



■ Une vision 360° de notre contribution à vos projets ■

NEWSLETTER TRANSVERSALIS

[Formation](#)
[Conseils](#)
[Etudes](#)
[Ingénierie](#)
[Coaching](#)


■ COACHING

Valérie Weidmann (Coach, concepteur de la Dynamique Posturale)

"La Dynamique Posturale : travailler à saisir l'instant où tout projet "prend corps".

(Propos recueillis et retranscrits par J. Kédochim, consultant Transversalis)

Pourriez-vous nous parler du cheminement qui vous a conduit à la dynamique posturale et à partir de quelles influences vous avez conçu votre approche ?

Comme vous vous en doutez, c'est un long cheminement personnel qui m'a conduit à formaliser cette pratique. Tout d'abord, j'ai commencé ma vie professionnelle par un parcours artistique qui m'a conduit successivement, en vingt ans, à être comédienne, danseuse, puis metteuse en scène

C'est ainsi que j'ai été amenée à expérimenter l'improvisation, le clown, la danse contact, le Tai Chi Chuan, et que j'ai fait la rencontre de professionnels qui ont été déterminants pour mon évolution. Je veux parler notamment d'Hubert Godart et d'Odile Rouquet avec qui j'ai acquis les bases de l'analyse fonctionnelle du mouvement, puis de Blandine Calais Germain qui m'a formé à l'anatomie du mouvement.

Ces rencontres m'ont permis d'appréhender le mouvement bien au-delà de la simple compréhension « mécanique » et des lois physiques.

Puis, je me suis tournée vers des disciplines telles que, la Gestalt j'ai travaillé *le self* et *l'awareness*, la PNL, la pratique de *l'ancrage* et du *calibrage*, les méthodes Feldenkrais et Alexander. Mais je pourrais citer encore bien d'autres disciplines qui ont nourri ma réflexion et ma pratique.

Toutes ces recherches m'ont formé au métier de l'accompagnement. J'ai alors entrepris une deuxième partie de ma carrière qui, assez logiquement, m'a conduit à m'occuper d'artistes. C'est avec eux que j'ai commencé à construire consciemment et patiemment une approche qui est devenu plus tard la *dynamique posturale*.

Alors, justement, pourriez-vous nous expliquer ce qui se passe au cours d'une séance de dynamique posturale ? Qu'est-ce qu'on y fait concrètement et pourquoi ça marche ?

Tout est centré en Dynamique Posturale sur le développement de la conscience de son propre mouvement. Cette conscience de soi est travaillée à partir de positions simples telles que assise, debout, allongée et de la réalisation de mouvements tout aussi simples tels que de se lever, se déplacer.

L'apprentissage ne résulte pas de l'exécution du mouvement proprement dit, mais de la conscience du processus qui est essentiellement exploratoire.

Les mouvements mis en oeuvre, les sensations expérimentées, les images et représentations suscitées, ainsi que la conscience spatio-temporelle revisitée, finissent par se fondre graduellement et inexorablement vers la représentation d'un futur accessible.

Comment en êtes vous passée de la dynamique posturale au coaching postural ? Quels sont les liens entre ces deux pratiques ?

En fait, la dynamique posturale est un des outils que j'utilise en coaching pour sa puissance.

Le coaching postural, tout comme un coaching conventionnel, commence généralement par une séquence de questionnement servant à circonscrire la situation-problème et définir un contrat d'objectif bipartite avec le coaché.

Si au cours de cette première phase émergent des images mettant en scène le corps - ce qui est souvent le cas (par exemple : *j'ai l'impression d'avoir perdu tout soutien, j'ai besoin de trouver un certain équilibre... j'ai le sentiment d'être lourd, pesant et sans ressort. ..*) je prends en compte ces « métaphores » afin d'y revenir éventuellement dans une phase ultérieure pour envisager une série de mouvements ayant une relation au moins symbolique avec elle : par exemple, si l'objectif de la séance est d' « être léger et fluide lors d'un discours » pour un homme politique soucieux d'améliorer sa prise de parole en public, les exercices peuvent consister à favoriser chez lui la sensation d'un mouvement « perpétuel ».

Concrètement, après l'avoir fait asseoir sur une chaise, je peux lui suggérer de se lever et de se rasseoir plusieurs fois en lui expliquant au fur et à mesure comment solliciter sa musculature profonde, transférer rapidement son poids sur ses appuis (ischions et pieds), impulser une direction précise, rester en alerte permanente d'un mouvement possible dans toutes les directions (arrière, avant, en haut, en bas, en diagonale, assis, debout...).

Lorsque que le client perçoit enfin, et l'exprime, que « *ça bouge tout le temps à l'intérieur de lui et qu'il se sent prêt à sauter et à prendre n'importe quelle direction si c'était nécessaire* », je travaille alors à l'intégration de ces perceptions – c'est-à-dire à la capacité de les mobiliser volontairement à tout moment- un peu comme dans les principes de l'ancrage pour ceux qui connaissent la PNL.

Le transfert des sensations corporelles permet alors la mobilité interne et la légèreté désirée dans toutes les situations de prises de parole.

Ensemble, par le toucher et l'accompagnement dans le mouvement, nous avons appréhendé l'anatomie en mouvement, nous avons expérimenté les dynamiques du corps (poids, forces, apesanteurs...) et facilité l'autonomie et l'interdépendance du client.

Un coaching postural est effectué à partir de ce qui émerge dans l'instant : perception, émotion, préoccupation. En fait, il s'agit surtout de travailler à saisir l'instant où un projet « prend corps ».

Nous procédons de la même façon pour les différentes situations-problèmes qu'on peut rencontrer couramment en coaching individuel.

Tout projet humain quel qu'il soit commence par sa représentation et son intériorisation. Puis, vient le moment de l'incarner pour lui donner vie et le projeter hors de soi. Le coaching postural travaille à faire en sorte qu'aucune tension musculaire n'entrave la démarche « d'aller vers » sa réalisation. Il s'agit d'être soi-même, dans son propre corps, ajusté à l'instant.



Valérie Weidmann

Avant d'être Coach et Consultante en Ressources Humaines, Valérie Weidmann – conceptrice de la Dynamique Posturale - a été pendant plus de 20 ans comédienne, danseuse et metteuse en scène. Elle est formée au théâtre gestuel, au Taï Chi Chuan, à l'analyse du mouvement, aux méthodes Alexander et Feldenkrais.

Elle est aujourd'hui Responsable d'une Structure de Conseil en développement artistique, culturel et économique - Pygmalion et Cie.

Parallèlement à ses fonctions elle exerce en qualité de coach, pratique et enseigne la dynamique posturale auprès de divers publics : coachs, dirigeants, formateurs, sportifs, artistes.

Membre fondatrice de l'Adecoach (Groupement méditerranéen des coachs pour l'Entreprise), Titulaire et Déléguée régionale Languedoc Roussillon AEC (Association Européenne de Coaching) et Adhérente à la SFCoach, elle est par ailleurs Chargée de cours à l'Université Paris VIII (DESU Coach, Conseil en Ressources Humaines) ainsi qu'à l'Université Montpellier III (Approche Relationnelle DU Gestionnaire de Structure Culturelle).

Vous souhaitez réagir ou faire part de vos commentaires : contact@dynamiqueposturale.com

BIBLIOGRAPHIE

- Alexander Mathias L'usage de Soi Ed. Contre Danse Belgique 1996 (traduction de The Use of the Self, publié originalement en 1932.)
- Anzieu Didier : Le moi peau. Edition Dunod. 1985.
- Calais Germain Blandine : Anatomie pour le Mouvement, Ed Désiris. Tome 1
- Feldenkrais Moshe : La puissance du Moi Editions Laffont, collection Réponse 1990
- Le Breton David : La Sociologie du Corps. Que sais je. Juillet 2000.
- Zéami. La tradition secrète du Nô. Connaissance de l'Orient. Gallimard. Unesco.

[Haut de page](#)



[Envoyer cet article](#) / [Imprimer cet article](#)



Site web: www.transversalis.fr
Le consulter est déjà formateur
e-mail: infos@transversalis.fr