

L'approche Trager

par Louise De Montigny et Denis Lafontaine

«Il y a une façon d'être

Qui est plus légère et plus libre

Une façon d'être où le travail et le jeu deviennent une danse

Et la vie, un chant.

Nous pouvons apprendre cette façon d'être»

Milton Trager

Le TRAGER est un système innovateur d'exploration et de rééducation du mouvement créé et développé par le docteur Milton Trager depuis plus de soixante et cinq ans. Une démarche en approche TRAGER fournit le contexte dans lequel les personnes apprendront: à réduire le stress et les tensions chroniques, à accroître leur flexibilité et leur mobilité, à élargir et à enrichir leur possibilité d'expression, à reconnaître leur capacité physique et émotionnelle, à éveiller leur conscience à l'intégration globale du corps et de l'esprit. Par la douceur, par le respect de la personne, par l'absence de l'effort, de la force et de la volonté et par l'autonomie qu'elle procure, cette approche s'adresse à tous. L'attention du praticien en TRAGER n'est pas dirigée vers un point où un résultat précis, il accepte totalement la réponse de l'organisme. Ces préalables amènent le receveur au respect et à la prise en charge de sa propre liberté, de ses tensions, de ses refus, de ses doutes et de ses émotions. Ce climat relationnel favorise l'ouverture, le relâchement, la recherche personnelle d'un mieux-être, au gré de sa fantaisie...

L'histoire

Un médecin américain, Milton Trager, est à l'origine de cette approche psychophysique. À l'âge de 18 ans, il découvre les principes élémentaires et les effets surprenants de son approche. Ce n'est qu'après de nombreuses années d'une fructueuse carrière de thérapeute qu'il entreprend d'enseigner sa formule inédite de travail corporel. Ainsi l'œuvre du Dr Trager qui a mûri et s'est développée sans bruit rejoint ses premiers élèves alors qu'elle est déjà parvenue à maturité. En 1975 fut fondé le Trager Institute qui a la responsabilité de la certification professionnelle en TRAGER à travers le monde.

Les principes de base

Selon le Dr Milton Trager, nous sommes l'ensemble de chacune des expériences que nous avons vécues mentalement et physiquement. En fait, les stimulations sensorielles, les émotions, les attitudes et les pensées sont intimement associées du point de vue neurologique aux réponses motrices du corps. L'esprit gouverne ces réponses motrices avec les informations recueillies au niveau sensitif.

Ce qui limite vraiment le corps dans son mouvement sont les «patterns» mentaux. La tension prend naissance dans l'esprit et se reflète dans le corps. Ainsi les comportements mentaux limitatifs de la pleine expression de soi maintiennent et renforcent des «patterns» corporels tout en provoquant des compensations psychocorporelles. Ces manifestations physiques soutiennent les idées limitatives que l'on se fait de soi-même créant ainsi un cercle vicieux. C'est au niveau de l'inconscient que nous pouvons renverser ces procédés. Rien ne se perd ou n'est détruit dans l'inconscient.

L'inconscient n'est pas une chose obscure mais est perçu par le Dr Trager comme une banque de données où l'on peut utiliser et se nourrir de sensations. Nourrir l'inconscient de schémas positifs atténue les schémas négatifs. Aborder l'inconscient de cette façon nous amène un moyen

d'intervention efficace qui touche la source de problèmes psychophysiques. Ainsi le but du TRAGER n'est pas de bouger des muscles ou des articulations mais bien de transmettre des sensations agréables sans force, sans pression, sans contrainte avec le maximum de confort pour que ces sensations pénètrent le système nerveux central et périphérique. Alors, des changements sont initiés par le biais du système sensorimoteur reliant le cerveau et les muscles.

Ainsi pour illustrer ce propos, voici un exemple bien simple: n'apprenons-nous pas à aimer en vivant des expériences d'amour? Pourquoi n'apprenons-nous pas à être bien en vivant des expériences de bien-être? Voilà ce que nous propose l'approche TRAGER.

Séances de TRAGER et de MENTASTICS

Une séance type de TRAGER comporte habituellement deux volets et dure environ d'une heure à une heure et demie. Ni huile ou lotion sont utilisées. Dans une première étape le client est allongé sur une table. Le praticien utilise alors des mouvements doux et rythmés pour chacune des parties du corps: nuque, jambes, thorax, abdomen, épaule et dos. Pour les personnes ayant une mobilité réduite et qui sont dans l'impossibilité de s'allonger sur une table, l'approche TRAGER offre des alternatives, comme par exemple, la position assise.

Pour ancrer davantage le processus d'apprentissage amorcé par le travail de table, le praticien enseigne une série de mouvements simples et faciles appelés MENTASTICS. Ces mouvements peuvent facilement s'intégrer à la vie quotidienne peu importe sa condition physique.

L'enseignement des MENTASTICS peut se vivre en séance individuelle ou en groupe dans les stages de MENTASTICS.

Les effets

Les effets vont au-delà des perceptions conscientes et sont durables. On remarque la disparition des douleurs et des troubles précis de même qu'un accroissement de la vitalité et de l'énergie. La posture et la démarche du client se dégagent puisqu'il est plus relaxé et mobile et qu'il trouve habituellement plus d'aisance à accomplir les tâches quotidiennes. Comme les effets sont cumulatifs et le fruit d'un apprentissage, il profitera d'une série de séances. À plus long terme, cet apprentissage amène à développer un profond état de détente. Un nouvel équilibre se dessine. Sa capacité de détente retrouvée par sa liberté de mouvement, il accède à une paix intérieure.

Ses champs d'application

Le TRAGER s'est développé à travers le monde auprès d'une clientèle diverse: personnes souffrant de troubles neurologiques, les toxicomanes, les personnes en perte d'autonomie, les enfants, les danseurs, les musiciens, les sportifs et bien sûr les personnes voulant se développer à travers des expériences de mieux-être.

Ce travail étant en constante évolution, il est difficile d'énumérer tous ses champs d'application compte tenu de la diversité des professionnels qui l'utilisent : médecin, psychologue, psychiatre, sexologue, etc. Le TRAGER s'adresse à tous. Il respecte les besoins et les limites de chaque personne et évolue en fonction du développement de l'individu. L'approche TRAGER n'est pas un traitement médical et les praticiens n'ont pas l'habileté à émettre des diagnostics. Ainsi, s'il y a des doutes ou des indications quant à des désordres mentaux ou physiques, nous recommandons qu'un médecin soit consulté avant d'entreprendre une démarche dans l'approche TRAGER. Pour assurer la qualité professionnelle des praticiens, ceux-ci sont évalués annuellement et poursuivent un programme de formation continue.

En conclusion voici quelques réflexions du Dr Milton Trager :

«Le TRAGER est un travail tout en sensibilité et en empathie qui amène le client et le praticien à établir un rapport mutuellement enrichissant (...) C'est difficile d'écrire sur la perception et la réceptivité qui sont les conditions essentielles de mon travail. Ce n'est pas une technique ou une méthode, c'est une approche (...) Tant que l'on a pas fait l'expérience, ce ne sont que des mots. Après avoir essayé, les mots deviennent inutiles. Les mots ne sont importants que dans la mesure où ils stimulent le désir de tenter l'expérience. Ressentir est une expérience et par l'expérience nous évoluons.»

À vous de jouer!

Le TRAGER est une marque déposée.

Tous droits réservés par Louise De Montigny et Denis Lafontaine, praticiens et instructeurs de l'approche Trager.