

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 83 (1995)

Heft: 2

Artikel: Miriam Deonna : concilier le corps et l'esprit

Autor: Bonhôte, Anne / Deonna, Miriam

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-280601>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Miriam Deonna: concilier le corps et l'esprit

Réconcilier l'âme et le corps, telle est l'ambition de Miriam Deonna, une ergothérapeute genevoise qui enseigne dans plusieurs institutions romandes une forme inédite de gymnastique thérapeutique.

Que ses élèves soient infirmes ou gymnastes de haut niveau, Miriam Deonna n'en a cure. Ce qu'elle recherche, c'est que le corps et l'esprit retrouvent le chemin de la symbiose. Partant de ce principe, cette ergothérapeute genevoise a mis sur pied un enseignement original qu'elle dispense dans de nombreuses institutions de Suisse romande.

Son bagage est impressionnant. Née en Israël dans un kibboutz, elle devient professeure de gymnastique avant d'être enrôlée dans l'armée. Elle y donne des cours aux enfants de l'Air Force. Elle se rend plus tard aux Etats-Unis, où elle s'initie à la danse contemporaine. Elle obtient un diplôme universitaire de «dance therapy».

A cette époque, elle est vivement impressionnée par les écrits du professeur Feldenkrais, un employé de l'Institut Curie, ceinture noire de judo. Ce qui l'amène à se pencher sur les automatismes du corps. Elle développe une méthode pour permettre au corps de retrouver des mouvements qui amènent un confort physique, en apprenant au cerveau à réfléchir et à repérer les gestes automatiques trop contraignants. «Une fois le corps organisé pour effectuer certains mouvements, il ne met plus ces mécanismes en doute», explique Miriam Deonna. Lorsqu'il adopte une mauvaise organisation, il est déséquilibré, comme par exemple, lorsque notre côté gauche et notre côté droit ne fonctionnent pas de manière identique. On peut y remédier en prenant conscience de ce phénomène et en travaillant pour trouver une autre manière de se mouvoir».

La psychologie du corps

On peut y arriver par une gymnastique appropriée par exemple, qui utilise pour méthode la «psychologie du corps».

Etrange association que ces deux notions, terriblement actuelles, et qui fonctionnent souvent de façon opposée. Comment la psychologie, le langage de l'âme, peut-elle s'adresser au corps, et dans quel but? Le processus qui conduit un nouveau-né à devenir adulte passe par un apprentissage où le mental et le corporel travaillent mutuellement en une étroite union. A différents âges correspondent divers stades d'apprentissage; il faut attendre la puberté pour que le corps acquière la faculté de s'organiser globalement. Les enfants issus d'autres cul-



Miriam Deonna: réconcilier l'âme et le corps.

(Photo: Helena Mach)

tures adoptent spontanément des positions impensables pour un enfant de chez nous. Ainsi cette fillette, dont le père est tunisien, qui s'assied naturellement en tailleur pour étaler ses jouets devant elle. Cette organisation du corps dérive d'une hérédité et n'a aucun motif d'être remise en question.

Mais voilà, dans le courant de cette évolution des ratés peuvent se produire: accidents, handicap physique ou psychique. Tout l'art de Miriam Deonna consiste à retrouver l'harmonie perdue, en redressant, ou du moins en améliorant, le fonctionnement de l'individu.

S'adressant aussi bien aux jeunes qu'aux personnes âgées, aux personnes handicapées qu'aux sportifs d'élite, les cours de Miriam Deonna n'ont d'autre ambition que d'arriver à se sentir en harmonie dans son corps tout en agissant sans effort. Certains de ses élèves souffrent de la maladie de Parkinson, sont autistes ou IMC. Elle leur apprend à s'organiser avec leur maladie, à se sentir bien dans leur corps: «On observe comment le corps fonctionne pour s'accommoder d'une situation

donnée», poursuit Mme Deonna. Ainsi, si vous êtes couché sur le dos, vous prenez conscience de la façon dont les différentes parties du corps, nuque, épaules, reins, reposent sur le sol. La tête est-elle bien dans la prolongation de la colonne vertébrale? etc. Vous allez ensuite apprendre à vous remettre debout. Contrairement aux petits enfants, nous ne roulons pas assez sur nous-mêmes en nous levant, nous sommes trop raides, nous ne savons pas nous servir de nos hanches. Je propose à mes élèves de réapprendre tout cela».

Le principe reste le même pour un sportif – atteindre le maximum de résultats avec un minimum d'efforts – comme pour chacun d'entre nous: apprendre à fonctionner différemment pour atteindre un bien-être optimum.

Si la gymnastique de Miriam Deonna n'exige pas une condition physique d'athlète, elle demande en revanche une grande capacité de concentration pour éviter que le corps ne désobéisse.

Considérer son propre corps comme un élève exige un certain apprentissage mental...

Anne Bonhôte