

Françoise Mézières sort du silence

Retirée dans sa propriété qu'ombrage la forêt de Fontainebleau, Françoise Mézières a choisi le calme de la nature pour continuer son œuvre. 1990 sonne un peu l'heure du bilan puisqu'elle élabore un recueil d'écrits. Du bilan ou de la mise au



Retirée mais pas retraitée : Françoise Mézières écrit et dirige ses stages.

point, car celle que la profession reconnaît comme une grande dame de la kinésithérapie, celle qui a formé quelques 1 500 praticiens et su faire connaître sa méthode au grand public sans jamais verser dans le vedettariat, reste encore l'objet de débats...

Interview exclusif

“Ma méthode s'est construite dans le temps”

K.A. Que l'on soit adepte ou non de votre méthode, et bien que votre personnage soit entouré d'un flou tant mystérieux que respectueux, le nom de Françoise Mézières est connu de la profession toute entière et au-delà même d'une bonne partie de la population. Alors aujourd'hui que vous nous recevez chez vous, pouvez-vous nous dire ce qu'a été votre cheminement professionnel ?

Françoise Mézières. Je suis une ancienne de l'école française d'orthopédie et massage de la rue Cujas, où j'ai obtenu mon diplôme en 1938. Peu de temps après, le Dr Dolto m'a demandé d'assurer les répétitions d'anatomie, en remplacement de l'étudiant en médecine qui le faisait et qui ne répondait plus totalement à son engagement.

La même année, le médecin qui dirigeait les cours d'anatomie a quitté brusquement l'école, et j'ai dû au pied levé assumer sa tâche. L'année suivante, Boris Dolto, dont les occupations étaient intenses, s'est dessaisi de sa charge de physiologie, qu'il m'a confiée, puis des cours de gymnastique médicale. Durant cette même période a été créé un diplôme d'Etat de pédicurie, et j'ai assuré un cours spécial s'adressant à cette discipline. En dehors des cours de massage et de la pathologie, je dirigeais la presque totalité de l'enseignement à l'école. On m'avait même demandé, dans un autre cadre il est vrai, de m'occuper également de cours d'anatomie et de massage facial. Cette succession de cours s'est étalée sur une bonne dizaine d'années. Parallèlement à cela, je faisais des exposés concernant la technique du massage, à l'école des infirmières du boulevard Raspail et, pendant presque cinq ans, des cours de gymnastique médicale à l'école de La Salpêtrière. Nous étions en pleine guerre, les hôpitaux ne possédaient pas, à cette époque, de kinésithérapeutes ; ceux qui y exerçaient venaient de l'extérieur, et il a été décidé de créer une école afin de combler ce manque. Les spécialistes se sont

réunis pendant près de six mois, et, ne s'étant pas accordés pour la direction de l'enseignement, on m'a demandé de m'en charger. En fait, les dix premières années de mon existence professionnelle ont presque exclusivement été consacrées à l'enseignement, ce qui m'a fait acquérir des qualités pédagogiques.

A quel moment avez-vous quitté la voie traditionnelle ? Expliquez-nous comment vous pensez avoir été amenée à modifier la manière d'appréhender un traitement ?

En 1947, alors que sortait des presses un manuel résumant les bases de la gymnastique classique, le hasard a voulu qu'on m'adressât une femme d'une quarantaine d'années qui, deux ans auparavant à Lariboisière, avait été placée dans un corset de cuir et de fer. Elle souffrait d'une cyphose dorsale d'une telle importance que l'équipe de De Sèze n'avait pas trouvé d'autres solutions. Malgré cette contention, la déformation s'était aggravée et lorsque je l'ai reçue, cette personne présentait des lésions secondaires importantes : les pointes des omoplates étaient vivantes, ainsi que cinq apophyses épineuses dorsales, des ecchymoses un peu partout et surtout, elle présentait une périarthrite fibrosante des épaules qui l'empêchait de lever les bras. C'était un cas difficile. J'ai donc commencé un traitement qui correspondait à la méthode classique dont j'attribuais les échecs au manque de temps et d'application.

Je me trouvais alors devant le phénomène suivant : toute approche de la correction de la gibbosité provoquait une hyperlordose lombaire laquelle, empêchée, se reportait à la nuque. Cela infirmait la théorie classique, mettant en évidence : 1. Que les nombreux muscles postérieurs se comportent comme un seul muscle ; 2. Que ces muscles ne sont ni trop faibles ni trop longs comme on le prétend, mais trop forts et trop courts. Déconcertée, après m'être as-

surée qu'il en était bien ainsi, et pensant que ce cas constituait l'exception qui confirme la règle, je me résignais à traiter cette cyphose comme une lordose totale.

Donc, le temps de l'observation qui, jusqu'à ce moment précis n'avait paru intéresser personne, vous a semblé impératif ?

Impératif et primordial. Ce cas n'était pas une exception, mais une absolue généralité, comme quiconque peut le constater, ce qui m'obligea à reconsidérer les bases de la méthode classique. Après deux ans de vérifications, j'ai publié, en 1949 « Révolution en gymnastique orthopédique » et, ne pouvant plus enseigner une méthode dont je savais que ses principes étaient faux, je démissionnai de l'école de la rue Cujas et de celle de La Salpêtrière.

On apprend, en classique, que toutes les charges (côtes et viscères), sont en avant du rachis. L'équilibre réside, pour les classiques, dans la force des muscles dorsaux qui permettrait l'érection verticale du corps. Cette définition de l'équilibre ne tient pas compte du polygone de sustentation qui, étant en avant du rachis, oblige que le centre de gravité soit avancé. Ce n'est donc pas la pesanteur qui attire le corps en avant, et celui-ci doit avancer, soit la tête, soit en position debout le ventre, pour éviter une chute en arrière. Pour tout travail scientifique, l'observation est à la base de la théorie. Ma méthode a donc été édifiée à partir de l'observation que m'a imposée la pratique de la méthode classique !

Que pensez-vous du mouvement que vous avez suscité et qui est allé en s'amplifiant ? Aviez-vous imaginé à ce moment être à l'origine d'une méthode ?

A partir de cette évidence, il m'a fallu du temps et du travail pour établir un processus qui est devenu par la suite ma méthode. J'aurais fait des progrès plus

rapides, si j'avais eu à traiter davantage de pathologies intéressantes (telles les scolioses que se réservaient les chirurgiens) ou de banales lombalgies ou de simples sciatiques.

J'ai aidé une amie kinésithérapeute qui souffrait et qui avait fait ce qu'on appelle par dérision le « parcours du jeu de l'oie » : un praticien qui n'apportait pas ou peu de solution l'adressait à un autre, qui l'envoyait à un troisième, qui lui-même l'envoyait à un quatrième... sans résultat... Je l'ai guérie et je lui ai appris à travailler selon mon principe rééducatif, et finalement, elle n'a plus utilisé autre chose que cette méthode. Elle était en relation avec une homéopathe de renom qui s'est enthousiasmée devant ces résultats. J'ai formé quelques très bons élèves qui ont scrupuleusement reproduit la technique, dans les années 50. J'avais quatre disciples et la Faculté restait indifférente. J'ai continué à progresser dans la technique, à former des élèves et je me suis retirée en 1957. C'est à partir de cette date que ma méthode est sortie de l'anonymat, et devant la continuité dans le temps des succès acquis auprès d'autres malades, j'ai fait en 1967 le premier exposé de ma méthode au Centre homéopathique de France. C'est par la qualité d'attentions et de soins, la rigueur d'un traitement, et par les résultats obtenus que j'ai réussi à intéresser l'ensemble du corps médical, et que mon enseignement a commencé à s'étendre selon une progression géométrique.

Quelles ont été vos réactions devant cet engouement qui s'est fait autour de votre nom ?



Quelles ont été vos réactions devant cet engouement qui s'est fait autour de votre nom ?

Ce malaise aurait pu être dissipé si vous aviez publié vous-même quelque chose. On aurait pu y voir l'explication de votre œuvre !

Je mentirais en affirmant avoir beaucoup écrit dans le but d'expliquer ma méthode, mais j'ai écrit ! N'étant pas universelle et n'écrivant que sur mes découvertes, ma prose ne peut être pléthorique ! Ma méthode s'est construite dans le temps, à mesure que je faisais de nouvelles observations. Depuis mon observation princeps, plusieurs décennies m'ont permis de compléter les premières lois de la mécanique corporelle qui s'en était dégagées et d'affiner ma technique. Il serait amusant de signaler qu'au moment où je faisais ma découverte sortait des presses « La gymnastique statique » (manuel devenant par définition caduc puisqu'il était une synthèse de la méthode classique). J'ai également rédigé de nombreux articles dans différentes revues. Je suis d'ailleurs en train d'en faire un recueil. Il y a cinq ans, j'ai écrit un petit opuscule intitulé « Originalité de la méthode Mézières » en réaction contre toutes les déviations qui ont été faites, les contrevérités que j'ai pu entendre et les

différence que j'ai lues dans certains journaux. Depuis vingt ans, cinq thèses de Doctorat en médecine sur ma méthode ont été rédigées, tant en France qu'en Italie.



Mais je m'indigne en voyant une multitude de Kinésithérapeutes prétendre améliorer, voire enseigner ma méthode, alors qu'il y a fort peu de praticiens qui l'aient véritablement assimilée.

A l'occasion de la parution de son dernier ouvrage, l'une de vos disciples nous a parlé chaleureusement de vous : il s'agit de Thérèse Bertherat. Par son choix très médiatisé, elle s'est volontairement dégagee de la réserve inhérente à vos adeptes. Alors, est-ce toujours une disciple ou à vos yeux est-elle devenue une dissidente ?

J'ai conservé parmi mes élèves des amis fidèles, et Thérèse Bertherat en fait partie. Elle a écrit, publié, ce qui est son droit le plus légitime. Elle est venue apprendre ma méthode, elle l'a appliquée parfaitement, j'ai vu les résultats qu'elle a obtenus. Ils étaient excellents et je n'ai pu que l'en féliciter. Par goût, elle est intéressée par l'aspect psychologique et analytique des situations : elle a évolué dans un milieu très porté sur cette orientation. Elle a eu envie de faire autre chose, elle a donc élaboré son anti-gymnastique mais elle ne m'a pas pillée pour le faire, elle a donc agi avec honnêteté et responsabilité. Lorsqu'elle applique sa gymnastique, elle n'affirme pas traiter par la méthode Mézières. Vous comprenez la

différence, je n'empêche personne d'appliquer une autre méthode à partir du moment où je ne suis pas citée comme référence. Thérèse Bertherat applique sa gymnastique, elle restera toujours, par définition, une disciple, mais le fait d'avoir créé une autre méthode (qui n'est pas une thérapie) n'en fait pas une dissidente ! Elle reste surtout une amie sincère et dévouée.

Vous venez de faire allusion à l'enseignement dispensé sous votre autorité. Etes-vous satisfaite de toujours bénéficier de cette même audience et continuerez-vous d'assurer ces séminaires ?

Il est toujours agréable de constater que l'œuvre créée bénéficie toujours de la même popularité, tant du nombre de candidats à mes stages que de celui du public lors de mes conférences. Cela, en dépit de l'action néfaste des falsificateurs, puisque sont candidats à mes stages nombre de praticiens abusés par ces publicités mensongères, et déçus de ces enseignements fantaisistes.

Il m'a fallu plusieurs décennies de patience, de persévérance, d'observations et de réflexions pour édifier ma méthode dont bénéficient, comme d'un fruit mûr, les nouveaux adeptes. Nous avons fixé un système de stages - comprenant un maximum de quinze personnes - de trois cycles s'étalant sur deux ou trois années, comportant des présences mensuelles ou hebdomadaires.

Ces stages se passent ici, sous ma direction et sous la vigilante attention de Joëlle Picot, ma fidèle amie, qui m'aide depuis neuf années et m'assiste dans cette tâche précise depuis trois ans.

Les élèves viennent d'horizons divers et de l'étranger (surtout de l'Italie) et je dois reconnaître que ces derniers sont plus attentifs à la qualité du travail que nous leur demandons en fin de session. Quant à ma présence durant ces séminaires, elle s'arrêtera fatalement un jour, mais la pérennité de ma méthode est acquise et je suis totalement rassurée quant à la qualité de ma succession. Mais il faut savoir qu'en attendant ce jour, j'éprouve toujours le même plaisir à assumer cette tâche.

Propos recueillis par Patrick Turlin

◇ Pour tout travail scientifique, l'observation est à la base de la théorie. Ma méthode a donc été édifiée à partir de l'observation que m'a imposée la pratique de la méthode classique !