

A photograph of a woman and a child jumping on a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a light-colored dress, and the child is on the right, wearing a grey hoodie and white shorts. They are holding hands and jumping towards the ocean. The background shows waves and a bright sunset sky.

ANAT BANIEL

# LA MÉTHODE Anat Baniel

Une percée monumentale pour les enfants atteints d'autisme, d'Asperger, de lésions cérébrales, de TDAH ou de retard du développement



# **La méthode** **Anat Baniel**

Infographie : Andr ea Joseph  
Correction : C eline Vangheluwe  
et Anne-Marie Th eor t

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Baniel, Anat

[Kids beyond limits. Français]

La méthode Anat Baniel : une percée monumentale  
pour les enfants atteints d'autisme, d'Asperger, de lésions  
cérébrales, de TDAH ou de retard du développement

Traduction de : Kids beyond limits.  
Comprend des références bibliographiques et un index.

ISBN 978-2-7619-4417-5

1. Méthode de Feldenkrais. 2. Enfants atteints de lésions  
cérébrales - Réadaptation. 3. Enfants handicapés mentaux.  
4. Parents et enfants. I. Titre. II. Titre : Kids beyond limits.  
Français.

RC489.F44B3614 2016 649/.1528 C2016-941301-2

08-16

  2012, Anat Baniel

Imprimé au Canada

Traduction française :  
  2016, Les  ditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par Perigee Book,  
une division de Penguin Group, sous le titre  
*Kids Beyond Limits. The Anat Baniel Method for  
Awakening the Brain and Transforming the Life of  
Your Child with Special Needs.*

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4417-5

#### DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les  tats-Unis :  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
Téléphone : 450-640-1237  
Internet : www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
Pour la France et les autres pays :  
INTERFORUM editis  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Service commandes France M ropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Internet : www.interforum.fr  
Service commandes Export - DOM-TOM  
Internet : www.interforum.fr  
Courriel : cdes-export@interforum.fr  
Pour la Suisse :  
INTERFORUM editis SUISSE  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Internet : www.interforumsuisse.ch  
Courriel : office@interforumsuisse.ch  
Distributeur : OLF S.A.  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Internet : www.olf.ch  
Courriel : information@olf.ch  
Pour la Belgique et le Luxembourg :  
INTERFORUM BENELUX S.A.  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Internet : www.interforum.be  
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC -  
www.sodec.gouv.qc.ca

L' diteur bénéficie du soutien de la Société de  
développement des entreprises culturelles du Québec  
pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada** **Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

**Canada**

Nous remercions le gouvernement du Canada de son  
soutien financier pour nos activités de traduction dans  
le cadre du Programme national de traduction pour  
l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement  
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du  
Canada pour nos activités d'édition.

Anat Baniel

La méthode Anat Baniel<sup>MS</sup> pour éveiller le cerveau de votre enfant ayant des besoins spéciaux et transformer sa vie à jamais

# La méthode Anat Baniel

## **Au-delà des limites**

Une percée monumentale pour les enfants atteints d'autisme, d'Asperger, de lésions cérébrales, de TDAH et de retards développementaux idiopathiques.

Une aide précieuse pour tout parent désireux de maximiser le potentiel de son enfant, que ce dernier ait ou non un besoin spécial.

Préface de  
Michael Merzenich, Ph. D.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par  
Louise Matte, Michèle Matte et Danièle Matte M.D.



Une société de Québecor Média



*À tous les enfants avec qui j'ai travaillé : leur habileté  
à apprendre et à grandir malgré de véritables défis est  
une source d'inspiration continue pour moi.*

*Et à tous les parents qui ne perdent jamais  
espoir de voir leur enfant progresser.*



« Notre seule limite est de croire qu'elle existe. »  
– MOSHE FELDENKRAIS, PH. D.



## Préface

*L*a méthode Anat Baniel est un cadeau inestimable pour toute personne aimant un enfant qui a besoin d'aide. Si c'est votre cas, ouvrez vite votre cœur et votre esprit et soyez réceptif aux messages importants de ce livre. L'approche de l'auteure envers l'enfant présentant des besoins spéciaux a évolué grâce à la richesse et à l'étendue de ses propres expériences cliniques, qui lui ont démontré encore et encore que le cerveau de ces enfants *peut* changer, de façon souvent spectaculaire, pour éveiller, renforcer, valoriser *et transformer* leur jeune vie. Nous, les humains, sommes tous dotés d'un cerveau plastique, c'est-à-dire d'un cerveau capable de se modifier continuellement tout au long de la vie. Ces enfants spéciaux, malgré leurs difficultés, fonctionnent également avec cette ressource incroyable qui ne demande qu'à être utilisée à leur avantage par eux-mêmes, par le clinicien inspiré dont l'objectif est de les faire avancer, et par leurs parents et leurs grands-parents qui les aiment. Anat Baniel expose ici brillamment comment l'implication efficace de cette merveilleuse capacité intrinsèque de changements neurologiques positifs dont est doté l'humain peut être la source de miracles.

J'ai passé une grande partie de ma carrière de scientifique à tenter de trouver une façon d'exploiter cette capacité du cerveau à se remodeler pour venir en aide aux enfants et aux adultes ayant besoin d'aide sur le plan neurologique. À la suite de décennies de recherche intensive et de milliers d'études publiées, nous, les scientifiques, avons défini les règles qui gouvernent la plasticité cérébrale en termes neurologiques. Nous savons maintenant comment amener le cerveau à opérer des changements pour le mieux-être de l'individu.

Quelle surprise alors de me rendre compte que mon amie Anat Baniel, qui effectue un travail en parallèle en empruntant une voie complètement différente, a réussi avec une quasi-exactitude à définir ces

même règles en y apportant une dimension supplémentaire, présentant ses connaissances en termes pratiques et accessibles à tous. Cette approche innovatrice contribue ainsi à enrichir considérablement les effets d'une intervention réussie, qu'elle provienne des parents, des grands-parents ou des cliniciens.

Tel qu'il est décrit dans son livre, c'est grâce à sa collaboration étroite avec son mentor, le grand visionnaire israélien Moshe Feldenkrais, qu'a pris forme cette aventure riche en découvertes. À partir de cette plateforme de connaissances puis de l'observation minutieuse des milliers d'enfants qui furent orientés vers elle, Anat a élaboré et cristallisé une approche spécifique lui permettant d'entrer en relation avec ces enfants ayant un grand besoin d'assistance et de les aider réellement. Au fur et à mesure que s'est étendue la réputation de sa capacité à intervenir même auprès d'enfants considérés comme intraitables, elle a vu affluer vers elle une multitude d'enfants aux conditions représentant tout l'éventail des troubles et diagnostics associés aux besoins spéciaux, et elle a appris à travailler avec chacun d'eux. De cette expérience inégalée, elle a retenu deux grandes vérités.

Premièrement, les principes qui sous-tendent les limites de l'enfant aux besoins spéciaux – en fait, ceux-là mêmes qui amèneront cet enfant vers un progrès réel – sont aussi ceux qui gouvernent la neuroplasticité. Ces principes sont énoncés de façon éloquente sous la bannière des *Neuf Éléments essentiels* d'Anat Baniel, et ce, en termes pratiques et profondément humains.

Deuxièmement (et ceci est une vérité encore plus absolue), la plupart des cas d'enfants dits « désespérés » ne le sont pas.

Le livre d'Anat est un manifeste important qui exprime les implications pratiques majeures issues de ce que j'ai nommé « la révolution par la neuroplasticité ». Notre cerveau se modifie continuellement. Chaque fois que nous acquérons ou raffinons une habileté, nous altérons physiquement les circuits de notre toile neurologique – nous *spécialisant* en remodelant notre système cérébral. Chaque aptitude, qu'elle soit nouvelle ou améliorée, est le résultat direct de ce type de changement physique au niveau du cerveau. Comment pouvons-nous tirer profit de cette propriété extraordinaire dans notre vie ? Comment pouvons-nous nous assurer que cette merveilleuse capacité humaine est utilisée au maximum pour le bénéfice de nos enfants en pleine croissance ? L'enfant qui doit lutter sans répit et qui arrive tout juste, de peine et de misère,

à réagir, à interagir, à comprendre, à amorcer un mouvement, à l'exécuter avec aisance et à avoir un tant soit peu le contrôle sur son univers peut bénéficier de la plasticité de son cerveau dans son cheminement vers l'acquisition d'aptitudes florissantes et d'une meilleure qualité de vie. Si vous arrivez à vraiment interagir avec un de ces enfants – comme l'auteur de ce livre le décrit si bien – et si vous lui apportez une supervision appropriée, cet enfant aux besoins spéciaux sera capable de croître de manière substantielle, continue et *parfois presque incroyable*.

Ne sous-estimez pas la difficulté ou la complexité inhérentes au fait d'amener cet enfant vers une croissance positive. Pour construire un cerveau plus puissant et plus efficace, il importe de commencer là où se trouve l'enfant et là où se trouve son cerveau, ce qui requiert une approche très personnalisée et un travail assidu de la part de toutes les personnes engagées. Les principes présentés dans ce livre vous fourniront une nouvelle vision de ce qui est requis afin de personnaliser votre approche et de commencer à aider l'enfant spécial dans votre vie à faire de réels progrès. Ainsi, il jouira d'une plus grande autonomie et il pourra prendre son essor.

Souvenez-vous de ce qu'un petit changement neurologique par jour représente au bout d'une année et, encore plus, au cours d'une jeune vie. Grâce à des exemples marquants, l'auteure illustre à quel point chaque niveau de contrôle neurocomportemental ouvre une myriade de nouvelles possibilités pour l'enfant. Anat Baniel explique comment appliquer les principes directeurs du cerveau, construits pour le changement, pour guider l'enfant vers une croissance continue et florissante. Une fois qu'il se trouvera sur une tangente positive, chaque petite avancée, aussi minuscule soit-elle, deviendra matière à célébration, tant pour lui que pour vous-même.

Je vous encourage donc fortement à suivre sérieusement les conseils présentés dans ce livre afin d'arriver à une conception plus éclairée des meilleurs moyens à prendre pour aider, le mieux possible, cet enfant que vous aimez.

— MICHAEL MERZENICH, Ph. D.

Neuroscientifique, professeur honoraire à l'UCSF  
(Université de Californie à San Francisco), et membre de la  
NAS (Académie nationale des sciences) et  
de la NAM (Académie nationale de médecine)



## Introduction

Voilà plusieurs années, parents et étudiants m'ont encouragée à écrire un livre sur mon travail avec les enfants présentant des besoins spéciaux. Mais plus que tout autre incitatif, ce qui m'a poussée à écrire ce livre, ce sont les milliers d'enfants, des tout-petits âgés d'à peine quelques semaines jusqu'aux grands adolescents, qui se sont métamorphosés sous mes yeux au fil de mon travail et de celui des collègues que j'ai formés. J'ai alors ressenti une grande responsabilité, un devoir, une obligation de transmettre ce que je savais aux parents et autres aidants qui tentent d'amener ces enfants à surpasser leurs limites actuelles.

Justement hier, j'ai rencontré pour la première fois un garçon de 14 ans qui, en très bas âge, avait subi des lésions cérébrales graves qui l'avaient laissé aveugle, incapable de communiquer verbalement et sans capacité de mouvement volontaire. Après quelques jours seulement de séances avec mes collègues et une seule avec moi, il a été en mesure, pour la première fois de sa vie, de s'exprimer vocalement et de bouger ses jambes; ses bras se sont enfin détendus, et il a même été capable de suivre les consignes très simples que je lui donnais. Il est devenu clair qu'il voulait participer au processus de la thérapie – et qu'il adorait cela. Il se réveillait finalement à lui-même.

À la fin de la séance, la mère du garçon, qui avait consacré sa vie à prendre soin de son fils, m'a fixée et nous avons échangé des regards lourds de sous-entendus. Les larmes aux yeux, nous étions toutes deux remplies de gratitude devant ces changements spectaculaires, bien que discrets. Nous n'osions cependant dire tout haut ce que nous pensions tout bas: *Si, à 14 ans, il peut changer aussi rapidement et s'éveiller à la vie comme il ne l'a jamais fait auparavant, quelle serait sa vie aujourd'hui si on lui avait offert cette opportunité treize années plus tôt ?* Sans exprimer entièrement sa pensée, elle m'a révélé ce que plusieurs parents m'avaient confié

avant elle: «J'aurais tant aimé vous rencontrer plus tôt et ainsi découvrir votre méthode plus vite.»

Ce moment de transformation incroyable chez ce garçon n'avait cependant rien d'unique. Ce n'était qu'une leçon parmi des milliers d'autres, au cours desquelles j'avais ressenti le vif besoin de rejoindre tous ces gens qui prennent soin d'enfants aux besoins spéciaux pour leur révéler ce qui est possible. Lorsque j'ai commencé cette démarche, voilà plus de trois décennies, j'étais surprise lorsque les parents qualifiaient mon travail de «miraculeux». Je voyais bien que les changements étaient réels, mais ma compréhension des liens entre mon intervention et les résultats observés ensuite chez les enfants était limitée. Au fur et à mesure que le temps passait, il est devenu évident que les améliorations dont nous étions témoins n'étaient pas un coup de chance ou le fruit du hasard. Puisque ces changements survenaient de manière répétée sur des centaines d'enfants affectés par une multitude de conditions, il est devenu impossible d'associer ces conversions à des rémissions spontanées ou à des erreurs de diagnostic – ce que pensaient généralement les médecins lorsqu'ils n'étaient pas en mesure d'expliquer ce qui se passait.

J'ai été témoin de milliers de transformations étonnantes au cours des années, mais je ne me suis jamais perçue comme une faiseuse de miracles. J'ai plutôt compris que ces transformations se produisaient toujours dans le cerveau de l'enfant, et que les changements chez ces enfants découlaient de leurs propres capacités cérébrales.

Au fil du temps, chaque fois que j'étais témoin de la transformation d'un enfant chez qui on avait diagnostiqué de l'autisme, un trouble d'intégration sensorielle, une paralysie cérébrale (appelée aussi infirmité motrice cérébrale), un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ou toute autre condition, je ressentais toujours le besoin urgent de transmettre cette connaissance et les outils de ma méthode au plus grand nombre d'enfants possible. Je souhaitais fournir aux parents et aux autres aidants des conseils simples et pratiques, afin qu'ils puissent aider leur enfant à découvrir leurs remarquables aptitudes inexploitées.

C'est ce que je vous offre dans ce livre.

La matière présentée ici constitue un changement majeur de paradigme. L'approche thérapeutique y est complètement différente. Elle représente un bouleversement total des règles du jeu. Les outils offerts vous seront d'un soutien précieux pour aider votre enfant à bénéficier des remarquables transformations auxquelles le cerveau d'à peu près

tous les enfants aux besoins spéciaux peut accéder, transformations qu'il ou elle n'aurait pu atteindre autrement.

Au fil des ans, j'ai approfondi ma compréhension et élaboré mon approche en combinant plusieurs éléments : l'enseignement transmis par mon professeur Moshe Feldenkrais, ma propre expérience auprès de milliers d'enfants ainsi que les résultats des recherches en neurosciences. Chaque année, grâce à ces dernières, nous découvrons de nouvelles connaissances sur le potentiel du cerveau humain, qui nous permettent d'abandonner les vieux paradigmes et de créer ainsi de nouvelles options d'aide afin qu'un cerveau, sain ou abîmé, puisse mieux effectuer son travail.

Ces ressources potentielles sont remarquables et nous confondent. Cependant, pour qu'elles puissent se manifester, vous devez, dans un premier temps, prendre conscience de la capacité du cerveau de votre enfant à se changer lui-même par la plasticité cérébrale, à condition bien sûr de lui offrir les conditions requises. Ensuite, vous aurez évidemment besoin d'outils pratiques, faciles d'emploi, afin d'appliquer concrètement ces principes et de les intégrer dans la vie quotidienne de votre enfant, quel que soit son cas particulier ou sa condition spécifique. Le livre que vous tenez entre vos mains est né de ce souhait, et tel en est le but.

Les trois premiers chapitres vous aideront à comprendre de quelle façon le cerveau de votre enfant peut se transformer, entraînant des modifications susceptibles de changer sa vie. Les neuf chapitres suivants vous présentent les *Neuf Éléments essentiels* dont le cerveau de votre enfant a besoin pour se réveiller et pour effectuer des bonds quantiques dans l'acquisition de son plein potentiel. Chacun des chapitres sur les *Éléments essentiels* se termine par une section contenant une liste d'outils pour les mettre en pratique. Il s'agit de suggestions concrètes, faciles à utiliser avec votre enfant dans son quotidien et tirant profit des principes de pointe en neuroplasticité. Les *Éléments essentiels*, et les outils associés, modifient le discours sur les capacités prodigieuses du cerveau de votre enfant, le faisant passer d'une *grande promesse* à une réalité manifeste et concrète.

À la fin du livre, l'annexe *Foire aux questions* (FAQ) présente les questions qui me furent le plus fréquemment posées au cours des années. On y trouve aussi une compilation de notes et de références élaborées par mon associé, le D<sup>r</sup> Neil Sharp. Vous aurez ainsi accès à des recherches

scientifiques sur les thèmes discutés dans chaque chapitre. Les références complètes sont accompagnées de notes explicatives abrégées ; vous trouverez les notes plus détaillées sur mon site Internet : [www.anatbanielmethod.com](http://www.anatbanielmethod.com). Les résultats des recherches pertinentes y sont incorporés régulièrement dès qu'ils deviennent disponibles.

Je vous recommande de commencer votre lecture par les trois premiers chapitres ; ils sont incontournables pour saisir les aspects uniques de ce travail. Après avoir parcouru ces chapitres fondamentaux, lisez le premier des *Neuf Éléments essentiels*, « Le Mouvement avec Attention », parce qu'il représente la clé de tout ce qui suivra. Après cette étape, vous pouvez continuer à lire les autres *Éléments essentiels* dans l'ordre où ils apparaissent, ou les aborder dans l'ordre qui vous conviendra. Je vous suggère d'explorer chacun d'eux ainsi que leurs outils associés pendant quelques jours, en vue de vous familiariser avec eux et de maîtriser les compétences requises afin d'approfondir votre compréhension. Lorsque vous en aurez terminé la lecture, vous souhaiterez probablement les parcourir à nouveau de temps à autre pour les étudier plus profondément. De courtes vidéos, des témoignages de parents et des exemples de leçons avec des enfants sont aussi disponibles sur mon site Internet : [www.anatbanielmethod.com](http://www.anatbanielmethod.com).

Je suis sincèrement convaincue qu'en lisant ces pages, vous trouverez des moyens nouveaux et puissants d'aider votre enfant à dépasser ses limites actuelles sur une base quotidienne. Je vous invite donc, grâce à ce livre, à découvrir de nouvelles façons de procéder afin que votre enfant actualise et améliore les incroyables capacités de son cerveau à se transformer lui-même. Bonne lecture !

PREMIÈRE PARTIE  
**La base**



# CHAPITRE 1

## Comment tout cela a commencé

« Chaque instant nous offre plus de possibilités  
que nous ne le pensons. »  
— THICH NHAT HANH (traduction libre)

**O**n me demande souvent d'où m'est venu l'intérêt de travailler avec des enfants aux besoins spéciaux. Y a-t-il eu, plus tôt dans ma vie, un événement déclencheur qui m'a conduit vers ce type de travail ? Existait-il dans ma famille ou chez mes amis des enfants qui avaient des besoins spéciaux ? Étais-je simplement attirée par un travail auprès des enfants ? La réponse à ces trois questions est non. Mon engagement auprès des enfants qui présentent des besoins spéciaux n'a pas été planifié ni choisi consciemment. Toute cette aventure a débuté par ma rencontre avec un bébé nommé Elizabeth.

J'étais dans ma première année de pratique, en ce début du mois de septembre 1980. Je venais de quitter l'Europe pour les États-Unis en compagnie de mon professeur et mentor Moshe Feldenkrais. Nous avions fait des arrangements afin qu'il donne des ateliers et voie quelques étudiants à la maison d'un ami, située dans l'Upper West Side à Manhattan, et il avait été décidé que je l'assisterais.

Ce matin-là, on a sonné à la porte et j'ai accueilli un beau jeune couple dans la trentaine qui tentait désespérément de calmer son jeune bébé en pleurs. La petite, Elizabeth, pleurait tellement et paraissait en si grande détresse qu'il semblait pratiquement impensable qu'elle puisse recevoir le traitement prévu avec Moshe Feldenkrais. Après quelques instants, ce dernier m'a demandé de surveiller l'enfant – que sa mère avait placée de façon sécuritaire sur le divan –, le temps d'une rencontre avec les parents dans la pièce voisine.

Jusqu'à cet événement, je n'avais jamais travaillé avec des enfants ni même considéré cette possibilité. Dans le cadre de ma pratique en Israël, je travaillais surtout avec des adultes extrêmement performants, tels des danseurs, des musiciens et des athlètes, qui éprouvaient de la douleur ou souffraient d'autres types de restrictions. Pendant que j'observais Elizabeth en pleurs, couchée sur le divan, incapable de bouger par elle-même, mal à l'aise et bouleversée, il s'est passé quelque chose que je n'aurais jamais pu prévoir. Je n'avais à ce moment-là qu'une idée en tête : soulager son malaise et sa tristesse. Ne sachant que faire, je l'ai prise dans mes bras. Je ne connaissais rien de sa condition ni de son diagnostic médical et je ne la voyais pas comme une enfant spéciale ; je savais seulement qu'elle était très malheureuse.

Il n'y avait rien d'intentionnel dans ce que j'ai fait, à part la tenir dans mes bras, mais, en quelques secondes, elle s'est calmée et a arrêté de pleurer. Elle était soudainement devenue paisible et semblait à l'aise. J'ai séché ses larmes et scruté son petit visage. Avec le recul, bien que rien de tangible ni d'objectif n'ait appuyé ce sentiment, j'ai ressenti qu'une connexion profonde me liait à elle. J'étais aussi certaine qu'elle établissait un contact avec moi, qui la réconfortait. Quand j'ai regardé dans ses grands yeux bruns, maintenant libres de larmes, j'ai vu une vraie personne, une conscience capable de dépasser tout ce que le présent diagnostic laissait présager. Son diagnostic officiel, dont je n'ai pris connaissance que plus tard, était terrible, sans appel et complètement à l'opposé de tout ce que j'avais ressenti.

L'explication médicale de son état était qu'elle avait un « dommage cérébral généralisé ». C'était bien avant l'époque où la résonance magnétique et autres scanners du cerveau étaient utilisés couramment pour établir un diagnostic. Tout ce que les médecins pouvaient affirmer, c'était que quelque chose n'allait pas, mais alors, pas du tout. Cela m'était évident rien qu'en tenant Elizabeth dans mes bras. Par exemple, son système musculosquelettique semblait opérer d'une façon incohérente et non fonctionnelle : les muscles de son côté gauche étaient très spastiques, elle souffrait d'un strabisme grave et donnait l'impression de ne pas être consciente de son corps.

À l'époque de ma rencontre avec Elizabeth et ses parents, un physiothérapeute l'avait déjà traitée pendant environ six mois selon les méthodes traditionnelles, sans résultat encourageant. De même, les pronostics de deux éminents neurologues pédiatriques avaient été dévastateurs : l'un

d'eux avait même suggéré de placer l'enfant en institution de façon permanente. Selon la communauté médicale, elle ne pourrait jamais jouir d'aucune autonomie. Ses parents, quoique effondrés par ces nouvelles, avaient persisté à croire qu'il existait des options plus favorables et avaient refusé d'accepter ces opinions ou recommandations. Jamais ils n'ont abandonné l'espoir que leur enfant puisse s'épanouir.

Je revois son père me confier que, lorsqu'il plongeait son regard dans les yeux de sa fille, il était certain d'y déceler une intelligence bien vivante, emprisonnée et incapable de s'exprimer. J'ai su qu'il avait raison lorsqu'elle était dans mes bras et que j'ai regardé dans ses yeux. C'est à partir de ce moment-là qu'a débuté notre collaboration. La suite de l'histoire a révélé que cette intuition profonde et ce savoir que je partageais avec les parents d'Elizabeth étaient exacts et seraient incroyablement fructueux.

## LA PREMIÈRE SÉANCE AVEC ELIZABETH

Une fois leur entretien terminé, Moshe Feldenkrais est revenu au salon en compagnie des parents, et tous les trois ont remarqué le changement survenu chez Elizabeth: elle était maintenant calme, paisible et alerte, nichée au creux de mes bras. Moshe Feldenkrais nous a alors observées avec intérêt et m'a demandé si je voulais le suivre et garder Elizabeth dans mes bras pendant qu'il effectuerait son traitement. Je l'ai donc transportée dans l'autre pièce, puis je l'ai installée sur mes genoux après m'être assise sur le bord d'une table basse, similaire à une table de massage, qu'on avait placée là. Mon mentor s'est assis à son tour sur une chaise droite, face à nous, afin d'atteindre et de toucher facilement sa petite patiente.

Aux yeux de l'observateur inexpérimenté, Moshe Feldenkrais ne semblait pas faire grand-chose. Il ne forçait pas Elizabeth à corriger sa posture ni à exécuter aucun type de mouvement particulier. Il ne massait pas ses muscles et n'essayait pas d'ajuster son dos. Initialement, un observateur aurait peut-être seulement remarqué son regard attentif et sa concentration exceptionnelle. Au début, il n'a fait qu'observer Elizabeth intensément, avec cette attention quasi palpable qui le caractérisait tant lorsqu'il donnait ce qu'il appelait «une leçon». Après un certain temps, il a tendu les bras et lui a touché doucement le haut du dos; un peu plus tard, brièvement, il a bougé doucement ses jambes de

diverses façons ; ensuite, il a effleuré de son doigt ses mains, ses bras et son visage.

En le regardant travailler, je me suis sentie en parfaite syntonie avec l'intensité de sa concentration, sa détermination tranquille et les motifs sous-tendant chacune de ses manipulations. Dès lors, il est devenu évident que l'intelligence confinée d'Elizabeth, ressentie en premier lieu par ses parents, puis par moi, existait réellement. Nous assistions, hors de tout doute, à un phénomène presque magique qui réveillait notre espoir : Elizabeth prêtait enfin attention. Un lien profond se tissait avec Moshe Feldenkrais, grâce auquel elle arrivait à entrer en relation avec ce qui se passait autour d'elle. Cela s'est manifesté d'abord par des changements subtils, quoique profonds et très réels, dans son maintien et dans la façon dont son corps occupait maintenant l'espace entre mes mains. Ces transformations m'ont confirmé l'éveil de son intelligence et de sa conscience.

La séance entière avec Moshe Feldenkrais, y compris la rencontre avec les parents, avait duré moins d'une heure ; il a été convenu qu'ils reviendraient le lendemain pour une deuxième leçon. Le même scénario s'est répété alors le jour suivant. Je les ai accueillis à la porte : Elizabeth semblait très mécontente et pleurait bruyamment. À nouveau, elle s'est calmée une fois dans mes bras, avant que je l'emmène dans la salle adjacente pour sa leçon. Elle était assise mollement sur mes genoux, son dos contre ma poitrine. Moshe Feldenkrais l'a approchée et lui a pris doucement la tête entre ses mains, pour ensuite commencer à exercer une traction très légère vers le haut. J'ai constaté tout de suite que le bassin d'Elizabeth ne bougeait pas. Cette information était pertinente, car, habituellement, lorsque la tête d'un enfant bouge vers le haut, son cerveau commande au bas du dos de s'arquer afin de basculer le bassin vers l'avant. C'est une programmation qui se développe dans le cerveau des enfants au fil du temps, quoique habituellement assez tôt. J'ai placé alors mes mains de chaque côté du bassin d'Elizabeth en le poussant très légèrement vers l'avant pendant que Moshe Feldenkrais remontait doucement sa tête, cela dans le but d'éveiller son cerveau à ces parties d'elle-même afin qu'elle soit en mesure de synchroniser ces deux mouvements. J'ai pressé ensuite très délicatement sur son bassin pour lui faire sentir qu'elle pouvait le basculer vers l'arrière pendant que Moshe Feldenkrais descendait un peu sa tête. Après avoir répété ces mouvements quelques fois, Elizabeth a commencé à bouger et à

balancer son bassin en coordination avec les mouvements de sa tête. Son cerveau avait capté le message ! J'ai senti alors que tout son être se réveillait dans mes bras.

À cette époque, Elizabeth avait 13 mois, un âge où la plupart des enfants parviennent à s'asseoir seuls ; toutefois, elle était incapable de le faire. Notre intention, cependant, n'était pas de stimuler ses capacités à s'asseoir ou de la mettre en position assise. En fait, cela ne faisait même pas partie de nos considérations à ce moment-là. Ce que je percevais très nettement, c'était qu'Elizabeth semblait ignorer qu'elle avait un dos, un bassin et une tête ; son cerveau n'avait pas encore établi de relations avec ceux-ci ni avec d'autres parties de son corps. Elle n'arrivait pas à s'asseoir, car son cerveau ne tissait pas encore la riche toile de connexions avec son corps ni entre les diverses parties desquelles émergerait son habileté à prendre la position assise.

À partir du moment où son cerveau arriverait à tisser cette toile dynamique de connexions complexes, Elizabeth disposerait des ressources nécessaires pour comprendre comment s'asseoir toute seule. Son cerveau pourrait alors utiliser l'information reçue et entreposée en vue de créer des modèles qui dicteraient à ses muscles quoi faire pour s'asseoir. Son cerveau serait alors aussi en mesure d'utiliser cette même banque de données pour concevoir et raffiner de futures aptitudes.

L'objectif final de ces séances était d'amener le cerveau d'Elizabeth à devenir un cerveau en processus d'apprentissage – c'est la raison pour laquelle nous utilisons l'appellation *leçon* plutôt que *thérapie*. Ces remarquables transformations émergent grâce à l'attention, à l'intention et à la conscience ciblées de l'enseignant, jumelées à la concentration focalisée de l'enfant, pendant que le flux de nouveaux renseignements est capté par son cerveau.

À la fin de la deuxième leçon, je me suis levée et j'ai placé Elizabeth dans les bras de son père, qui avait assisté à toute la leçon. Le changement dans le comportement d'Elizabeth était significatif. Nichée contre la poitrine de son père, elle était maintenant capable de contrôler les mouvements de sa tête. Elle a commencé à arquer son dos intentionnellement, tout en lançant sa tête en arrière et en me regardant à l'envers, relevant ensuite la tête vers le haut, tout émerveillée par le jeu qu'elle venait de découvrir. Pour la première fois de sa vie, à ce moment précis, elle a fait l'expérience d'un mouvement contrôlé, intentionnel et agréable. Elle *s'amusait* et avait envie de jouer, capacité qui nécessite un

LA MÉTHODE **Anat Baniel** vise à aider les enfants atteints de différents troubles (autisme, Asperger, paralysie cérébrale, TDAH, etc.) à aller au-delà du pronostic initial concernant leur développement physique et cérébral. **Reconnue pour son efficacité, la méthode repose sur la maîtrise de neuf éléments dont le cerveau a besoin pour s'éveiller et pour développer son plein potentiel.** Tout au long du livre, l'auteur l'illustre grâce à de nombreux exemples destinés à faciliter la compréhension des parents et fournit des outils concrets à mettre en pratique au quotidien. Les éléments essentiels, et les outils qui leur sont associés, exploitent les récentes découvertes dans le domaine de la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se remodeler par lui-même. Que votre enfant ait ou non des besoins particuliers, vous découvrirez qu'il est possible de dépasser ses limites et d'accomplir des progrès inespérés!



ANAT BANIEL est psychologue clinicienne. Après des années d'études, de pratique et de recherches, elle a créé sa propre méthode, la méthode Anat Baniel, qui permet, par les mouvements du corps, d'éveiller le cerveau du patient. Celui-ci pourra ainsi maximiser ses potentialités de développement physique, émotionnel et cognitif. Anat Baniel dirige aujourd'hui une clinique en Californie.