

DYNAMIQUE POSTURALE

La bureau attitude

Remettre de l'ordre dans les idées en remettant de l'ordre dans les corps, c'est la méthode proposée par le coach Valérie Weidmann. Utile, quand tout a l'air bloqué...

Naturellement, je ne me serais pas tourné vers ce genre de formations très tactiles, parce que le corps pour moi est une zone tabou", avoue Frédéric, 35 ans, après sa première séance de dynamique posturale. Pourtant, conseillé par un ami, il rencontre Valérie Weidmann, qui a mis au point la méthode*, dans l'espoir de débloquer une situation professionnelle grâce à un travail sur le corps. "Est-ce grâce à ça ? En tout cas, une semaine après, je prenais la bonne décision."

Respiration. Quelle est cette méthode mystérieuse et apparemment bien-faiteuse ? La dynamique posturale vise à retrouver l'équilibre du corps, les postures où l'on se sent bien mais qui sont enfouies sous un tas de mauvaises habitudes et d'attitudes, comme celle, cou-

rante, d'être avachi sur son fauteuil... Pour développer des exercices, Valérie a puisé dans des méthodes existantes d'éducation somatique (qui a rapport au corps) comme les méthodes Feldenkrais et Alexander, en y ajoutant les techniques de respiration et de mouvement acquises lors de ses pratiques de la danse, du théâtre ou du chant. Premiers clients, les artistes, musiciens, danseurs ou comédiens, mais aussi des managers et dirigeants, qui cherchent à gagner en confiance et en aplomb. Les demandes les plus courantes concernent d'ailleurs la gestion du stress et la légitimité au sein d'une équipe. "Des managers me disent qu'ils ont l'impression de ne plus faire le poids. La métaphore est riche en dynamique posturale, je dois les aider à

retrouver la sensation basique d'avoir les pieds ancrés au sol, afin qu'ils puissent s'appuyer sur leur corps."

Exercices. Le discours peut sembler éthéré, mais la méthode s'appuie sur du concret. "L'approche est professionnelle, témoigne Patricia, élue municipale, qui a elle aussi goûté à la dynamique. La séance commence par une présentation de planches anatomiques, afin de se remémorer quelques connaissances basiques sur notre corps." Puis vient la discussion, afin d'identifier les demandes et les attentes de celui ou celle qui vient pour une séance. Arrivent les exercices qui se pratiquent assis, debout ou couché, pendant lesquels Valérie Weidmann appuie à quelques endroits du corps et fait appel à des expressions imagées pour que son client fasse intervenir les muscles profonds du corps. Pour retrouver un véritable équilibre par exemple, il faut être attentif à ce que les trois volumes du corps (bassin, buste et crâne) soient bien alignés, "et cela va au-delà de tiens-toi droit et détends-toi", s'amuse Valérie. Lorsque l'équilibre est retrouvé, la confiance semble elle aussi au rendez-vous. "A chaque fois que je retrouve cette position d'équilibre, je me sens plus fort, témoigne Frédéric, même face à mes supérieurs hiérarchiques par exemple. Je mets en scène ma confiance." Et comme cet équilibre est aussi très confortable, il avoue le chercher. La dynamique posturale est aussi intégrée au coaching: "C'est un des outils qui me permet d'aider les gens sur les questions de coaching plus classiques, comment évoluer professionnellement, gérer des relations conflictuelles avec un collègue..." Valérie Weidmann, qui forme déjà d'autres coaches à cette technique, a engagé une démarche de certification de la dynamique posturale afin de la transmettre plus largement. ■

Coralie Donas

*www.dynamiqueposturale.com

Une des postures : le bassin, le buste et le crâne bien alignés.



HELENE KING / CORBIS