



*Fédération d'Associations
Régionales d'Etonie*

COURRIER n° 16

octobre 2017

Siège Social : Jean-Michel COUTERET
19 rue de la Lauchère, 25340 PAYS DE CLERVAL

 09 63 60 02 28





Courrier n° 16

Sommaire

Contacts de l'Institut d'Eutonie et Bureau p. 4

La 16ème Rencontre des Associations

Le programme p. 5

Exposé : Notion de neutralité en eutonie p. 6

Cours : « *Neutralité* » p. 8

Exposé : Le site - Ce qui est à compléter, organiser p. 9

Cours : « *Le dos du chat* » p. 12

Exposé : Eutonie et personnes Agées. Corps et psychisme p. 13

Cours : « *Exercices proposés aux personnes âgées* » p. 15

Cours préalable à l'exposé sur l'Education somatique p. 16

Exposé : Education Somatique et la place de l'Eutonie dans ce domaine p. 17

Cours à la fin de l'exposé sur l'Education somatique p. 26

Exposé : Prévention des troubles fonctionnels de la grossesse en prénatal p. 27

Echanges – Communications – Ecrits p. 29

Bilan de la rencontre et perspectives p. 30

Contacts de l'Institut d'Eutonie

A.F.C.E	Jean-Michel COUTERET 19 rue de la Lauchère - 25340 Pays de Clerval - FRANCE tél : 09 63 60 02 28 couteret.jm@gmail.com
ARASHI	Emilio BELLETTO Piazza Arturo Graf 132 – 10126 Turin - ITALIE tél : 00 39 /011 67 71 92 arashi.eutonia@alice.it
ASOCIACION CIVIL ARGENTINO FRANCESA DE EUTONIA	Susana FERRERES Vidal 2261 - 1 ^{er} Piso "D" (CP1428) C.A.B.A. ARGENTINA tél : (+54 11) 4788-5529 - Portable (+549 11) 3700 3844 asociacion.eutonia@gmail.com
C.M.E	Michelle RIMINATI 575 Avenue du Canton Vert - 13190 Allauch - FRANCE tél : 04 91 68 26 42 michelle.riminati@wanadoo.fr
E.I.F.	Nicole BARROT 32 rue du Javelot, appartement 180 - 75013 Paris - FRANCE tél : 01 45 82 81 87 coline.barrot@orange.fr

Bureau de l'Institut d'Eutonie

Président	Jean-Michel COUTERET 19 rue de la Lauchère - 25340 Pays de Clerval - FRANCE tél : 09 63 60 02 28 couteret.jm@gmail.com
Vice-président	Emilio BELLETTO Via Petitti 5 - 10126 Turin - ITALIE tél : 00 39 /011 67 71 92 arashi.eutonia@alice.it
Trésorière	Yvette DI RUSSO 30 rue Grande - 13 490 Jouques - FRANCE tél : 09 66 89 13 91 yvettedirusso-eutonie@yahoo.fr
Secrétaire	Nicole BARROT 32 rue du Javelot, appartement 180 - 75013 Paris - FRANCE tél : 01 45 82 81 87 coline.barrot@orange.fr
Secrétaire adjointe	Elsa MOSSETTI – ITALIE elsa.mossetti@gmail.com



La 16^{ème} Rencontre des Associations

Villedieu, 21 - 25 août 2017

LE PROGRAMME					
	Lundi 21 Août	Mardi 22 Août	Mercredi 23 Août	Jeudi 24 Août	Vendredi 25 Août
9.15		<i>Proposition d'un débat sur la notion de neutralité en eutonie</i> Exposé : Michèle THIOLIERE Cours : <i>Neutralité</i> Jean-Michel COUTERET	<i>Eutonie et personnes âgées - Corps et psychisme</i> Exposé et cours : Jean-Michel COUTERET	<i>Prénatal – Prévention des troubles fonctionnels de la grossesse</i> Exposé et cours : Christine CHAUTEMPS	Bilan de la rencontre et propositions pour la prochaine rencontre (thèmes à proposer)
12.30					
15.00	Accueil des participants	<i>Le site - Ce qui est à compléter, organiser</i> Exposé : Michelle RIMINATI Yvette DI RUSSO Cours : <i>Le dos du chat</i> Emilio BELLETTO	<i>Qu'est-ce que l'Education Somatique et pourquoi l'eutonie a sa place sous cette dénomination ?</i> Exposé et cours : Michelle RIMINATI	Projets - Production d'écrits par les associations, échanges	
19.30					
21.00	Finalisation du programme de la rencontre	Conseil d'Administration	Assemblée Générale		

Michèle Thiolière

Exposé : Notion de neutralité en eutonie

Ce que m'a apporté la lecture du cahier n°5 (AFCE) écrit par René Bertrand sur la notion de Neutralité en Eutonie.

Puis proposition d'un débat car des interrogations demeurent : *la neutralité est-ce possible ? Souhaitable ? Comment y arriver ?*

Le cahier,

1. Gerda Alexander nous dit que la neutralité est Importante et même Fondamentale dans la pédagogie de l'eutonie.

Remarque de René Bertrand : c'est une aptitude qu'il est nécessaire de développer pendant la formation de l'eutoniste pour son accomplissement personnel ainsi qu'en vue de ses interventions auprès d'autres personnes.

2. C'est une présence ouverte à ce qui peut advenir de nouveau d'inattendu, disponible pour vivre les changements tout en étant l'objet de sa propre observation.
3. « *C'est une des règles fondamentales de la pédagogie de l'eutonie cette neutralité qui lui fait respecter la personnalité de l'autre. [...] Le maître ne doit jamais écraser son élève avec son savoir ni par son désir excessif de l'aider.* » (G. Alexander)

Respect de l'autre sans domination ni maternage. Les interventions du professeur ne doivent pas parasiter le travail des participants.

4. « *L'une des tâches les plus importantes de la pédagogie de l'eutonie consiste à développer chez l'élève la capacité d'observer, sans préjugé, les réactions qui se produisent dans son propre corps.* » (G. Alexander)

« *Il n'y a évidemment pas de sensation juste ou fausse. Il y a ce que chacun vit dans sa réalité du moment.* » (M-C. Guinand)

Une attitude contemplative sans évaluation.

5. Ne pas se laisser influencer par la recherche d'un résultat défini.

L'acceptation de la part de l'eutoniste de n'importe quel résultat que la personne réussit à obtenir contribue au fait que l'élève considère ce qu'il parvient à faire, pas comme un but à atteindre à tout prix mais comme un moment de son parcours évolutif.

6. Le facteur temps joue un rôle important : « *Il s'agit d'observer telle perception de façon prolongée, de la vivre dans une certaine durée, de s'en pénétrer.* » (M-C. Guinand)

Le temps laissé après une consigne peut amener une détente profonde, laissant émerger des sensations nouvelles.

L'esprit dans lequel se fait l'eutonie : il se fait dans le calme et sans hâte, le temps de l'évolution n'est pas défini au départ. [...] cette sage patience est peut-être ce que l'eutonie a de plus difficile à acquérir

7. L'eutoniste énonce ses consignes de façon sobre et non suggestive pour influencer le moins possible l'élève dans sa manière personnelle de sentir et de vivre son corps et adopte un ton neutre.

Le débat,

La notion de neutralité, son utilisation en eutonie n'est pas simple, ne va pas de soi.
Est-ce une utopie ? Est-elle utile ? Peut-on y arriver ?

Dans le débat qui a suivi j'ai tenté de recueillir des réponses, des remarques, des conseils.

Je n'ai pas pu tout noter, sans doute je n'étais pas dans un état tonique et émotionnel neutre et ma mémoire est défaillante.

- Dans la réalité vécue la neutralité n'existe pas. L'observation même perturbe l'expérience.
- En réponse à ma remarque : « *je ne me sens pas neutre et pourtant je respecte les autres* ». Etre sensible à ce qui vient des autres est une forme de neutralité; reconnaître leurs différences.
- L'eutoniste n'est pas neutre puisque qu'il a des intentions pédagogiques mais il a une présence ouverte à ce qui peut se présenter d'inattendu, disponible; avoir une observation fine pour déceler les demandes non dites.
Etre sensible mais lucide, élucider sa propre subjectivité : savoir ce que je peux lui permettre de vivre avec son corps et ses sensations. Ne pas avoir d'idées préconçues sur ce que les élèves vont sentir.
- Laisser du temps et du silence entre les consignes : faire un retour sur soi et s'interroger sur son propre état (« *un état tonique et émotionnel neutre* » !!).
Dans l'énoncé des consignes adapter son langage, utiliser des mots simples.
Après la consigne nous restons neutres nous ne sommes pas acteurs, c'est l'élève qui agit.
Le fait qu'en eutonie il n'y ait pas de modèle, pas de démonstration est une forme de neutralité.
- A ma remarque, concernant : « *...un ajustement souple et mesuré de l'intervention de l'eutoniste ...* » et « *...pas un but à atteindre à tout prix mais un moment de son parcours évolutif.* », est-ce que ça répond à la demande de la majorité des adultes de notre société d'aujourd'hui ? C'était en tous cas le côté oriental de la recherche de Gerda à son époque.
- Enfin derniers conseils et conclusion : toujours revenir au « sensible » à l'identité de l'eutonie : la SENSATION.
A partir de la SENSATION transmettre l'EUTONIE.

Michèle Thiolière
Villedieu, 22 août 2017

Jean-Michel Couteret

Cours : « Neutralité »

- Allongé sur le sol : diriger l'attention sur les appuis du corps sur le sol par un inventaire depuis les pieds jusqu'à la tête et aux mains et aux doigts, arriver à une conscience de l'unité du corps, de l'ensemble du corps.
- Une personne (A) est assise sur une chaise, dans la conscience de ses pieds sur le sol et des autres appuis sur la chaise. Une autre personne (B) debout, près d'une épaule de la personne qui est assise, est aussi dans une conscience de ses pieds sur le sol. B pose délicatement une main à l'arrière de l'épaule de A, vers la partie haute de l'omoplate et l'autre main à l'avant de l'épaule, dans la région de la clavicule.

A, assise sent les mains de B, B sent les régions de l'épaule de A sous ses mains. On ne cherche rien d'autre que de sentir l'un et l'autre sans intention particulière, en restant dans la conscience des appuis. Cette situation peut se prolonger quelques instants puis les mains s'éloignent progressivement et B s'éloigne également.

Jean-Michel Couteret
Villedieu, 22 août 2017

Michelle Riminati, Yvette Di Russo

Le site - Ce qui est à compléter, organiser

A Villedieu, le groupe a étudié le compte rendu de l'entretien entre Marc Arakelian et Yvette Di Russo en juin 2017 et en même temps a visualisé grâce à Carole Isberie le site de l'I.E. Vous trouverez en fonction des points du compte rendu ce que nous avons accepté, refusé, modifié ou proposé sur notre site.

- 1) Il est possible de faire part de la reprise des activités à la rentrée. Pour cela, je suppose que chaque association donne les dates prévues
- 2) Séries de photos, possibilité d'une présentation améliorée (galerie de photos)
- 3) Faire apparaître des infos : revues et journaux dans dernières infos

Réponse : Chaque association doit transmettre à Michelle Riminati ou Yvette Di Russo, les plaquettes de leurs activités avant le 1^{er} octobre ainsi que des infos, revues et journaux parlant d'eutonie pour les news. Nous avons pris à nouveaux des photos de nos activités (séances ou exposés). Ces photos seront transmises par Carole à Marc début octobre.

- 4) Dans champs d'application de l'Eutonie, Carole a relevé, dans une phrase un mot tronqué par la fin de la phrase. Marc va tenter de trouver une solution, même si cela n'est pas facile
- 5) Rajouter 3 points sur les aperçus d'article en page d'accueil (comme une invitation à aller plus loin)
- 6) Effectuer un défilement des infos et y adjoindre 6 au lieu de 3
- 7) Mise en forme plus élaborée pour la présentation

Réponse : C'est le travail de Marc. Pour le 6 nous étions réticents de mettre 6 infos (car les infos ne sont pas nombreuses et cela donne l'impression que notre site est obsolète). Mais après discussion avec le webmaster, il insiste pour que nous le rendions vivant en apportant des informations plus nombreuses. Donc, chaque stage, évènements qui vous semblent utiles sont les bienvenus. C'est pourquoi j'ai transmis à Marc 2 news : une sur l'Education somatique de la région PACA et une autre sur le texte de Christine Chautemps. Nous ferons de même pour les autres textes à venir.

- 8) Réciprocité des liens avec les sites partenaires, ceux-ci faisant apparaître le site de l'I.E.

Réponse: Nous n'avons pas discuté des liens éventuels que nous pourrions avoir avec d'autres sites d'eutonistes sauf celui de Christine Chautemps. Il pourra apparaître sur l'I.E. à charge pour elle de mettre un lien vers l'I.E. sur son site.

- 9) Traduction des écrits en PDF. Il semblerait que cela pose beaucoup de problèmes, déjà les traductions automatiques ne sont pas satisfaisantes et pour des traducteurs non initiés, l'emploi de termes techniques peut être difficile

- 10) Un module « calendrier » peut être envisagé relatant les événements importants : si c'est utile
- 11) Partager les activités sur les réseaux sociaux et rajouter tous ceux manquants. Pour le moment apparaissent : facebook, twitter, linkedin, google

Réponse : Nous n'avons pas de traducteur donc les textes écrits en langue étrangère seront diffusés dans leur forme originale. La plaquette de l'Argentine ne pose pas de problème. Nous n'avons pas pris en compte le module calendrier. Peu d'entre nous sont sur les réseaux sociaux, quelques uns sur linkedin, et Susanna Ferreres sur facebook. Ce qui est dommageable pour la diffusion de l'eutonie.

- 12) Pour les news, un formulaire d'abonnement pour information (colonne de droite). Cela permet d'être tenu au courant des nouveautés

Réponse : Nous n'avons pas imaginé une formule d'abonnement pour les news.

- 13) Pour les statistiques, possibilités de créer un module stats vers google, à réserver à des initiés car à manipuler avec précaution
- 14) Possibilité de recueillir des commentaires dans le cadre des « dernières infos ». Inconvénient : obligation qu'une personne habilitée surveille le contenu des commentaires qu'elle peut gérer en cas de dérapages. Ceux-ci a pour conséquence un meilleur référencement google

Réponse : Nous avons trouvé difficile de créer un compte administrateur et d'habiliter une personne parmi nous pour gérer les commentaires éventuels ainsi que pour les statistiques (problème de formation).

Travail à réaliser sur le site

1° Essais libres et consultables, restructuration : les indications sont déjà été envoyées

2° Intégrer sur le site : plaquettes des associations, des news, des photos et du document rencontre Villedieu 2017 : début octobre

3° Bibliographie :

- * dans « Ecrits des associations » les cahiers du CME : il serait possible de mettre les petits synopsis comme pour les essais libres et consultables On clique sur le titre pour voir apparaître le synopsis, Pour alléger la longue liste des ouvrages. Lui transmettre tous les synopsis en PDF (**un travail pour le CME**)
- * il y a 3 ouvrages qui sont actuellement dans « autres ouvrages » et qui doivent passer dans « Autour de l'Eutonie » ce sont : Brieghel-Müller G. et Winkler A.- M. – *Pédagogie et thérapie en eutonie Gerda Alexander* – éd. Delachaux et Niesle (1994) Doucé F. - *L'eutonie*,

chemin d'individuation - Ardhome Editions (2012) Doucé F. - *Rééducation du périnée, selon l'Eutonie de Garda Alexander* - Ardhome Editions - (2010)

J'ai trouvé les premières pages de ces 3 ouvrages que j'ai scanné et transmises à Marc.

Nous souhaitons

1. Un espace adhérent avec un mot de passe où seraient joints tous les documents associatifs : compte rendus des réunions du CA et AG et autres. Ils ne seront plus sur le document « **Rencontre Villedieu** ». Ce qui allègera ce document. Espace avec un mot de passe réservé aux présidents d'association.
2. Placer un petit texte pour expliquer : comment toute personne non adhérente peuvent s'inscrire à la rencontre de Villedieu. Jean Michel m'a fait parvenir ce texte :

Toute personne intéressée par nos activités et une participation à la rencontre annuelle est invitée à se rapprocher d'une des associations adhérentes à l'Institut d'Eutonie.

Cette phrase sera inscrite dans les news avec un lien vers les associations au moment de l'envoi de la plaquette d'inscription pour Villedieu aux adhérents.

Quelques modifications d'adresses à réaliser.

Michelle Riminati
Villedieu, 22 août 2017

Emilio Belletto

Cours : « Le dos du chat »

Le cours

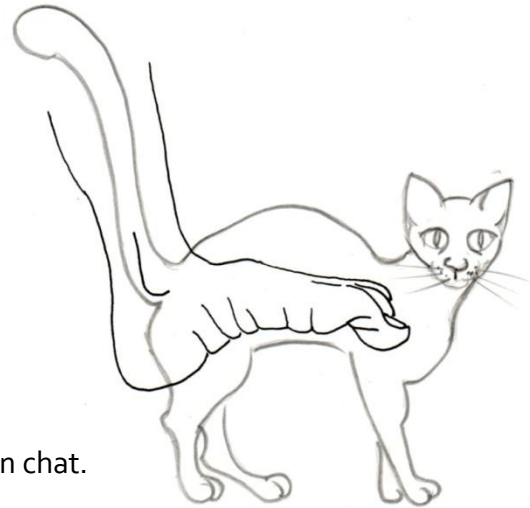
Objets utilisés : bambous

Partie anatomique : squelette du pied

Préambule

Tout le monde assis sur des chaises.

Essayer de rondir le dos des pieds à la manière du dos d'un chat.



Première situation

Les pieds bien au sol et les ischions sur la chaise, amener l'attention sur la partie antérieure d'un genou, pousser-le en directions des orteils de son pied et, après le retour, pousser-le en direction du bassin. Ensuite, diriger l'attention sur la partie externe et interne du même genou, qui va faire des petits dessins vers l'autre jambe et, après le retour, vers l'extérieur. L'attention est toujours amenée sur les os du pied et sa manière de toucher le sol, sans oublier l'ischion sur la chaise. Après avoir trouvé sa propre manière pour arriver debout, se promener en observant les sensations qui arrivent au pied qui a travaillé.

Deuxième situation

Allongés au sol, les jambes fléchies, le bambou le long de l'autre pied de la moitié du talon jusqu'à l'espace entre le premier et le deuxième orteil. On répète les mêmes consignes données dans la première situation.

Troisième situation

Toujours allongés au sol, sans bambou, les plantes des pieds sur le sol, pousser la partie antérieure du premier genou en directions des orteils de son pied et ensuite en direction du bassin. Même consigne par rapport à l'autre genou et après commencer une alternance de façon de passer de l'une à l'autre en un va et vient. L'attention est amenée sur la manière de toucher des orteils, des talons jusqu'au sacrum, peut-être aussi en direction de la tête. Après avoir allongés les jambes au sol, se donner un temps d'observation et trouver la manière d'arriver debout. Marcher dans la salle en observant soit la marche, soit les pieds. La conclusion en s'étirant debout.

Emilio Belletto
Villedieu, 22 août 2017

Jean-Michel Couteret

Exposé : Etonie et personnes âgées - Corps et psychisme

« Ne crains pas de marcher lentement, crains seulement de t'arrêter »

Proverbe chinois

L'avancée dans l'âge a fréquemment comme corollaire l'entrée en institution, en particulier au moment où le maintien à domicile n'est plus envisageable, et ce, pour différentes raisons. J'interviens en tant que Professeur d'Activités Physiques Adaptées Santé (PAPA) dans un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) qui accueille 48 résidents de 54 à 99 ans. L'ambiance y est familiale, les résidents de ce milieu rural habitaient les villages alentour, les personnels sont majoritairement du cru, certains y retrouvent leurs grands-parents. Mon rôle au sein de cet établissement est de contribuer au maintien de l'autonomie des personnes âgées.

Corps et psychisme

On associe d'emblée l'idée de vieillesse à celle d'incapacités et de pertes. Ce regard social très négatif, très dévalorisant qui se porte sur la personne âgée vient alourdir fortement le vécu de la vieillesse. La personne âgée est prise, à un moment donné, dans un engrenage de pertes dans lequel tous les aspects interagissent. Pour expliquer ces interactions, il faut relever que les pertes des capacités physiques vont avoir des répercussions à deux niveaux : celui de la mobilité et celui de la confiance dans ses capacités physiques.

Pour ces personnes âgées, souvent, ce qui est vécu comme insupportable, c'est le fait de ne plus pouvoir être dans une relation d'échange avec leur entourage, de ne plus se sentir utile et on observe alors parfois un renoncement à une vie qui ne correspond plus aux critères de qualité minimale. C'est-à-dire qu'elles ont perdu un certain nombre de capacités centrales dans leur vie, ce qui les empêche de conserver des activités qui fondent le sens de leur vie, de vivre selon leurs valeurs, d'être reconnues par les autres et plus encore par elles-mêmes. On entend souvent ces personnes dire : « *A quoi je sers encore ? Je suis inutile, je donne du travail aux autres ...* ».

Plutôt qu'un retour à l'enfance, on peut qualifier la vieillesse comme une reprise de l'infantile. Ce n'est pas un vieillard qui redevient un enfant, mais les processus psychiques infantiles sont réutilisés. Une passerelle s'établit entre le début de l'existence, voire le prénatal, et l'approche de la mort; entre la première et la dernière demeure. Quelque chose s'est mis en place aux premiers temps de la vie qui se perpétue et se réactive aux derniers moments de l'existence. Il nous est impossible de revenir en arrière, vers le corps jeune, et il nous est impossible d'y renoncer. N'oublions pas que l'appareil psychique est issu de la *néoténie* du petit humain, c'est-à-dire l'inachèvement et la dépendance à l'autre, et la fin de vie y reconduit.

La psyché ne cesse de croître entre plasticité et fixité de la naissance à la mort; le vieillissement est encore au service de la croissance psychique. L'effervescence créatrice d'un certain nombre d'artistes vieillissants en témoigne. Et ainsi que le dit Jean Delabbé : « *... en faisant appel à ma propre expérience, plus j'avance en âge, meilleure semble mon activité intellectuelle* ».

Le corps vécu de la personne vieillissante est en quelque sorte un corps inédit, car cette personne est confrontée à la première édition d'une expérience qu'il n'a encore jamais vécue. Ces situations de traumatisme, de maladie, de handicap peuvent être regroupées sous le nom de *cliniques de l'extrême*, elles ont en commun de susciter une idée d'irréparable, d'inguérissable, et de paraître de l'ordre de l'indicible et de l'irreprésentable. Elles sont extrêmes parce qu'elles amènent aux confins de ce qui est humain et aux frontières de ce qui est pensable.

Le corps sain est un corps silencieux ; dans notre expérience, quand tout va bien, il y a une évidence des éprouvés corporels qui sont vécus dans ce que Winnicott appelle le « *sentiment de continuité d'existence* ». Mais lorsqu'il quitte ce qu'on appelle l'état de santé – maladie, accident, handicap, vieillesse – ce corps qui paraît aller de soi, vécu avec un sentiment d'unité et de continuité, source d'éprouvés naturels et non questionnés, devient une figure de l'inquiétante étrangeté.

Lieu de soins et de rééducation, objet d'examen et de manipulations des soignants, ce corps échappe au malade, comme une chose étrangère, un habitacle impossible à habiter. Etre un sujet, c'est habiter son corps. Or, comment habiter un corps inhabitable ? Le sujet psychique se développe, mais sans espace habitable. Que faire alors de ce corps ? Le quitter ...

Eutonie, Activités Physiques Adaptées et personnes âgées.

Lorsqu'une personne âgée sent qu'elle se relève plus aisément de son fauteuil, qu'elle sent son équilibre plus solide, c'est l'aider à regagner en confiance, à reconquérir de l'assurance. Il s'agit d'un renarcissement par le fait de retrouver des capacités qui semblaient perdues. Faire sentir, sentir ce qui arrive dans le corps : dans toutes mes interventions, l'approche sensible est première. Les activités proposées, avec le support de l'eutonie et de tout ce qu'elle permet de développer, contribuent au maintien d'un psychisme vivant et actif. L'eutonie, tant par ses modalités particulières que par sa capacité à dévoiler les ressources de l'humain a entièrement sa place dans le maintien de l'autonomie des personnes âgées et leur accompagnement à toutes les étapes de leur avancée dans l'âge.

Jean-Michel Couteret
Villedieu, 23 août 2017

Jean-Michel Couteret

Cours : « Exercices proposés aux personnes âgées »

- Debout, sentir ses pieds sur le sol, sentir son équilibre.

Dans les séquences suivantes « B » c'est moi qui fais travailler les personnes.

- Par deux, debout : A perçoit son équilibre et cherche à le conserver, B exerce des pressions, pousse sur une épaule, le dos ... dans l'intention de légèrement déséquilibrer A et de sentir sa juste adaptation.
- Marcher, faire un tour complet sur soi-même et continuer en conservant l'équilibre et la direction du déplacement, répéter plusieurs tours complets vers la droite et vers la gauche dans le déplacement.
- Marcher en alternant yeux ouverts/yeux fermés tous les trois ou quatre pas (ou davantage) en conservant l'équilibre et la direction du déplacement.
- A marche devant B qui provoque de légers déséquilibres par des poussées sur les épaules ou d'autres régions du corps. A cherche à sentir les réactions de son corps aux poussées et à conserver son équilibre et la direction de son déplacement.
- A assis sur une chaise dirige son attention sur ses pieds sur le sol. B à l'arrière exerce des pressions progressives sur les épaules de A. A cherche la juste adaptation pour conserver sa position sur la chaise.
- A assis sur une chaise, B à l'arrière pose ses mains sur les épaules de A. A pousse contre le sol pour s'appuyer sur les mains de B qui cherche à s'ajuster à la pression qui arrive.
- A assis, B à l'arrière de A. B réalise un massage des trapèzes, de la région cervicale. Etirement cervical avec la tête prise délicatement entre les mains. Mains posées sur l'avant des épaules : amener progressivement les épaules vers l'arrière.

Ce ne sont que quelques exemples de situations de travail auprès de ce public particulier qui demande des adaptations permanentes. Il y a 48 résidents, chacun avec des besoins spécifiques. Notre caisse à outils eutonique est suffisamment fournie pour apporter aux personnes âgées ce dont elles ont justement besoin. Certains apports de l'eutonie entrent alors en jeu au cas par cas : le toucher, les repoussés, la disponibilité, la recherche d'une alternance entre solidité et relâchement, les étirements, le mouvement et un appel constant à sentir. De plus, en premier lieu et de manière constante, il s'agit d'être auprès de ces personnes dans l'écoute, la présence, l'attention à ce qu'ils vivent, avec l'intention de leur redonner confiance autant que faire se peut.

Jean-Michel Couteret
Villedieu, 23 août 2017

Michelle Riminati

Cours préalable à l'exposé sur l'Education somatique

J'avais observé le groupe au cours des exposés précédents et remarqué que petit à petit certains d'entre nous s'affaissaient sur leurs chaises, la tête entre les mains, les coudes en appui sur les tables. J'ai donc prévu d'orienter ma séance sur « le transport ».

Position assise sur une chaise : proposition de sentir sa position telle que nous la prenons spontanément, de faire l'inventaire de sa posture et de la modifier si nécessaire.

- * Perceptions des surfaces de la semelle de ses pieds sur le sol, de leurs positions, de la qualité du sol ; ajouter la conscience de ses jambes et ses genoux, le lien genoux-cuisses jusqu'à la surface des fessiers sur la chaise. Rechercher ses ischions dans le volume de son bassin et utiliser ce point d'ancrage pour sentir le volume du bassin et en percevoir l'équilibre. (Micromouvements proposés)
- * Relier le bassin au thorax et déposer les doigts d'une main sur la partie supérieure de son sternum. Entrer en relation main-sternum, l'espace entre sternum et colonne vertébrale. *Quelles sensations ?* Trouver la forme et longueur du sternum, son orientation vers le pubis. Modifier son orientation en avant et en arrière du pubis et en constater les effets sur sa posture.
- * Repousser des ischions sur la chaise. *Comment le mouvement se déploie ?* Puis laisser la pesanteur agir et la contrer par le moyen des repoussés tout en percevant les modifications toniques. Espace au dessus du crâne et avoir l'intention de penser en direction du plafond à partir du sommet de la tête. *Quelles sensations ?*
- * Déposer une main sur le front : établir une relation main-front, ressentir si cette position modifie le port de sa tête. A partir de cette cohésion main-front, dessin dans l'espace et retour à la position d'équilibre de la tête et observer ce qui résulte de ce mouvement. L'autre main sur le front mais le dessin prendra le coude comme élément moteur du mouvement. Rechercher l'équilibre de la tête selon l'axe vertébral.
- * Retour à la position de réflexe positionnel du corps et observer la qualité, l'équilibre, la justesse. Laisser aller tout le poids du corps en avant, le tronc sur ses cuisses. *Comment son corps peut retrouver sa verticalité au moyen d'un mouvement économique, efficace et sans douleur ?* (Réponse : au moyen du repoussé des pieds) Se relever de sa chaise, se déplier, trouver sa verticalité globale et marcher....

Michelle Riminati
Villedieu, 23 août 2017

Michelle Riminati

Exposé : Education somatique et la place de l'eutonie dans ce domaine

Introduction

En qualité de présidente du CME, j'ai été contactée courant 2016 par une personne spécialiste de la méthode Feldenkrais. Elle nous demandait en tant qu'eutoniste de participer dans la région PACA à un projet de rencontre sous l'égide de l'Education somatique. Pour ce qui me concerne, c'était la première fois que j'entendais ce terme. N'ayant aucune connaissance de ce domaine, j'ai demandé à plusieurs personnes des renseignements : René Bertrand, Jean Delabbé, Dominique Duliège et Claire Roosen qui m'a fait parvenir des informations car elle avait participé déjà à une rencontre de ce type. Yvette Di Russo, et moi-même, avons répondu à cette sollicitation et nous avons assisté à plusieurs réunions avec les représentants de l'ensemble des pratiques en vue d'organiser une journée de découverte de l'Education somatique qui est prévue dans notre région le 18 novembre 2017. Nous étions dans un monde nouveau que nous avons découvert petit à petit. C'est pourquoi, je profite de la rencontre des associations d'Eutonie à Villedieu en 2017 pour faire une communication sur l'Education somatique et nous interroger ensemble sur la place de l'Eutonie dans ce domaine.

1) L'Education Somatique, qu'est ce que c'est ?

« L'Education Somatique, c'est le champ disciplinaire d'un ensemble de méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps vécu (soma) dans l'expérience du mouvement et de la posture, dans son environnement social et physique. »

Il existe un site français mais extrêmement modeste en information.

2) En France, quelles sont les méthodes représentatives du mouvement "Education somatique" ?

Il y en a 5 :

- L'eutonie de Gerda Alexander

- La technique Alexander de Matthias Alexander

- Le Body-Mind Centering de Bonnie Bainbridge Cohen

- La gymnastique holistique du Dr Lily Ehrenfried

- La prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle de Moshé Feldenkrais

3) Que remarquons-nous à la lecture de l'intitulé de ces méthodes ? Elles sont définies par le nom de leurs créateurs. Qui sont ces personnes ? Quand ont elles vécues ? Pourquoi ont elles été orientés vers la création de ces disciplines ?

Je vais vous présenter pour chacune d'elles une biographie simplifiée des fondateurs de ces méthodes.

Gerda ALEXANDER (1908-1994 - Allemagne)

Issue du milieu de la rythmique Emile Jacques-Dalcroze en Allemagne (Wuppertal), douée pour la **musique et la danse**, elle doit renoncer à une carrière scénique pour des **raisons de santé**. Les difficultés rencontrées dans son propre corps se révèlent pendant source de découverte et d'approfondissement de sa propre **conscience corporelle**.

De 1933 à 1988 elle vit à Copenhague. Une riche expérience avec des enfants, des adultes de tous âges, bien-portants et souffrants, lui permet de développer une méthode originale basée sur la prise de conscience sensorielle du corps : l'Eutonie.

Dès 1943 elle forme des générations d'élèves professionnels venant de nombreux pays d'Europe, Canada, Israël, à Copenhague. Grâce à ses liens avec les CEMEA elle enseigne également en France. Elle passe les dernières années de sa vie en Allemagne, à Wuppertal, sa ville natale.

Toute sa vie durant, Gerda Alexander s'est intéressée au **mouvement naturel du corps humain** : la manière – propre à chaque personne – de se mouvoir, de se tenir, de se relaxer, d'habiter son corps, de s'exprimer à travers lui.

*Le mot **EUTONIE** (du grec eu = bien, harmonie, juste, et tónos = tonus = tension) a été créé par Gerda Alexander en 1957 pour traduire l'idée d'une « tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre ».*

L'Eutonie propose une recherche adaptée au monde occidental, pour aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité.

Elle l'invite à approfondir cette découverte de lui-même, non en se retirant du monde, mais par un élargissement de sa conscience quotidienne par lequel il libérera ses forces créatrices, dans un meilleur ajustement à toutes les situations de la vie et un enrichissement permanent de sa personnalité et de sa réalité sociale.

Matthias ALEXANDER (1869-1955 né en Australie)

Passionné de déclamation théâtrale et poétique, il dût très tôt s'arrêter à cause de problèmes de voix et de respiration. N'abdiquant pas, il chercha désespérément un moyen de s'en sortir et de savoir ce qu'il faisait avec sa voix qui lui causait son enrouement et sa perte progressive. Il fut amené à réaliser que le corps et l'esprit ne peuvent être séparés dans l'examen de la manière de faire quoi que ce soit, et qu'il devait dépasser l'idée d'utilisation de sa voix pour une idée d'utilisation de soi tout entier. Après des années de tâtonnements, il trouva la solution et recouvra toute sa voix et, non seulement sa voix, mais une vitalité et une santé qu'il n'avait jamais connues. Il commença à enseigner sa technique dès 1896 à Melbourne en Australie, puis vint à Londres en 1904 où il enseigna jusqu'à sa mort en 1955.

*La technique **F. M. ALEXANDER** est une méthode d'éducation personnelle visant une plus grande conscience de nos actes et de notre manière de faire et d'être de façon à éviter de déranger les mécanismes de l'équilibre et du soutien ainsi que les mécanismes respiratoires.*

Nos manières de faire les plus ordinaires comme marcher, nous asseoir, écrire, conduire une voiture, taper à la machine, parler, etc., contiennent tant de dérangement des mécanismes naturels qu'il est étonnant qu'il n'y ait pas plus de maux de dos, de maux de nuques, de fatigue générale, d'usure prématurée, de faible résistance au stress et aux maladies. Il est même admirable que nous fonctionnions toujours en dépit de ce que nous faisons pour entraver notre fonctionnement. Aussi, dès que nous apprenons à arrêter même très partiellement ces fautes, il en résulte une vitalité meilleure, une détente aussi bien physique que mentale, une légèreté que nous avons oubliée.

Bonnie BAINBRIDGE COHEN (née en 1943 en Amérique)

Danseuse, chercheuse, professeur de danse et ergothérapeute ayant une pratique également du yoga et des arts martiaux. Un long séjour au Japon l'a menée à intégrer dans son enseignement des influences de la pensée orientale. L'école a été fondée à New York, en 1973. Dans la transmission du BMC, une place importante est donnée à l'étude expérimentale de l'anatomie et de la physiologie humaine, à travers les différents systèmes et tissus du corps, et à l'exploration du processus de développement de l'enfant. La recherche est expérimentale et l'expérience de chacun/e est au cœur du processus. Les moyens et supports d'exploration sont le mouvement, le toucher, la voix et la respiration, la somatisation, l'imagination.

La pratique vise à intégrer de nouvelles organisations du corps dans ses dynamiques et dans sa posture, à éveiller la présence à soi-même et aux autres.

Elle facilite la créativité du geste, la diversité de nos choix. Elle offre par l'exploration et l'incorporation de nouvelles possibilités d'être et d'agir dans le monde.

Dans cette découverte de la relation entre le plus petit niveau d'activité du corps et de ses mouvements, il ne s'agit pas uniquement de "visualiser", mais bien de "ressentir de l'intérieur" selon l'angle de l'expérience personnelle.

Dr Lily EHRENFRIED (Berlin 1896 – Paris 1994)

Médecin et kinésithérapeute, elle s'inspire de la formation reçue d'Elsa Gindler et des travaux d'une lignée de chercheurs et met au point sa méthode visant à retrouver « l'Équilibre originel » source de Bien-être et de Santé. Elsa Gindler, pédagogue allemande pionnière de l'éducation somatique, est à la source de la gymnastique holistique. Dès le début des années 1910, Elsa Gindler remet en cause les principes de la gymnastique classique basée sur le « dressage » corporel. Elle développe la notion de détente active, qui implique de prendre conscience des automatismes corporels, des efforts inappropriés, des gestes parasites, causes d'épuisement et de déviations posturales. Son approche est transmise en France à partir des années 30 par ses élèves Lily Ehrenfried et Alice Aginski, qui, devenues kinésithérapeutes, en développent l'aspect thérapeutique. Lily Ehrenfried, docteur en médecine, formée à l'orthopédie, insiste alors sur l'importance du placement et le respect de l'organisation ostéo-articulaire, indispensables pour libérer le geste.

Elle publie en 1956 son livre fondateur « De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit » (réédité en 1997). Dans son livre, elle écrit : « Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la possibilité.

Moshe FELDENKRAIS (1904-1984 - Ukraine-Israël)

Développée en 1943 par l'ingénieur physicien, Moshe Feldenkrais, cette méthode pédagogique accorde une grande importance au mouvement comme voie d'apprentissage. Né en Russie, son fondateur obtint son doctorat en physique à Paris, et devient un des pionniers du judo : il réalise la convergence entre la culture traditionnelle orientale et les découvertes de la science moderne. A la suite d'un traumatisme grave au genou, qui pourrait bien le condamner au fauteuil roulant, il élabore sa méthode : il combine ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux à la biologie et au développement psychomoteur. Il la perfectionne en Israël où il dirige le Feldenkrais Institute de Tel Aviv, puis il parcourt le monde pour former des praticiens.

Reposant sur des principes d'art martiaux, la méthode Feldenkrais a pour objectif, la prise de conscience par le mouvement. Elle a été mise au point pour aider à trouver le geste juste, c'est-à-dire celui qui n'engendre ni tension ni douleur dans sa réalisation.

A travers des exercices spécifiques qui mobilisent une attitude connue, ou au contraire oubliée, il s'agit d'apprendre à ne plus faire des gestes de manière automatique mais à les exécuter en toute conscience. C'est possible ensuite de doser ses efforts avec plus de justesse, de mieux connaître ses limites et ses besoins et donc d'élargir ses possibilités d'action.

4) Quelles sont les personnes qui ont inventé et défini le terme Education somatique et répertorié les principes de cette discipline et à quelle époque ?

Deux noms apparaissent : le philosophe **Thomas Hanna** et le canadien **Yvan Joly**.

En 1970, **Thomas Hanna** philosophe et praticien de la méthode Feldenkrais a inventé le terme « somatique » à partir du terme grec «soma», qui signifie « le corps dans sa globalité ». Les psychologues humanistes de l'époque essayaient de faire accepter l'idée que c'est l'esprit qui fournit la seule matière acceptable pour ancrer l'expérience. Ils ont établi une tendance qui a donné l'impulsion aux mouvements du « potentiel humain » et de la « santé globale » dans les années 1970. Leurs défenseurs mettaient en valeur l'unité de la pensée, du corps et de l'esprit comme étant fondamentale pour l'organisme humain. La mise en valeur de son moi intérieur, de son histoire et de son expérience personnelle étaient perçus comme un modèle de vie. L'expérience du mouvement corporel offrait un tout nouveau langage de conscience et de sagesse du corps à travers la conscience de soi et le guidage conscient. Les praticiens d'éducation somatique occidentaux, qui ont été les pionniers de ces travaux au début du XX^{ème} siècle ont fait évoluer leurs pratiques en observant attentivement les signaux de leur propre corps et leurs comportements de mouvement. Une autre tendance a évolué vers des formes actives qui faisaient appel à la coopération consciente de la personne grâce à la sensibilisation au mouvement ou à l'imagination en tant que catalyseurs du changement de comportement moteur et de mouvement.

Tout en révélant le terme « d'éducation somatique » Thomas Hanna était bien conscient de puiser dans la contribution philosophique ancienne de l'Extrême Orient. En Europe, à la fin 19^{ème} siècle et début du 20^{ème}, après une longue période de déni du corps, d'un dualisme corps-esprit qui faisait du corps une machine juste bonne à être entretenue, disciplinée, maîtrisée, un nouveau courant émerge sous l'impulsion de personnalités curieuses de ce corps qui est le leur, attentives aux informations qu'elles en reçoivent. Ces personnes expérimentent alors la pertinence de cette démarche exploratoire et sans jugement, des sensations apportées par le mouvement ou le positionnement, et en découvrent les bienfaits pour elles mêmes. Toutes ces méthodes se sont élaborées à partir de l'expérience personnelle, parfois des problèmes personnels, de leur initiateur, de l'observation et de l'interaction avec leurs élèves et de leurs échanges entre eux. Chaque individu étant unique et particulier, le corps étant infini dans sa variété et ses approches, le nombre de méthodes ne pouvait que se multiplier finissant par induire un foisonnement d'une grande richesse mais aussi de la confusion.

Il devenait nécessaire de mettre en forme et en mots ce qui faisait que toutes ces méthodes se sentent « cousines » et de les fédérer. Le canadien **Yvan Joly** psychologue, formateur méthode Feldenkrais, co-fondateur du regroupement québécois pour l'ES, a su théoriser avec pertinence la pratique et les observations communes à ces méthodes et en 1995 au Québec, les associations

de praticiens de plusieurs d'entre elles ont créé le regroupement d'E. Somatique. Plus récemment, cette démarche fédérative a vu le jour en France.

5) Maintenant je vais décrire chacun des éléments fondamentaux de l'Education Somatique et je vous demande d'examiner si l'Eutonie est en concordance avec ces principes

a) Apprentissage

Il s'agit d'« *apprendre la conscience du corps mais aussi d'apprendre par la conscience du corps, ce qui est à la base même de l'apprentissage expérientiel* » nous dit Yvan Joly.

Le cadre général de l'apprentissage somatique se base sur l'exploration personnelle, sur l'acceptation de soi et sur la non-compétitivité. Les stratégies d'autocorrection sont abolies comme de vouloir corriger musculairement les mouvements qui semblent faux. Au lieu de s'efforcer de réaliser le « bon » mouvement ou le geste « correct », l'élève apprend à passer d'un état de présence totale où il est entièrement réceptif et sensible au moment où se déroule le mouvement.

b) Conscience

En biologie on appelle conscience, la perception, la connaissance que l'être humain a de lui-même, du monde extérieur et de leur interaction.

En Education Somatique c'est la conscience du corps qui va être l'objet de l'attention; en particulier la conscience du mouvement, de la respiration et de la posture. Sentir quand je bouge, quand je me redresse, quand je change ma façon de respirer, les modifications des informations sensorielles mais aussi les changements de l'état émotionnel, des sentiments, des images mentales.

c) Le corps vécu (Soma)

La notion de soma tel qu'il est entendu en éducation somatique c'est le corps habité, c'est l'expérience du corps vécu de l'intérieur. Connaître l'anatomie des os, des muscles, des organes, la physiologie de la contraction musculaire n'a rien à voir avec la connaissance du mouvement dans son corps. La pédagogie de l'éducation somatique, même si elle intègre ces connaissances, se place résolument dans un point de vue à la première personne, le « Je ». Qu'est ce que « je » sens, en quoi cela me renseigne sur l'aisance ou non de mon geste, sur le confort de ma position, sur l'état de mes tensions musculaire, la liberté de ma respiration. Elle s'appuie donc sur l'expérience concrète, personnelle, et autonome, tant du praticien que de la personne. Les approches somatiques mettent l'accent sur la sensibilisation sensorielle (porter son attention au ressenti) plutôt que sur l'action motrice (le faire). Dans ce contexte la manière dont on effectue le mouvement importe plus que le résultat du mouvement. Les promoteurs de la méthode sensorielle insistent sur le principe d'autonomie du mouvement (la capacité à auto-organiser le mouvement de manière interne) en opposition avec les méthodes habituellement utilisées dans l'apprentissage de la danse et qui sont autant de sources externes d'information telles que : les indications des enseignants ou les miroirs. La sensibilisation kinesthésique est une valeur fondamentale de l'éducation somatique, la prise de conscience kinesthésique agit largement comme un puissant agent de changement - un puissant moyen de modifier les habitudes.

Le praticien ne sait pas quelle sera exactement la bonne solution pour le sujet. Celui ci devra par lui-même au travers de ses propres sensations déterminer de façon fine ce qui convient à sa structure personnelle.

d) Expérience du mouvement et de la posture

Il s'agit donc en Education Somatique de proposer des expériences du corps en mouvement tout en invitant à être l'observateur de l'expérience.

* *Proposer des expériences du corps en mouvement*

Le praticien propose une variété de mouvements qui balaie l'ensemble des possibilités d'activités corporelles du sujet pour lui permettre par l'observation de découvrir *comment il fait ce qu'il fait*. Le sujet pourra ainsi valider les stratégies corporelles efficaces et confortables et explorer aussi d'autres possibilités d'agir, trouver des nouvelles façons plus harmonieuses de bouger, et d'être présent au monde. Il peut aussi s'approprier les activités gestuelles qui lui permettent de se ré-harmoniser quand son être (corps et/ou psyché) a été soumis à des contraintes exigeantes ou à des bouleversements.

* *Inviter à être l'observateur*

L'Educateur Somatique devra amener la personne à exécuter un mouvement, non comme elle pense qu'il doit être bien fait, mais comme elle sent que le corps est à l'aise pour le faire. Il s'agit moins d'obtenir un résultat que d'être réceptif à ce qui se passe, d'être dans une attitude d'écoute et de respect des sensations et des signaux donnés par le corps. L'attention est souvent focalisée sur la zone corporelle la plus évidente en mouvement. Il s'agira donc en Education Somatique d'inviter à élargir l'attention, à observer ce qui ne bouge pas mais participe au mouvement, à ressentir les effets à distance dans le corps y compris sur les organes des sens, mais aussi dans l'état émotionnel, dans l'état de présence à soi, aux autres.

L'objectif sera de discerner comment notre histoire, avec ses bonheurs et ses aléas, a tissé une trame de fonctionnement, performante pour certains aspects, mais peut être source de malaise ou de douleurs pour d'autres. Et de vivre dans l'expérience, que nous pouvons trouver d'autres façons de fonctionner, que nous pouvons augmenter nos choix de stratégies, enrichir les voies possibles et ainsi les possibilités d'adaptation respectueuses de nous même.

Comme cela apparaît dans « les origines » de l'Education Somatique, c'est de cette observation subjective et partagée que naissent les savoirs de l'Education Somatique. Ces savoirs sont éclairés par les connaissances anatomiques, physiologiques, biomécaniques, neuropsychologiques mais ils ont la caractéristique d'être essentiellement pratiques et cliniques, se transmettant plus par l'oral et l'exécution concrète, que par un savoir théorique.

En résumé

Il ne s'agit donc pas d'apprendre un modèle de fonctionnement idéal mais d'améliorer les processus d'apprentissage par l'expérience corporelle, d'optimiser les processus d'autorégulation, de favoriser la capacité des individus à trouver par eux-mêmes, dans leur ressenti, la meilleure façon de fonctionner.

La dynamique est privilégiée, la fonction plus que la forme.

C'est une proposition d'un champ expérientiel invitant à se prendre charge, à chercher ses propres solutions et à avancer dans l'action.

De cet apprentissage émerge, de façon inattendue, marginale par rapport à la direction de l'intention et donc imprévisible, des résolutions de difficultés tant physiques que psychiques perdurant pourtant quelquefois depuis longtemps.

L'Education Somatique permettra aussi aux personnes confrontées à une limite, un handicap définitif, de développer des habiletés lui permettant d'intégrer cette limite dans son organisation et de trouver sa façon satisfaisante de fonctionner.

6) Le praticien en Education somatique

Le praticien de chaque méthode a reçu une formation reconnue par son association professionnelle, dont il est membre actif. Il a acquis des connaissances théoriques mais aussi, sinon surtout, il a développé sa propre conscience corporelle. Le praticien en éducation somatique a aussi développé une compétence dans l'observation du mouvement et la communication par la parole ou par le contact des mains. Le praticien en éducation somatique ne traite pas, il enseigne ou plutôt, il guide l'apprentissage.

7) Et en Eutonie ?

J'ai cherché dans la bibliographie du site de l'INSTITUT D'EUTONIE en particulier le chapitre des Essais Libres, si des auteurs font références à certains des éléments fondamentaux de l'Education Somatique cités dans cette communication tout en sachant que chaque pratique a ses exigences propres et une spécificité qui la distingue des autres. J'ai relevé de courts passages dans les textes de **René Bertrand** et **Marie Claire Guinand** qui me semblent nous interroger sur la partie vivante de l'eutonie et ses rapports avec les termes d'apprentissage, de conscience, de corps vécu, d'expériences de mouvements, etc. J'espère ainsi inciter le lecteur à faire la lecture complète de ces ouvrages et définir lui même si l'Eutonie a bien sa place dans le domaine de l'Education somatique.

René Bertrand

- Le donné, le naturel et la nécessité

Extrait du Tchouang-tseu, 5^e siècle av. J.C. Référence à la philosophie chinoise antique.

- Un philosophe : Jacques Bouveresse - Langage, perception et réalité

En eutonie, nous faisons varier, par les modes d'attention sollicités, les relations de nos organes des sens non seulement avec les objets du monde extérieur, mais aussi avec notre propre corps. De plus, nous nous rendons attentifs à la perception – à la conscientisation, si j'ose ce terme – d'informations qui, d'ordinaire, sont ignorées, masquées ou refusées. L'aspect sans doute le plus important de notre démarche, c'est de rendre des individus disponibles, en état favorable à l'accueil du sensible, pour qu'ensuite l'enchaînement des alternances et des conjonctions perception- action s'effectue selon des interactions nouvelles ».

- Elan vital, énergie vitale

Continuant vers l'actuel, je reprendrai cette image parlante – la souche – par laquelle Marie-Claire (Guinand) désigne la partie centrale, vivante de l'eutonie. La « souche » donne des surgeons partant dans toutes les directions. Elle trouve son énergie vitale par son enracinement dans l'humain, dans la nature humaine, que l'eutonie découvre. Je donnerai deux sens à découvrir : le premier, c'est de faire de cette nature humaine – avec son fond animal – un objet de

connaissance, un objet vu sous un jour nouveau; le second, c'est le sens de découverte- libération, donnant à l'énergie la possibilité de circuler vers la souche et, au-delà, porter de nouvelles créations, vivantes.

- **Psychanalyse et somato-analyse**

« Est-ce que la parole proférée sur le divan du psychanalyste a les mêmes sources, est exploitable de la même façon que celle suivant une séquence de pratique eutonistiques ? En eutonie, le corps sensible et expressif « parle », lui aussi. Où puise-t-il ce qu'il nous dit ?

Quelles sources libère-t-il ? Par quels canaux et de quelle façon accueillons- nous ce « discours » corporel ? »

- **Sensations Perceptions**

« ...il y a premièrement (stade 1) l'expérience sensible, la sensation sous ses diverses formes, qui constitue le résultat de l'action de l'environnement sur nos récepteurs sensoriels, et il y a ensuite (stade 2) la mise en œuvre de concepts dans la formation de croyances concernant le monde sur la base de cette expérience sensible. » (d'après Helmholtz)

Commentaire : cette hypothèse nous intéresse pour la distinction qu'elle fait entre la sensation résultant de l'ébranlement de nos récepteurs sensoriels et les représentations conscientes que nous en avons, qualifiées de « croyances », avec la part que cela comporte d'imaginaire et d'irrationnel.

- **C'est comme... Eutonie et autres méthodes**

« Je me suis aperçu – au moins je le crois – que, lorsque je trouvais une analogie avec d'autres méthodes, ce n'était pas en raison de leur construction ni de la forme des exercices proposés, mais de leur capacité à toucher quelque chose de fondamental dans l'être humain, quelque chose de proche des circuits innés que chacun mûrit au cours de sa croissance. Je crois que c'est à cet endroit où la « souche » de l'eutonie approche le plus l'origine profonde des capacités de l'individu que nous trouvons les critères les plus sûrs de nos rapprochements, permettant de dire, sans être trop aventureux, que A et B, sans se confondre, possèdent assez de points communs pour, au moins à certains égards, justifier l'expression : A est comme B.

... être eutonique est un état couramment décrit comme objectif de l'Eutonie. L'Eutonie est une méthode dont la démarche vise à aider un individu à atteindre cet état. Cet état n'est pas acquis et statique. Deux termes pourraient en faciliter l'approche, disposition et disponibilité. Vaste champ d'étude... Nous rejoignons aussi les chemins de la comparaison avec d'autres méthodes : le c'est comme va- t-il s'appliquer à l'objectif, à la démarche ou à quelque analogie superficielle ? »

- **Le réel n'a pas de double**

« Mieux l'eutonie sera étudiée et définie, plus facilement elle entrera en relation avec ce qui lui est extérieur, sans perdre sa personnalité et sans intrusion inopportune. Elle n'aura pas non plus à s'affirmer en s'opposant. Une présence bien définie sera préférable. Elle ne cherchera pas à être « comme ». Il arrivera qu'elle le soit. De quelle façon peut- elle l'être ? Est- ce parce que des exercices sont semblables ? Parce que des formes d'attention sont jugées identiques ? Parce qu'elle produit des effets semblables sur un être humain ? Le questionnement est vaste...

- **Réel / Réal**

« Quand nous dirigeons notre attention vers une partie de notre corps ou si nous sommes disponibles pour recueillir des informations relationnelles, il s'établit une chaîne que l'on peut, très sommairement, schématiser ainsi : sensation (ébranlement des récepteurs sensoriels) – perception (produit élaboré intelligible) – expression (verbale ou autre). A tous les étages, en fonction de la personne et du contexte, la « faculté de résistance à l'information » peut s'exercer. Jusqu'à quel point l'eutonie peut-elle – ou doit-elle – aider chacun à approcher le « réel », à l'accueillir et l'accepter selon

ses possibilités du moment ? Peut- être à l'exprimer... Comment mettre un individu dans des conditions telles qu'il puisse mieux et sans dommage accepter ce qu'il découvre ? Est-ce cela aller vers ce « réal » auquel nous ramenait G.A. ? »

Marie Claire Guinand

- A propos de « Le Paradigme » de J.F Billeter, de l'Eutonie G.A (et un peu de l'hypnose Ericksonienne.

« Ce que je voudrais pointer maintenant, sont trois éléments qui me paraissent fondamentaux, autant dans «Le Paradigme», qu'en Eutonie. Je les reprends. L'un étant l'attention flottante et réceptive, qui se retire du monde extérieur pour s'ouvrir aux configurations, souvent inédites et créatives, de notre activité intérieure. Sentir, laisser devenir, laisser faire le corps. L'autre est le fait qu'en plongeant ainsi dans ce «non-vouloir vigilant», on accède à des contenus d'expériences hors langage. A ce stade, sensations, émotions, affects, images, souvenirs, n'ont aucuns soucis de se présenter à nous en catégories logiques, mais au contraire animent notre monde intérieur toutes catégories confondues, se mélangeant, s'associant, se formant et se transformant selon leur logique propre. Et le troisième élément enfin, qui est intimement lié aux deux autres, est le fait que dans cette immersion dans notre monde pré-langagier (ou hors-langagier) réside «le départ de tout», la source de réorganisations, de combinaisons nouvelles, de changements de points de vue, de renouvellements possibles.

Raymond Murcia (cité par Marie Claire Guinand)

-L'Eutonie : un voie (Page 83 voir réf. Bibliographiques)

« Je vois l'eutonie comme un chemin, une voie au sens du tao, qui nous permet d'évoluer dans le sens d'une réalisation authentique de soi. Si l'Eutonie nous sert dans la vie, ... c'est en tant que nous serons construits, transformés à son contact.

Michelle Riminati
Villedieu, 23 août 2017

Références bibliographiques

- www.institutd'eutonie.com
- Impulsions et impressions. Ed. Helene Roitinger (R. Murcia, page 83)
- Raymond Murcia, *Un chemin vers l'Eutonie à travers quelques textes* - Ed. Federacion Internacional de Eutonia-2015
- IADMS (International Association for Danse Médecine, Science)
- www.iadms.org/302 Document de référence.
- www.strategiecorporelles.com (de Véronique Blanchard-Heidsiek- ostéopathe, kiné, ergothérapeute, méthode Ehrenfried) Création d'un groupe de recherche et d'échanges ES à Lyon
- APTA (Association des professeurs de la technique FM Alexander) www.techniquealexander.info
- www.education-somatique
- I FF (International Feldenkrias Federation) www.feldenkrias-france.org
- www.feldenkrias-method.org
- www.bodymindcentering.fr
- APBF (Association des professionnels de BMC en France)
- www.soma-france.org (Association pour la recherche et la diffusion des pratiques du mouvement somatique)
- www.gym-dr-ehrenfried
- AFGH (Association Française de Gymnastique Holistique) www.gymnastiqueholistique.fr

Michelle Riminati

Cours à la fin de l'exposé sur l'Education somatique

L'exposé trop long avait épuisé mon auditoire, j'ai donc cherché à leur proposer une situation dit de repos où le tonus pouvait devenir « bas » si nécessaire. D'autre part, Daniel avait posé une question sur les positions de contrôle, j'avais donc prévu de placer une d'entre elles au cours de la séquence.

Position allongée au sol, jambes déposées sur le siège d'une chaise. (Choix d'une chaise dont le siège était en sky et non en bois pour le confort des jambes en appui) Propositions de sentir globalement la position et les régions du corps en relation avec le sol et la chaise.

- * Cet inventaire de perception du corps a commencé par l'accueil de la tête sur le sol, avec cette observation de se laisser surprendre par l'expression de son visage, d'en ressentir les reliefs, l'air qui transite dans les narines et les oreilles qui entendent.
- * Trouver le lien tête-cou, prendre conscience de la surface de son thorax et bassin en relation avec le sol, l'orientation des cuisses et la surface des mollets sur la chaise. Poids des jambes sur le siège.
- * Constat de la position de ses jambes sur le siège, *quelles sensations ?* Tenter de placer ses 2 jambes // et les maintenir quelques instants dans cette position avant de laisser aller leur poids sur le siège.
- * Autre proposition : intention de soulever un tibia en direction du plafond, d'en observer les effets sur le corps et de retrouver la sensation de poids de la jambe sur le siège.
- * Sans la chaise, s'allonger au sol, s'étirer globalement et trouver son équilibre sur le sol dans l'immobilité, bras en croix.
- * A partir de la perception des mains et bras sur le sol, glisser les mains sur le sol en dessinant un arc de cercle jusqu'à atteindre la position dite « en chandelier » et faire le constat de cette position : *est-elle confortable ou non ?* Prendre également la position avant bras vers l'avant et en relever les difficultés ou non c'est à dire *les bras sont-ils posés sur le sol sans contrainte, en repos ?*
- * Main droite sur épaule gauche : sentir la présence de sa structure peau, os, articulation, relief, sous sa main. Trouver l'emplacement de son omoplate gauche et tenter de faire glisser celle -ci à partir de la pointe en direction du bord de l'os iliaque gauche (micromouvements) et d'en observer les effets sur le corps. Après un retour en position de repos, nous engageons le même processus avec la main gauche sur l'épaule droite.
- * Classiquement, reprise de la position de contrôle pour en constater les effets après ces micromouvements. S'étirer globalement.

Cette séance après l'exposé a duré une heure.

Michelle Riminati
Villedieu, 23 août 2017

Christine Chautemps

Exposé : Prévention des troubles fonctionnels de la grossesse en prénatal

1 Pourquoi ou les bénéfices de l'eutonie pendant la grossesse

Avec l'eutonie, la future maman découvre les nombreuses compétences de son corps. Modifier le tonus du moment constitue une des réponses majeures à ses besoins physiques, émotionnels et relationnels et l'enjeu en est essentiel : apprécier chaque phase de la grossesse et s'épanouir dans un corps grévide afin de « porter » sereinement l'enfant qui se développe en elle, du fait que son état influe sur l'état de santé et de bien-être du bébé. Elle s'entraîne à observer ses sensations pour les améliorer si besoin, de façon à cheminer vers plus de confiance et d'autonomie au lieu de dépendre du milieu médical pour la prise en charge de ses difficultés.

2 Comment ou les concepts et principes essentiels dans ma pratique professionnelle de l'eutonie

Je précise que je me sers des possibilités de travail sur la peau, les tissus mous, le tissu osseux, ainsi que les organes, l'utérus en particulier, et que ma pratique s'oriente sur :

- ⇒ L'approche respiratoire qui diffère de celle qui est proposée dans les autres préparations à la naissance et à la parentalité (PNP), dans la mesure où elle est sans technique. Elle contribue ainsi à la mise en veille du cortex préconisée par différents auteurs, de façon à permettre une modération du tonus, en cours d'accouchement.
- ⇒ Le toucher et le contact qui favorisent l'acceptation des changements du corps chez la gestante et parfois même de la présence du bébé tout en lui apportant de nouveaux repères. Par ailleurs, ils soutiennent la place de la physiologie en cours de grossesse et d'accouchement et stimulent la perception de la relation à soi et à l'autre, entre autres au niveau du couple et du lien au bébé. Enfin, ils lui permettent d'envisager une autre posture vis-à-vis de la douleur et aident la jeune maman à faire face aux nombreux remaniements intérieurs du post-partum.
- ⇒ Le transport et le repoussé qui induisent des modifications importantes du tonus corporel se concrétisant par une résolution de petits maux et troubles divers, grâce à une tenue différente, une circulation améliorée et un approfondissement de la respiration, dans la mesure où se relâchent des zones d'entrave. D'autre part, ils lui permettent de trouver une force intrinsèque ainsi qu'une possibilité d'économie, autant dans sa vie quotidienne que le jour de la naissance et ensuite.
- ⇒ Le mouvement conscient et le prolongement pour libérer ou réveiller certaines zones du corps peu mobiles et peu ou non présentes dans le schéma corporel, notamment au niveau du bassin. Celui-ci sert en effet de matrice au bébé et à l'intérieur de laquelle se répartissent des jeux de pressions entre les diaphragmes thoracique et pelvien d'une part, la sangle abdominale et la zone lombaire d'autre part.

3 La recherche eutonique au niveau du bassin

Elle est fondamentale pour contribuer à améliorer la statique pelvienne de la patiente, source de prévention et de soulagement d'un bon nombre de **symptômes**, pour lesquels la médecine classique est bien souvent impuissante. Les plus fréquents sont : les douleurs pelviennes ligamentaires, les sciatalgies (compression du nerf sciatique par le muscle piriforme), les douleurs lombaires et dorsales, les difficultés circulatoires et respiratoires, les remontées acides vers l'œsophage, les situations de compressions sur diverses zones, entre autres sur le côlon favorisant la constipation, l'irritation des muscles psoas-iliaques ainsi que la survenue de contractions utérines intempestives, sources d'une peur de naissance prématurée.

En outre, elle permet à la patiente de ressentir la synchronisation des trois diaphragmes (cordes vocales, diaphragme respiratoire et pelvien) nécessaires au bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement tout en évitant l'exercice de pressions thoraco-abdominales, à l'origine de troubles urinaires.

4 Conclusion

Actuellement l'apprentissage de l'eutonie se développe de plus en plus dans la formation professionnelle des sages-femmes, conquises par la simplicité, la puissance et les moyens d'action de la démarche, à la fois en elles-mêmes et auprès de leurs patientes. Souhaitons que d'autres professionnels de la santé s'y intéressent et découvrent des outils en mesure de compléter leur pratique et de contribuer au mieux-être de leur patientèle.

5 Travail corporel proposé

- Observation des sensations liées à la posture verticale. Puis contact au sol en position debout et avec 1 balle de tennis sous chaque plante de pied ; la balle est placée au niveau de 3 zones distinctes et dans l'ordre suivant : le talon, la voûte plantaire, l'avant-pied. Quand les balles sont retirées, accueil des nouvelles sensations, s'il y a.
- Contact au sol en position allongée avec inventaire des sensations, notamment au niveau du bassin.
- Toucher et glissement du sacrum sur le sol, en position allongée ; puis écoute des sensations.
- En position allongée et latérale, le genou de la jambe supérieure est fléchi en direction de la poitrine et se déplace dans une recherche d'étirement dans toutes les directions possibles, comme pour rayonner autour d'un centre. L'autre jambe est immobile sur le sol et installée dans le prolongement du corps. Chaque glissement est suivi d'un temps de repos avant d'aller vers le suivant et se vit au rythme et dans l'amplitude choisie.
- Retour dans la posture verticale dans l'observation de ce qui se manifeste.

Christine Chautemps (sage-femme)
Villedieu, 24 août 2017

Echanges – Communications – Ecrits

Villedieu, 24 août 2017

Les échanges, sous la forme « Groupe de Villedieu » se sont arrêtés en particulier en raison du très faible nombre de retours reçus par les auteurs des écrits.

Entre juin et août 2017, René nous a fait parvenir deux textes « Projet » et deux textes « Annexes ». Par ces documents, René propose de « faire en sorte que ce que nous a légué Gerda Alexander demeure, grâce à une communication plus active entre nous ».

« De quoi avons-nous besoin pour que l'eutonie reste vivante et qu'elle puisse rentrer dans des ensembles sans se perdre ? ». « Pour ce faire, je pense qu'il faut produire et échanger des écrits, ce qui n'empêche pas (au contraire) d'autres formes de communication ».

Écrire sur quoi ?

- Des études de cas, des situations précisément décrites, analysées et commentées
- Des travaux convergents sur un thème
- Des écrits individuels sur ou à propos d'eutonie
- Des rencontres avec un milieu inhabituel
- Des témoignages vivants
- ...

Qui écrit ?

Des membres des associations ou d'autres personnes de notre connaissance qui pourraient apporter un éclairage particulier sur l'eutonie. Les personnes en formation pourraient aussi prendre en compte cette forme de communication comme de premiers écrits s'étoffant progressivement vers le mémoire.

A quel rythme ?

Il est convenu pour cette année de produire un écrit tous les deux mois, les membres d'une association auront ainsi à produire un écrit d'ici la rencontre 2018.

Adressés à qui ?

Les écrits sont adressés aux Présidents des associations, charge à eux de les diffuser auprès des membres de leur association. Les Présidents des associations auront à faire circuler les retours en direction des Présidents des autres associations.

Chronologiquement :

CME courant octobre 2017, Arashi courant décembre 2017, AFCE courant février 2018, Asociación Argentino-Francesa de Eutonia courant avril 2018, EIF courant juin 2018.

Bilan de la rencontre et perspectives

Villedieu, 25 août 2017

La rencontre s'est déroulée dans un climat apaisé, une ambiance sereine qui a été appréciée par l'ensemble des participants et qui a permis de se centrer sur ce que chacune et chacun a eu à proposer.

Les présentations d'exposés ont été suivies de mises en situation en lien avec le sujet évoqué. Ceci a été favorablement perçu et est à poursuivre, avec un ajustement au niveau de la durée. En effet, certains exposés se sont avérés un peu longs, un cadrage du temps est souhaitable.

Les professionnels qui sont intervenus ont bien décrits la place de l'eutonie dans leur métier. Il y a là un ancrage réel qui ouvre des perspectives pour les futurs eutonistes. A eux de s'en emparer.

La rencontre a été jugée « intéressante », « enrichissante », « riche par l'apport spécifique de chacun », « un lieu favorable pour avoir des retours, ce qui est toujours intéressant ».

Trois nouvelles personnes étaient présentes. Elles se sont senties bien accueillies, avec une bonne réceptivité de leurs propos.

Dans le cours de l'année, d'ici la prochaine rencontre, Michelle et Yvette vont travailler avec le webmaster à la mise à jour et à l'évolution du site. Il est important de leur adresser régulièrement des informations sur nos activités, stages, des articles de presse, tout ce qui peut parler d'eutonie.

Nous aurons également à l'intérieur des associations à produire des écrits et à répondre à ceux que nous recevrons. Ceci est une manière de faire vivre l'eutonie, à côté de la pratique, il s'agit de l'étudier, chacun selon ses moyens.

Enfin, nous avons retenu pour la rencontre 2018 le thème : « Présentation de cas individuels, description du travail proposé, analyses et commentaires ». A chacun de voir ce qu'il pourra évoquer, nous avons bien en tête au moins une personne singulière que nous avons prise en charge, qui a fait l'objet de nos interventions eutonistiques. C'est l'évolution de cette personne, entre la première rencontre et sa situation à un moment donné, plus ou moins éloignée de ce début, voire à la fin de la prise en charge, qui pourra être le sujet d'un exposé et d'un cours.

Le rapporteur, Jean-Michel Couteret.



Retrouver une colonne vertébrale souplement articulée et légèrement portée ...

A l'instar de cette œuvre d'art, j'en rêve !

J'espère être assez bonne artiste ...

Et être avec vous l'année prochaine

Nicole