

- Préambule

Il est très difficile, voire impossible, de donner une idée juste de l'eutonie en décrivant la pratique, tant elle est affaire de vécu, de sensibilité personnelle, loin du registre de la parole, des concepts et des constructions mentales. Et pourtant j'ai tenté de décrire trois séances individuelles, et une expérience personnelle, pour en dégager ensuite un aspect qu'à mon avis elles ont en commun et qui me paraît fondamental pour l'étude et la pratique de l'eutonie. Pointer ainsi un aspect particulier en laisse évidemment beaucoup d'autres dans l'ombre.

Les trois premières descriptions tentent donc de rendre compte du déroulement de trois séances d'eutonie. Leur durée est d'environ une heure. Il y est beaucoup question de perception¹ du corps. Je vous invite, lecteur, lectrice², à les lire en essayant de vous identifier un peu aux propositions et observations qui y sont faites, afin d'entrer - tant que faire se peut - dans le climat et la temporalité du travail en cours. Une lecture purement intellectuelle, sans une forme d'immersion, ne vous apporterait rien.

Je proposerai ensuite quelques réflexions à leur sujet et essayerai de faire des liens avec des notions et expériences rencontrées dans le domaine de l'hypnose.

- Première séance. - Mme C. - Douleurs fluctuantes.

Mme C. pratique l'eutonie depuis de nombreuses années, en groupe par périodes, en séances individuelles épisodiquement, et actuellement au rythme 6 à 8 séances par année. Elle est dans la soixantaine. Est sportive. Malgré une bonne condition physique elle souffre de douleurs fluctuantes, dont elle connaît bien la récurrence, dans la nuque, les mâchoires, les yeux, le bras droit, parfois le côté droit du bassin. Aujourd'hui elle mentionne 'toujours ces fragilités' qui la gênent au quotidien : p.ex. sa difficulté à trouver une position suffisamment confortable au concert, pour se rendre entièrement disponible à l'écoute de la musique. Elle se tortille dans son fauteuil, mais ne fait que déplacer ses tensions.

¹ En ne faisant pas de différence entre les notions de perception et sensation je choisis l'usage courant que l'on en fait au quotidien.

² Par commodité j'utiliserai la forme grammaticale masculine, malgré mes réticences, sauf lorsque la forme inclusive s'avérera suffisamment élégante.

Elle me montre un ou deux exercices qu'elle fait chez elle. Bien que valables en soi, j'y décèle une exécution un peu trop volontariste et 'machinale'. Elle ne fait pas vraiment le lien entre l'exécution de ces exercices, qu'on pourrait décrire comme de 'l'extérieur', et une manière 'eutonique' de les faire, qu'on pourrait qualifier comme de 'l'intérieur'. Comme si le vécu de son corps pendant ses séances d'eutonnie était une chose à part, réservée à ces séances, et ne s'appliquait pas en-dehors.

Souhaitant lui permettre d'explorer son monde corporel sensible, sans confusion possible avec sa façon de bouger habituelle, un peu trop 'mécanique', je lui propose une séance quasiment statique, qui se révélera pleine de surprises. Bien entendu que je ne lui annonce pas mon intention à l'avance, afin de ne pas conditionner son travail par un objectif donné. Je n'ai d'ailleurs moi-même pas de plan de séance établi, juste une hypothèse.

Dans le dialogue qui va suivre, le signe « (ouvrir et fermer les guillemets) indique le début et la fin des phrases que C. prononce, alors que le signe ° indique le début et la fin de mes phrases.

Les points de suspension ... suggèrent les silences propres à ce travail intérieur. Silences que le lecteur est invité à imaginer, et dont la durée - extrêmement variable - est impossible à redonner ici, et pourtant si importante.

Je propose à C. de s'installer confortablement dans un fauteuil et de prendre un petit moment pour prendre conscience des sensations de son corps. ° ... lesquelles apparaissent d'abord à votre conscience ... ? ... et lesquelles après ... ?... maintenant ... ? ... potentiellement toutes ... , ... pendant une petite durée encore... observez ce qu'elles deviennent ...°... Ensemble nous entrons dans cette bulle relationnelle où le temps semble suspendu, où la parole se fait plus rare, où l'attention silencieuse est tournée vers l'expérience du corps sensible.

C. prend conscience ... à la manière d'un état des lieux. Elle décrit ... sa nuque tendue ... ses épaules, un peu aussi ... une légère douleur du bras droit jusque dans le pouce et l'index ... les jambes plus confortables que le haut du corps ... elle ne pourrait pas rester longtemps sans bouger...

Cette phase-fauteuil aura duré environ 5 minutes.

J'invite C. à s'étirer un peu et à venir tranquillement s'asseoir sur un tabouret.

Cette séquence-tabouret durera environ 15 minutes.

Elle s'installe, fait quelques mouvements pour trouver son assise, son équilibre. Elle sait qu'elle peut bouger à tout moment, si elle en éprouve le besoin. Elle se stabilise dans une position que je qualifie de naturellement droite. Bassin-colonne-tête à l'aplomb, ni trop tassée, ni élancée. Angle tronc-cuisses à 90°, à peine plus ouvert (95° – 100°), les pieds bien à plat au sol. °... Comme vous venez de le faire un moment dans le fauteuil ... et comme vous avez l'habitude de le faire plus

longuement allongée sur le sol ... prenez conscience de vos sensations dans cette position assise ... °... « ça va être difficile, assise ! » s'exclame-t-elle. °... essayez ..., commencez peut-être par sentir ... justement ... votre assise ... le contact de votre bassin avec le tabouret, vos ischions ... ou ... vos pieds sur le sol ... °. Puis assez rapidement C. me dit, avec une évidente surprise dans la voix, qu'elle se sent assise dans une position bizarre. °... bizarre comment ... ? ° ... « ... mon dos est comme voûté ... et ... depuis la surface du tabouret ça monte vers les genoux ... je suis comme recroquevillée ... ».

Toutes proportions gardées, C. se sent un peu comme dans la position accroupie que l'on prend sur un tabouret bas, dans laquelle le dos s'arrondit, et les genoux se rapprochent du menton. Elle est troublée par le décalage entre la position ressentie, recroquevillée, et la position qu'elle sait avoir prise en s'installant. De mon côté, je la vois toujours dans la position naturellement droite du début. Décalage entre sa position subjective et objective.

« ... mes épaules sont ... anguleuses ... rigides ... la droite est nettement plus haute que l'autre... » ... silence... j'acquiesce par un mhm, marquant ma présence ... °... observez bien ces impressions ... bizarres ... peut-être vont-elles se confirmer ... ou se transformer ... ° ... « ça change un peu ... » ... ° mhm ... comment ? ° ... « ... il y a plus de poids dans mes pieds, plus lourds ... » puis plus tard « ... c'est un peu moins plié dans mes hanches... » ... plus tard ... « ... je me sens plus droite ! c'est incroyable... ! ».

Jusqu'à C. n'a pas bougé. Elle a juste été attentive à ses sensations corporelles pendant de longues minutes et s'est sentie se redresser spontanément, sans l'avoir provoqué volontairement.

° ... maintenant je vous propose de vous pencher en avant et de vous accouder sur vos genoux ... sentez bien l'organisation de tout votre corps ainsi installé ... accoudé ... et retour à la position assise précédente, ... tranquillement ... plusieurs fois ... tout en continuant ... observez particulièrement les sensations de votre visage ... les joues ... les mâchoires ... les yeux ... selon que vous êtes accoudée sur vos genoux ... ou assise sur vos ischions ... °. C. perçoit la sensation du poids des tissus du visage qui se déplacent légèrement au gré des changements de position. Plus elle répète le mouvement, toujours très présente à ses sensations, plus ces déplacements lui paraissent évidents. °... maintenant ... restez accoudée ... le plus confortablement possible ... et tournez la tête ... attentivement ... à droite ... puis à gauche ... continuez ... est-ce que cela fait une différence au niveau des yeux ... selon que la tête tourne d'un côté ... revient au milieu ... tourne de l'autre côté ... et dans l'espace intérieur de la bouche, observez ... la langue ... les mâchoires ... les joues ... ? °

De retour dans la position naturellement droite, le décalage entre position subjective et objective a disparu. C. se sent assise dans une verticalité naturelle, sans effort, les pieds bien au sol, cuisses et jambes à angles droits. Telle que, moi aussi, je la vois de l'extérieur.

Je lui propose alors de revenir tranquillement s'installer dans le fauteuil, comme au début de la séance. ° ... essayez de garder la conscience de vos gestes ... de vos sensations ... durant cette transition ... ° Elle s'étire, se lève et reprend place dans le fauteuil. ° ... et maintenant ... ?° ... « ... c'est tout différent !... mon corps est un peu flou ... mais ...élastique! ». C. est elle-même surprise d'utiliser ce mot, mais c'est bien celui qui lui convient ... « ... très confortable ... mes épaules sont arrondies ... à hauteur égale ... un tel changement alors que nous n'avons presque rien fait ! ».

Durée de cette deuxième phase-fauteuil, environ 5 minutes.

- Deuxième séance. - Mme R. - Un jour d'angoisse.

Mme R. a un lourd passé psychiatrique. A la fin de ses études de pharmacie elle développe un trouble obsessionnel compulsif. Suivent des épisodes de décompensations psychotiques et une profonde dépression. Ces différentes crises nécessitent une hospitalisation de longue durée. Mme R. ne pourra pas reprendre son métier de pharmacienne.

Elle a aujourd'hui dans la cinquantaine. Elle travaille deux jours par semaine, comme bénévole, dans une bibliothèque scolaire, prend des leçons de chant et fait partie d'un chœur. Elle est toujours suivie médicalement. Son état est stabilisé par des médicaments neuroleptiques et un suivi psychothérapeutique. Elle souffre néanmoins, par périodes, de fortes angoisses et d'idées noires. Elle manque de confiance en elle et a tendance à se dévaloriser.

Cela fait environ 20 ans qu'elle travaille en eutonie avec moi, la plupart du temps en séances individuelles. Elle a remarquablement intégré la démarche. Pour rien au monde elle ne manquerait une séance, et je crois vraiment que ce travail corporel l'aide à vivre. Nous nous voyons tous les 15 jours.

Mme R. m'attend, comme toujours, debout dans la pièce, alors que d'autres personnes s'allongent sur le sol ou s'installent dans le fauteuil. Nous nous saluons et entrons déjà un peu dans notre bulle relationnelle. ° ... Alors ... à quoi en êtes-vous ? ...° Mme R. vient de passer le week-end chez ses parents avec son frère. « Chez mes parents ou avec mon frère je suis bien. Seule je ne suis rien. Ça bascule du blanc au noir ... suis de nouveau très angoissée ... sans raison ... ».

Je lui suggère d'observer aussi de temps en temps de quelles sensations est fait son bien-être lorsqu'il est là. ° Nous en reparlerons une prochaine fois...°

°... et maintenant, là , debout, comment est-ce dans votre corps ... ? °... R. ferme les yeux et plonge dans l'univers de son corps sensible... ° ... quel est le degré d'unité ... ou d'homogénéité de vos sensations ... ? ° ... « c'est de nouveau chaotique ... comme un Picasso ... (Picasso et ses corps cubistes est une référence entre nous) ... tout le côté droit plus haut ... même le pied ... l'œil gauche plus

gros que le droit ... » (Lors d'une autre séance « son Picasso » se présentera avec le corps comme coupé en deux par une ligne médiane verticale, sans autres décalages. Une autre fois encore : « ...je me sens bien seulement le long d'une ligne du sternum au nombril ... » Elle montre la ligne d'un geste de la main.
« ... et sinon ... rien ... de la gélatine ... informe ... »)

Je choisis un travail au sol et lui propose de s'allonger par terre. Elle s'installe sur le dos, avec les jambes pliées, plante des pieds au sol . °... et maintenant reprenez le même type d'observation que vous avez fait debout ... quelles sensations ... impressions ... apparaissent ... à votre conscience ... ?...° S. prend son temps ... elle allonge une jambe ..., puis l'autre ... silence .

Il m'est arrivé par le passé de penser que peut-être elle dormait ou rêvassait, mais j'ai compris qu'il fallait patienter, qu'elle était vraiment dans l'expérience.

« ... le sol est dur ... le creux au bas du dos ... est trop creux ... le creux des genoux aussi ... je n'ai pas de cou ... mais ... ça change un peu ... ça descend ... » ... °... je vous propose de replier tranquillement une jambe après l'autre ... plante des pieds au sol ...°, puis... °...faites un petit mouvement des deux genoux vers la droite ... et vers la gauche ... continuez ... comme un petit balancement ... observez ce que cela modifie dans le contact des pieds et du sol ... du bassin et du sol ... jusqu'où cela entraîne des modifications dans le haut du corps ... puis ... ajoutez un petit mouvement de la tête vers la droite et vers la gauche ... en quelque sorte équivalent à celui des jambes ... °. Je vois que R. est pleinement en contact avec mes propositions et avec son ressenti. ° ... essayez de voir si la tête peut rouler en sens inverse de la direction des genoux ... °, puis plus tard, ° ... les bras peuvent-ils trouver une manière de bouger avec ce qui se passe déjà ... ? °.

Je vois que tout le corps de R. bouge aisément. Je donne par-ci par-là une indication supplémentaire qui, d'une part lui signifie ma présence, et d'autre part oriente et soutient la sienne. Et après un bon moment °...et je vous propose d'arrêter le mouvement ... voilà ... laissez-le revenir au centre, au repos ... allongez une jambe ... puis l'autre ... et maintenant ... ? °. Suit un long silence exploratoire, ... « ... je m'enfonce un peu dans le sol ... le creux des genoux a diminué ... c'est très confortable ... ». Je laisse R. apprécier cette *eutonisation* ... puis comme l'heure tourne : ° ... et maintenant sentez ce qui va se modifier dans vos sensations dès que vous allez vous réactiver, vous étirer peut-être ... comme si vous vouliez que rien ne vous échappe ... et vous remonterez étape par étape ... jusqu'à debout ...° R. se retrouve debout comme au début de la séance. Les yeux fermés, elle constate avec émerveillement le changement. « ... je sais que ce n'est pas comme ça ... mais je me sens grande, élancée ... maintenant c'est du Giacometti ! »

Elle ajoute ... « c'est parce que je me suis donné le temps ... ». Son corps oscille un peu sur place...

De mon point de vue je peux tout à fait observer l'élancement de sa posture. Il n'est plus question d'asymétries.

- Troisième séance - Mme D. - Scoliose

Une scoliose idiopathique évolutive s'est déclarée chez Mme D. à l'âge de 9 ans.

La patiente est aujourd'hui dans la soixantaine. Son parcours médical est une vraie odyssee. Selon les méthodes d'il y a 50 ans, elle connaît le corset rigide, de métal pour le jour et de plâtre pour la nuit, puis la gymnastique corrective, éminemment 'mécanique', qu'elle déteste cordialement. A l'âge de 13 ans l'évolution de sa scoliose nécessite une intervention chirurgicale. L'opération consiste à greffer sur sa colonne, pour la stabiliser, un fragment osseux prélevé sur son tibia droit. S'en suit une longue période de convalescence, alitée. A 41 ans, une nouvelle greffe osseuse s'impose, avec de l'os prélevé sur le bassin. Cette fois-ci, pour éviter un alitement prolongé, la greffe est stabilisée par une tige métallique, qui fonctionne en quelque sorte comme un tuteur.

Aujourd'hui Mme D. présente une forte gibbosité. Elle doit notamment porter des habits confectionnés sur mesure. Avec un tel déséquilibre orthopédique on imagine aisément le déséquilibre musculaire, les douleurs, la grande fatigabilité, le souci de perte d'équilibre, les risques de chutes, les troubles respiratoires et digestifs, et j'en passe. Malgré ce fardeau Mme D. est active, à la mesure des fluctuations de son énergie. Elle est en plein dans la vie, fait des voyages avec son mari, chante dans un chœur, a une riche vie sociale. Elle est d'un contact sympathique et ne se pose jamais en victime.

Lorsque son médecin lui a proposé de travailler en eutonnie, elle a tout de suite perçu la différence d'avec les approches physiothérapeutiques qu'elle avait connues auparavant, approches basées sur l'effort musculaire volontaire.

Je la vois depuis environ 5 ans à raison d'une séance tous les 15 jours.

Aujourd'hui Mme D. revient d'une cure thermale qui lui a fait du bien. Elle aimerait en garder le bénéfice global de relaxation, et garder l'amélioration de la mobilité de ses omoplates. Malgré sa gibbosité elle peut s'allonger par terre sur le dos. Pour elle, je capitonne le sol avec une natte à la consistance élastique. Elle a besoin d'un coussin comblant le creux de sa nuque et soutenant sa tête. Elle peut allonger les jambes sans problèmes.

° ... Comme toujours, je vous propose de vous mettre à l'écoute de vos sensations, ...là ... telle que vous êtes installée ... °. Ses premiers repères sont immédiatement le contact du bassin et du thorax avec le sol. A cause de sa gibbosité ils sont toujours en rotation vers la gauche, mais de manière plus ou moins accentuée selon qu'elle est plus ou moins tendue et fatiguée. Grâce à la cure qu'elle vient de faire, les «aplat thorax et bassin» (c'est ainsi qu'elle s'exprime) sont relativement satisfaisants. Elle n'entre pas trop en matière sur ses sensations dans d'autres parties du corps, malgré mes suggestions. « ... non, c'est bien comme ça . » Je comprends qu'elle souhaite passer à autre chose.

Je me place, par rapport à elle, de façon à pouvoir glisser mes mains sous son omoplate droite. °... je vous propose de soulever votre épaule ... je vais glisser mes mains sous votre omoplate ... observez ... les sensations de ce contact ...°... « ... ça devient délicieusement chaud ... ». Je sens son épaule/omoplate 'fondre' dans mes mains. °... je vais maintenant faire bouger votre omoplate dans différentes directions. Essayez juste de sentir ces mouvements ... les laisser aller ... sans aider ... ni empêcher. ° Je mobilise ainsi, lentement, son omoplate, pendant un bon moment. Je sens D. attentive. °... et je vais maintenant retirer mes mains ... ne m'aidez pas ...° J'ai retiré mes mains, je ne la touche plus. °... et continuez d'observer ... l'endroit où nous venons de travailler ... ou ailleurs ... plus loin ... potentiellement tout votre corps ...° ... « ... l'épaule est plus grande ... confortable ... ça se répand plus loin ... vers le cou et la tête ... vers le buste ... ».

Nous faisons la même chose de l'autre côté avec plus ou moins le même résultat. Puis D. a besoin de changer de position, notamment pour décharger son sacrum.

° ... très bien ... laissez votre corps bouger comme il en a besoin ... profitez de sentir tout votre corps ... l'unité du corps ... puis vous vous installerez sur un côté.° D. s'est étirée, repliée, dépliée ... librement ... puis elle s'est installée sur son côté droit, avec les coussins dont elle a besoin, dont un pour soutenir son avant-bras gauche, coude gauche fléchi. °...bien installée ... ? ... je vais remettre mes mains comme repère sur votre omoplate gauche ... et à nouveau vous proposer de sentir ce contact ... cette fois-ci je vous propose de bouger vous-même votre omoplate ... librement ... comme c'est le plus facile ...°.

D. doit faire tant d'effort dans la vie quotidienne, pour tenir debout et pour vaquer à ses occupations, que son répertoire de mouvement est peu nuancé, à l'exception de la dextérité des mains. C'est un peu comme si elle engageait tout ce qu'elle pouvait pour obtenir un résultat approximatif. Lorsque je lui propose de bouger son omoplate elle fait des mouvements brusques engageant toute la région du haut du buste et du bras, dans laquelle l'omoplate est évidemment comprise, mais de manière indifférenciée.

° ... c'est bien, mais vous allez pouvoir faire ça de manière plus ciblée, faire plus avec moins ... est-ce que vous sentez toujours le contact de votre omoplate avec mes mains ? ° ... « ... oui, c'est bon chaud » ...° alors faites faire un petit mouvement à cette surface de contact ... petit ... encore plus petit ... peut-être un petit cercle, ou un petit aller et retour ... répétez-le ... ou laissez-le changer s'il se modifie tout seul ... cela fait bouger votre épaule, mais essayez de laisser votre avant-bras bien posé sur le coussin...° ... « ah j'ai crispé ma nuque », ° bravo de le constater par vous-même, je ne l'avais pas remarqué ... et maintenant lâchez complètement ... laissez omoplate-épaule aller là où le relâchement les amène ... tout seul ... voilà ... °. Par étape je sens une sorte d'effondrement positif de l'épaule/omoplate se produire. °... c'est bien ... et même s'il n'y a plus de mouvement à proprement parler ... restez attentive aux sensations en présence ... que deviennent-elles ... ?° Et ainsi de suite, nous alternons entre petits

mouvements et relâchement. Le mouvement s'affine, se dégage de sa gangue de tensions parasites. J'ai l'impression d'assister à la naissance d'une omoplate ! Puis nous faisons le même travail sur l'autre côté.

Lorsque D. se réinstalle sur le dos : « ... les aplats sont encore un peu plus plats ... mes épaules sont ... aérées ... plus vastes ... ».

Comme les conditions posturales chez Mme D. sollicitent beaucoup les muscles de la nuque, nous terminons souvent la séance par un petit moment de mobilisation passive de la tête. Je m'installe derrière elle, et soutiens nuque et tête avec mes mains. °... voilà ... maintenant ... plus besoin d'organiser des mouvements ... vous pouvez laisser aller ... juste sentir ... le contact avec mes mains ... le poids de votre tête dans mes mains ... les mouvements que je fais ... °.

Je vois que ses mâchoires restent un peu serrées. Lorsqu'elle déglutit, sa nuque se crispe, un peu comme si elle se cabrait. ° ... les mâchoires ... les espaces intérieurs de la bouche ... de la gorge ... comme quand vous chantez ... °. Et comme si par cette proposition sa présence s'était encore intensifiée, elle murmure : « je suis avec vous » ... Je dépose délicatement sa tête sur ou plutôt dans le coussin. ° ... observez encore un instant comment c'est maintenant ... ce que vous percevez ... un détail ... un ensemble ... et observez bien ce qui va changer lorsque vous commencerez à vous réactiver ... pour terminer ... °.

- Une expérience personnelle

Gerda Alexander et Rosalia Chladek étaient de la même génération. Elles étaient amies et, formées en rythmique Jaques-Dalcroze, partageaient - dans l'esprit de l'époque - leur intérêt pour une approche de la danse artistique, libérée des contraintes du ballet classique. Les problèmes de santé de la jeune Gerda l'ont par la suite amenée à découvrir des pratiques de conscience corporelle qu'elle a réunies sous l'appellation d'Eutonie, alors que R.Chladek a pu suivre sa vocation dans le domaine de la danse. A côté de nombreux spectacles qu'elle a créés, dont on peut voir des traces intéressantes sur youtube, dans un style dit 'Ausdruckstanz', danse d'expression, elle a développé une grammaire du mouvement à l'intention des danseurs, le 'Système R.Chladek'. Des générations de danseurs et danseuses ont été formé/es par elle à Vienne. Dans les années 80 elle proposa une formation de plus courte durée, basée sur les principes de son système, destinée à des personnes intéressées, qui toutefois ne se destinaient pas à la scène. Je l'ai suivie à raison de stages de trois semaines durant trois étés.

Comme chez Gerda, nous devons présenter des études de mouvement individuelles et des chorégraphies en groupe. Et c'est à une de ces occasions que j'ai fait une expérience qui m'a marquée et que je relie aux portraits de séances rapportés plus haut.

Je ne me souviens pas s'il y avait un thème ou une durée imposés pour mon étude, mais elle devait montrer dans une mise en forme cohérente que l'on avait appris, compris et intégré les principes du système de mouvement selon R.Chladek. Je me souviens avoir énormément travaillé, affiné, peaufiné l'enchaînement que j'avais créé. Il se déroulait en station debout, avec quelques déplacements dans l'espace. Tout était fluidité, plus ou moins sur place. Et en l'exécutant, devant public et jury, alors que j'avais le trac, une bascule s'est produite en moi. Une aisance totale m'est advenue. Je savais et sentais le mouvement se dérouler de lui-même, comme si j'étais en pilotage automatique. Toute anxiété avait disparu. Je laissais aller. J'étais à la fois dedans et dehors. Dedans, parce que j'habitais et vivais le mouvement. Dehors, parce qu'en même temps j'en étais en quelque sorte spectatrice, ou plutôt témoin. Entièrement là. Saisie. C'était ainsi. Moment de plénitude.

- Quel lien entre ces quatre situations ?

Les trois personnes, dont les expériences en séance d'eutonie sont rapportées ici, n'ont apparemment pas grand' chose en commun. Quel lien, en effet, entre une demande de travail corporel qu'on pourrait qualifier 'd'évolution personnelle', une indication psychiatrique, et une indication orthopédique ? Et plus étrange encore, le lien avec une expérience totalisante dans l'enchaînement d'une chorégraphie individuelle ?

Et pourtant, dans ces quatre situations, apparemment disparates, un même phénomène se retrouve. Sur quatre modes différents nous assistons à des transformations spontanées. Quelque chose semble se résoudre, s'ajuster, s'épanouir de soi-même, sans intervention d'une démarche soumise à une volonté de résultat.

Chez Mme C. un redressement et assouplissement se fait de lui-même. Mme R. se vit comme grandie, harmonisée, libérée. Les épaules et la nuque de Mme D. se sont confortablement déployées. Mon étude de mouvement s'est déroulée - parfaitement - comme en-dehors de moi et pourtant entièrement habitée.

Aucun de ces effets n'a été cherché ou voulu pour lui-même. Ils sont en quelque sorte une heureuse surprise, un cadeau inattendu. Quelque chose s'est produit qui semble relever d'une gratuité.

C'est le rapport particulier de l'eutonie à la conscience des sensations corporelles qui est en jeu. Rapport qui ne lui appartient sans doutes pas en exclusivité, mais qui fonde sa pratique. Tout se passe comme si, nous mettant à l'écoute de nos sensations corporelles, les accueillant dans une certaine durée silencieuse, nous 'laissions faire' le corps, le laissions - peut-être selon sa nature ? - tendre vers une régulation de ses tensions, vers une harmonisation. En observateurs attentifs nous pouvons assister à une dynamique sensorielle en train de se faire, toute

intérieure, à des transformations perceptibles qui tendent vers plus d'unité, de liberté de mouvement et d'aisance.

C'est un processus étranger à notre volonté, à tout le moins à notre volonté d'efficacité, au sens courant du terme. Dans ces moments d'attention particulière, où la conscience ordinaire est suspendue, d'autres registres semblent prendre le relais. Registres, ou ressources, à tendance auto-organisatrice et auto-régulatrice.

A la faveur de ces expériences nos habitudes et attitudes corporelles peuvent petit à petit se modifier, nos défenses s'assouplir, nos conditionnements et nos dépendances - de modèles, d'idées reçues, d'habitudes - diminuer. Ce potentiel évolutif ne se cantonne toutefois pas nécessairement au seul domaine dit 'corporel', mais peut s'étendre au domaine dit 'psychologique' que la tradition occidentale a voulu, pendant longtemps, penser comme séparé du corps.

L'accueil et l'attitude à adopter dans le travail d'eutonie par rapport à l'émergence de souvenirs, d'émotions, d'images, d'idées, de résistances, ou de douleurs, mériteraient un développement à part. Ce n'est pas ici le propos.

Revenons plutôt aux quatre situations décrites plus haut et demandons-nous quelles sont les conditions et les modalités qui favorisent l'immersion dans le sensible et sa tendance harmonisante. Ces modalités sont différentes dans les trois exemples de séances et dans l'étude de mouvement. Commençons par les trois séances.

- Quels sont les ingrédients d'une telle démarche ?

Je dispose d'une pièce simple et confortable. Un tapis, un fauteuil, quelques tabourets, coussins, couvertures, balles et autres petits objets. Les personnes qui viennent en séances portent une tenue confortable qui leur laisse toute liberté de mouvement.

Dans les séances citées, une relation de confiance existe entre la personne et moi-même. La relation est comme le fil le long duquel la communication, explicite ou implicite, verbale ou non-verbale, va et vient, d'un pôle à l'autre, de l'autre à moi et inversement, constamment. Nous en sommes les pôles, mais elle nous englobe.

Nous sommes « dedans ». Sans relation de confiance, si chacun/e reste dans les limites de son propre univers, il ne se passera pas grand chose.

En début de séance, la personne est invitée à organiser elle-même, au mieux, selon ses propres critères de confort, la position de départ du travail corporel. Position assise, couchée ou debout. Avec ou sans coussins. Cette proposition oriente déjà la personne sur un début d'écoute sensorielle. Elle aménage sa position, corrige un peu, se centre sur elle-même.

Lorsqu'elle semble avoir trouvé une solution satisfaisante je lui demande d'observer quelles sensations ... impressions ... elle perçoit. Tout le travail consistera à favoriser l'orientation de l'attention de la personne vers ses sensations corporelles, de la guider, l'accompagner, et de la laisser découvrir ce qui se passe en elle.

Après un moment d'attention ainsi portée, certaines personnes me répondent, décrivent spontanément un élément de sensation ou un autre, tout en restant 'dedans', en contact avec l'expérience en cours. D'autres ne parlent pas. Parfois j'ai besoin de savoir - au moins un peu - ce qui se passe pour l'autre. Je dis alors p.ex. : ° ... et maintenant ... cela m'intéresserait de savoir ce que vous sentez ... °

En général ce questionnement, dit sur un ton approprié, passe très bien. La personne, toujours à l'écoute d'elle-même, dans son 'état second', me répond. Cela me permet de mieux ajuster mes prochaines consignes.

Dans les trois séances décrites, le début se déroule selon ces étapes. Les trois personnes expriment quelques éléments ressentis, qui m'informent, et me permettent de proposer la suite en meilleure connaissance de cause.

Chez Mme C. c'est la surprise ! Ses sensations sont en fort décalage avec sa conscience ordinaire. Il y a comme une rupture entre ce qu'elle croyait et ce qu'elle ressent maintenant. La simple prise de conscience sensorielle l'a fait basculer dans un autre monde, de sensations et d'émotions inattendues. Ensemble, et toutes les deux dans un état de conscience particulier, nous explorons ces phénomènes sensibles. Lentement, en prenant le temps, elle du dedans, moi selon ses dires. Parfois, pour bien me représenter ses sensations et impressions, je pose une question. Nous dialoguons... je guide son attention sur ce qu'elle ressent ... en fonction de ce qu'elle me décrit. D'une certaine manière c'est elle qui me guide. Disons que nous nous accompagnons, avec de mon côté une petite longueur d'avance. Ce qu'elle vit, je le vis, à ma manière, à d'autres moments. Cela ne m'étonne, ni ne m'inquiète. Mais souvent m'émerveille. C'est si personnel, si intime, si riche.

Dans la progression de mes propositions, je tiens également compte des observations que Mme C. m'a communiquées au début de la séance, lors du premier 'inventaire' de ses sensations. Lorsque p.ex. je lui propose de s'accouder sur ses genoux et de prendre plus particulièrement conscience des sensations de son visage, je me réfère au début de la séance et non pas à un cheminement sensoriel en cours à ce moment-là. J'oriente son attention - en fonction de ce que je considère comme un indice à travailler - mais là encore sans certitude ou attente particulière de résultat. Cette manière d'être en contact dialogué, je l'applique aussi dans les deux autres séances décrites. J'espère que cela est perceptible à la lecture.

La possibilité d'un tel ' dialogue descriptif ' est utile à divers titres, à condition qu'il soit mené sans contrainte, ni jugement. Il peut aussi ne pas avoir lieu si la personne préfère garder le silence.

Comme je l'ai déjà dit, du côté de l'eutoniste, ce dialogue permet d'avoir une meilleure idée du vécu de la personne. Car, on a beau dire, même si l'eutoniste observe, et perçoit dans une certaine mesure ce qui se passe chez l'autre, il n'est pas devin. Une vérification peut être la bienvenue et, le cas échéant, éviter des malentendus. Si l'interlocuteur constate que, dans la suite de la séance, il est tenu compte de ce qu'il a dit, cela le met en confiance. Il se sent entendu. D'autre part, du côté de l'élève, mettre des mots sur des sensations, peut aider à en prendre conscience, à condition que les mots ne soient pas une préoccupation, ne brouillent pas l'expérience, ou pire la remplacent.

La manière dont les gens s'expriment pour dire leurs sensations et impressions est pour moi une mine inépuisable d'étonnements et de surprises. Tous poètes, ils produisent une foule d'images, d'une incroyable richesse, créativité et originalité. Cela va du « c'est comme si... je pesais une tonne » au discours direct : « je suis toute gonflée... comme une pâte levée ». Picasso et Giacometti en font partie. Composer un texte à partir de ces productions spontanées serait digne des meilleurs surréalistes.

Le ' dialogue descriptif ' a encore d'autres bonnes raisons d'être.

Il soutient l'attention de la personne. Elle aura moins tendance à perdre le fil de ses observations et à se laisser happer par des préoccupations quotidiennes, des ruminations, et le bavardage intérieur de l'état de conscience ordinaire.

Une attention plus soutenue permet un approfondissement des perceptions que l'attention distraite et superficielle ne permet pas.

D'autre part le ' dialogue descriptif ' confirme chez la personne la réalité subjective de ses expériences sensorielles. Il les valide. Comme celles-ci sont parfois étranges, du moins au début, elles peuvent être inquiétantes ou à tout le moins surprenantes. En partager le vécu avec quelqu'un qui en connaît le phénomène est rassurant. Les découvertes qui sont ainsi faites dans un cadre bien défini sont souvent motivantes, et permettent à ceux qui le souhaitent de se les approprier petit à petit dans une démarche personnelle, dans leur vie quotidienne.

Pour toutes ces raisons l'usage de ce type de dialogue est un procédé facilitateur, dont il serait dommage de se priver.

A dessein j'alterne entre deux modalités d'attention : l'attention englobante ou globalisante, et l'attention ciblée, focalisée, sélective.

Chez Mme C., comme chez les autres, mes propositions du début de séance sont formulées en termes généraux. Peu précises, elles ouvrent sur de multiples possibles. Cela lui laisse tout loisir d'explorer ce qu'elle ressent à sa façon et de l'exprimer dans son langage à elle. ° ...Ce que vous éprouvez ... en ce moment ...°.

Cette formulation très large peut permettre l'émergence de contenus qui ne sont pas corporels au sens strict et qui pourtant font partie du moment présent. Ce sont des suggestions qui ratissent large, volontairement un peu vagues.

En alternance avec ces consignes englobantes, je suggère des observations ciblées, plus focalisées. Elles favorisent l'approfondissement d'une qualité de sensation et de sa localisation. Elles sont néanmoins ouvertes, dans le sens où l'expérience qu'elle propose reste totalement personnelle, ni juste, ni fausse.

Relativement ciblée, ou sélective, p.ex. la prise de conscience du contact avec le tabouret chez Mme C., le petit balancement des genoux chez Mme R. ou le contact de l'omoplate avec mes mains chez Mme D. Une attention toujours plus sélective et affinée - appliquée dans une certaine durée - permet de constater que les choses peuvent changer, comment elles changent, souvent s'harmonisent, s'eutonisent.

Observations globalisantes et observations ciblées sont complémentaires et nécessaires pour progresser, pour approfondir. Elles s'enrichissent mutuellement. On passe du détail à l'ensemble du corps et vice versa. On replace le détail dans son contexte global. Et inversement on peut aller de l'ensemble au détail.

Elles ne sont pas décrites ici, mais lorsque des situations sont proposées dans lesquelles le contact avec un objet, une autre personne, ou l'espace extérieur, est exploré, l'attention est également invitée à se mouvoir d'un détail à un ensemble et inversement, en alternance.

Une certaine durée ...formule évasive. Que peut-on dire au sujet du temps donné à une observation sensorielle, quelle qu'elle soit. : dans l'immobilité (Mme C.), ou dans le mouvement (Mme R.), avec le toucher (Mme D.) ?

Guider quelqu'un dans l'exploration d'une sensation et quantifier une durée 'conseillée' est impossible et sans intérêt. Il s'agit d'une question de présence et de qualité d'attention, aussi bien de la part de l'eutoniste que de l'élève. S'il y a une bonne présence et une bonne qualité d'attention de part et d'autre, une durée proportionnée permettra d'approfondir la conscience sensorielle et permettra d'accompagner les modifications et ajustements en train de se faire. Mme R. le remarque judicieusement à la fin de la séance : « C'est parce que je me suis donné le temps ... » .

Il est vrai que la durée consacrée à une observation proposée est importante. Trop brève, elle ne permet pas d'entrer dans le processus, trop longue on s'y perd, on s'ennuie, on s'évade, ou on s'endort. Sa bonne gestion par l'eutoniste est largement intuitive et dépend de facteurs divers, tels que, entre autre, sa capacité d'attention à l'autre, sa disponibilité du moment, son tempérament, sa propre expérience corporelle.

Relation de confiance, écoute sensorielle, eutonie dialoguée, modalités d'attention, et durée appropriée sont les éléments qui ont favorisé dans les trois séances

décrites un certain rééquilibrage des corps. *Eutonisation*, selon Gerda Alexander. Durant leur 'visite guidée' à travers le monde de leurs sensations corporelles, les trois protagonistes ont pu découvrir de nouveaux 'paysages intérieurs' et laisser advenir une autre organisation sensorielle. L'expérience laisse penser que cette démarche d'écoute, de réceptivité contient le potentiel d'une meilleure organisation, d'un réaménagement.

Mais qu'en est-il de la quatrième situation, apparemment très différente ? Il s'agit-là d'une séquence de mouvement complexe, devant répondre à des critères d'exécution exigeants. Et pourtant, à un niveau de maîtrise gestuelle élevé, il se passe un phénomène, également présent à un niveau simple, dans les trois séances. Lorsque je propose dans la séance 2 à Mme R. de faire un petit mouvement des deux genoux tantôt vers la gauche, tantôt vers la droite, puis d'ajouter un mouvement de la tête tournant tantôt d'un côté, tantôt de l'autre, je lui donne une consigne très simple qui ne demande que très peu de compétences cognitives.

La simplicité du mouvement, répétitif, laisse toute latitude à l'esprit de se diriger vers les sensations en présence. Le mouvement ne posant pas de problème, le registre sensoriel peut être pleinement investi et approfondi. La volonté, ou le contrôle au sens courant du terme, est peu sollicitée et laisse le champ libre à une expérience où le corps semble fonctionner par lui-même, de façon naturellement adéquate. C'est une expérience de liberté, de confort, de bien-être.

Tel fut à mon grand étonnement le vécu de mon étude de mouvement ! Le défi était pourtant à la hauteur de la complexité de la 'grammaire' du Système Rosalia Chladek..

Quelles sont les conditions qui ont permis que soudain le trac disparaisse et que tout se déroule, comme par magie, librement, aisément ? A force de travailler ma séquence, j'en avais acquis une assez bonne maîtrise. J'avais assuré ce que je pouvais. Puis, comme les protagonistes des trois séances d'eutonie, mais à un tout autre niveau de complexité de mouvement - en dehors d'une quelconque volonté ou intention - il s'est trouvé que je bascule pleinement dans cette expérience où le corps semble prendre le relais et où tout s'équilibre. Malgré la complexité du mouvement, mon esprit avait toute latitude de se rendre réceptif à l'ensemble des sensations en présence. Une fois intégré, le mouvement posant peu de problème, le registre sensoriel pouvait être pleinement investi. Il fallait m'être largement approprié l'enchaînement, pour que se produise ce à quoi je ne m'attendais nullement, et que je ne saurais, évidemment, reproduire volontairement : ce fonctionnement délicieux, dont je ne suis plus l'auteure, mais juste le témoin.

- En quoi l'attention portée aux sensations est-elle un levier vers l'harmonisation ? Comment cela se passe-t-il ?

Les situations décrites précédemment ont en commun de faire vivre à leurs protagonistes une plongée plus ou moins profonde dans leur monde sensible. Ils quittent en quelque sorte les rives du vécu corporel connu, habituel, conditionné, et s'exposent à des expériences nouvelles, parfois surprenantes, souvent enrichissantes. Le degré d'absorption dans l'expérience est variable d'une personne à l'autre, ainsi que d'un moment à l'autre. Mais tous font l'expérience d'une sorte de glissement d'un monde dans un autre. Glisser peut donner le vertige. Parfois ce n'est pas un glissement en douceur qui se produit, mais un seuil que l'on franchit, ou une bascule qui nous surprend, voire nous déstabilise. Peut-être craignons-nous de ne plus être maîtres du processus en abandonnant le contrôle que nous exerçons habituellement, alors que c'est justement cette rupture qui permet qu'autre chose apparaisse, de plus harmonieux, de mieux ajusté. Comme si la nature avait cela en réserve, lorsque nous nous mettons à son écoute. Se mettre au diapason de ses sensations est un levier pour glisser, franchir, basculer dans un autre fonctionnement de la conscience - corporelle en l'occurrence - ou un état modifié de conscience, et laisser advenir des ressources insoupçonnées.³

J'ai quelque connaissance en hypnose thérapeutique et je pense qu'il y a des rapprochements à faire entre les processus d'attention décrits dans les pages précédentes et l'hypnose. Dans les tentatives de définir l'hypnose, ou la transe hypnotique, il est souvent question d'états modifiés de conscience. Selon les époques et les auteurs les définitions varient, se distinguent, se complètent, évoluent. La malléabilité de ces concepts fait penser à une pâte à modeler, d'une grande plasticité. On y retrouve cependant toujours la mise en veilleuse de l'attention ordinaire du quotidien.

Selon J.Godin (p.33) : « Nous concevons l'hypnose comme un fonctionnement psychique, différent du mode habituel et résultant d'un apprentissage. Il faut apprendre à ne rien faire, à ne pas interférer, à lâcher prise. »

Toujours selon Godin (p. 109) : « Nous pensons (...) que l'hypnose met en jeu une activité mentale plus expérientielle que critique, plus subjective qu'orientée vers la réalité extérieure, concernant plus les processus primaires que secondaires, et plus en relation avec le fonctionnement de l'hémisphère non dominant. »

³ Comme je l'ai mentionné plus haut, des résistances, des obstacles, peuvent entraver ce processus. Les eutonistes qui travaillent dans le domaine thérapeutique savent accueillir ces difficultés et en tenir compte dans l'évolution et l'évaluation des situations qu'ils accompagnent. Mais c'est là un autre sujet.

G.Salem et E.Bonvin (p.20) s'expriment ainsi : « Aujourd'hui, la transe hypnotique est généralement définie comme un état modifié de conscience. Contrairement à un préjugé répandu, il s'agit bel et bien d'un état de veille et non de sommeil (les tracés électroencéphalologiques le confirment). Pourtant cet état de veille est particulier, la conscience étant bizarrement « rétrécie » (par focalisation de l'attention, soit une concentration extrême) et en même temps « élargie » (par une sorte de disponibilité à soi et à l'environnement). »

Je me contenterai de ces trois extraits pour suggérer une parenté entre la transe hypnotique et les quatre situations de travail corporel présentées plus haut.

Peut-être pourrait-on les considérer chacune comme un cas particulier d'hypnose ? Une transe corporelle ?

Mon idée n'est ni d'assimiler l'eutonie à l'hypnose, ni l'inverse. Chacun de ces domaines a ses origines, son histoire, ses outils, ses champs d'applications. Mais je pense qu'il est enrichissant d'en voir les convergences. Peut-être pouvons-nous apprendre les uns des autres. Après tout, les ' états de conscience ' font partie du patrimoine de l'humanité et nous n'avons pas fini de les explorer.

- Quelques pistes bibliographiques

- ▶ eutonie :

Hemsey de Gainza, V. *Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander . Sa vie et sa pensée.* Dervy Editions, 1997.

Duliège, D. *Accorder son corps. L'eutonie pour les musiciens et les chanteurs.* Alexitère Editions, 2016.

Institut-eutonie.com *Essais libres et consultables, Groupe de Villedieu.* 2007 – 2015.

- ▶ geste, corps, hypnose :

Billeter, J.F. *Un paradigme.* Allia Editions. 2012

Godin, J. *La nouvelle hypnose. Vocabulaire, principes et méthode.* Editions Albin Michel, 1992.

Roustang, F. *Jamais contre, d'abord – La présence d'un corps.* Odile Jacob 2015

Salem, G. et Bonvin,E. *Soigner par l'hypnose. Coll. Pratiques en Psychothérapie.* Masson 2004

Pully, le 10.06.2018

marie-claire.guinand@bluewin.ch Villardiez 9 / CH - 1009 Pully tel : +41(0)21 728 32 72

