou les meilleurs mots, le plus beau manteau, ou la plus belle plume, pour mettre au monde une révolution ou un roman.

L'outil est un vecteur de ce que l'homme veut transmettre, et s'il fait « un » au moment donné avec « l'autre » que ce soit son patient, son auditoire, ou son livre, l'émotion passera et l'énergie positive circulera.

C'est ce que Jef m'a transmis ou, en tout cas, c'est ce que j'ai retenu, et que j'essaie de faire passer à mes Piou-piou.

Je n'ai jamais entendu, nulle part ni dans aucune autre forme, parler de cet aspect du soin (même si je n'aime pas ce mot), de cette communication, et pourtant elle est essentielle sinon primordiale.

Jef était ainsi. Sensible jusqu'au bout des ongles mais caché derrière un mur de complexité et d'antagonismes. Généreux à tel point qu'il ne savait pas quoi faire pour m'aider si j'avais besoin de quelque chose, mais toujours dans ce rapport « paternel », et presque « vertical », alors qu'il voulait le contraire.

Combien de fois l'ai je entendu dire à ses élèves : « je vous donne tout, faites-en ce que vous voulez, après je m'en fous. » Oui... mais non...comme dirait Stéphane... Il ne s'en foutait pas. Et quand nous avons monté l'école de Rennes, il ne voulait pas certains d'entre nous car « il n'avait pas eu de leurs nouvelles depuis longtemps ». C'était ça aussi un peu le revers de la médaille. Difficile pour lui d'admettre que certains quittaient le chemin et allaient former ailleurs... ou alors ok, mais en lui demandant son avis.

Son avis, je lui ai demandé quand j'ai fini Genève, pour savoir s'il serait ok pour que je vienne régulièrement le revoir en Gepro. Flatté, heureux, il m'a bien sûr accueilli à bras ouverts, et disait aux nouvelles recrues : « Voyez, Diolot a fait Gepro, Genève, et il prend encore des notes. Ça, ça fait plaisir ! ».

Je ne le faisais pas pour lui mais bien sûr pour moi, mais ce fut le début d'une amitié que se finirait en rapport Fils/Père Spirituel.

Il a été un Guide, un Père, un vrai pote, une référence,  
Mais aussi parfois une énigme.

Je l'ai vu secouer parfois des élèves de façon inappropriée, exagérée, voire déplacée. Souvent dépassé par son pouvoir, ou du moins le pouvoir de sa position, de sa stature, qu'il pouvait dépasser les bornes, et mettre sa cible en danger. (...) Jef, c'était ça aussi. On ne peut pas l'occulter, et d'une façon générale, il valait mieux être dans ses

petits papiers que dans son taille-crayon. Mais à tout génie, il y a médaille et revers de la médaille. Combien de potes m'ont dit : « Mais comment tu fais pour bosser toujours avec lui ? ». Je ne sais pas mais l'amour n'a pas de raison ou du moins, le cœur que l'on doit toujours mettre sous notre main a ses raisons que la raison ignore.

Jef, c'était Jef. (...)

Combien de rigolades, combien d'échanges, combien de complicités, combien d'étonnements, combien de colères contenues, combien de surprises ? Même quand j'étais correcteur à mes débuts avec lui, il pouvait lui arriver de dire à l'élève : « Oublie, il a rien compris, je t'explique... » C'est là que le petit scarabée doit tenir bon. C'est à ce moment là que le message percute, perfore, atteint la cible ; si celle-ci n'est pas trop orgueilleuse, trop susceptible, trop fragile.

Mais moi, je retournais à mes questions, je grognais un peu mais je pense que j'étais persuadé que là, j'apprenais plus que jamais, et que là, Jef savait que son pote était fiable.

Pour ça, je reste à jamais marqué par ce mec même si je ne défends pas tout, et même si certains aspects de sa personnalité me dérangent.

Mais comme dans un couple, l'autre parfait n'existe pas ; il n'existe qu'un autre qui nous apporte tellement qu'il nous permet d'être nous-mêmes. (...)

Il est parti à l'orée d'une période de vaccins obligatoires, de dictature sanitaire, de mépris de la santé et de la dignité humaine, de rapports subversifs aux réseaux sociaux et à l'artificialisation des sentiments, à l'aube d'un monde virtuel où l'intelligence est malléable.

Je ne suis pas sûr que ce monde était le sien.

Alors juste finir pour lui dire « Merci Tonton », car c'était le surnom que je lui avais donné il y a longtemps sans jamais savoir pourquoi. (..) »



## RESUME

« Une claque ça informe, une caresse ça endort. » disait-il. Un jour, j'ai rencontré Jean François Terramorsi, et de claque, j'en ai reçu une bonne. J'étais perdu sur un chemin dont je ne savais pas où il me menait, il me proposa une autre voie.

Cette voie, c'est celle de l'ostéopathie structurelle. Une voie d'apprentissage longue, et difficile, qui invite l'élève à s'y plonger de son corps entier.

Une voie qui s'apprend à travers la posture, les appuis, la rigueur gestuelle, et l'entraînement, et que des Maîtres vous enseignent au delà de l'intellect.

Une voie qui peut être une ligne de vie, une voie martiale en somme.