

## Eutonie en temps de confinement

### Vers un nouveau monde ?

L'état de confinement quasi planétaire lié à l'épidémie de Coronavirus est un événement extra-ordinaire en lui-même. Selon les points de vue, il oblige ou il permet un moment de retraite, de mise en retrait du quotidien et des relations habituelles, moment propice à la réflexion.

Quel rapport avec l'eutonie me direz-vous ?

Nous pouvons tout d'abord observer la manière dont nous considérons l'événement.

Parmi les mesures sanitaires imposées à la population, figure le confinement avec le slogan : « Restez chez vous ». Il est à examiner sous deux aspects :

- Se protéger soi-même – versant égo
- Pour protéger les autres – versant altruiste.

Ce second versant est à regarder dans le sens d'une attention tournée vers les autres. Une attention protectrice vis-à-vis de nos sœurs et frères humains. L'eutonie n'est pas une démarche nombriliste. Elle vise à permettre à chacun de trouver l'équilibre, l'harmonie dans la relation à l'autre, aux autres. Et, par cette démarche active, nous devenons acteur et pas seulement spectateur des événements. Nous prenons notre vie en main en conscience et en confiance. « *Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme* » (1).

L'eutonie nous invite à accueillir aussi doucement que possible ce qui arrive, elle invite à ne pas se durcir. Elle permet de chercher et de trouver les meilleures adaptations possibles au regard de cette situation de limitation de nos déplacements et rencontres.

Un cadre est posé, nous est imposé. « ... *des règles fixes qui toutefois permettent des stratégies souples ...* » (2)

Dans la situation actuelle, des règles ont été édictées. Des adaptations et des possibilités de mouvement existent cependant, certes limitées. A nous d'explorer ce qui nous permet de trouver un équilibre entre la contrainte et une poursuite de la vie au mieux possible. Nous ne pouvons qu'accepter progressivement cet état. Sans cela, nous risquons d'entrer dans une lutte qui pourrait nous amener vers une défaite intérieure.

(1) Invictus – William Ernest Henley – Poème – voir en fin de texte.

(2) Arthur Koestler – Le cheval dans la locomotive – Les belles lettres – 2013

En eutonie, les notions de temps et de durée sont fondamentales.

Il se trouve que nous allons être confrontés à une durée de confinement dont personne ne peut prévoir l'étendue. Essayons de ne pas nous placer dans un comptage des minutes, des heures, comme une guerre arithmétique contre le temps. Essayons plutôt d'accompagner ce temps, de lui donner une substance, de le modeler. Et cela peut exister par une forme de structuration du temps où l'on vit et remplit chaque instant dans la conscience de l'ici et maintenant, c'est une vitalisation de ce qui est. Cette attente peut être vécue aussi comme une expérience méditative (3) (4) (5).

Nous n'avons bien sûr pas tous le même rapport au temps. En eutonie, nous laissons le temps nous façonner par l'exploration sensible. Cette exploration peut être vécue comme un voyage intérieur. « ... *le voyage ne tarde pas à prouver qu'il se suffit à lui-même. On croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait* » (6). J'ai souvent entendu dire : « En eutonie, ça se fait », dixit Gerda Alexander.

Et cette période d'isolement peut nous amener au silence à l'opposé de l'agitation quotidienne du travail, des activités variées, des rencontres. Les silences en eutonie sont des pleins de conscience de ce qui émerge, surgit, apparaît de notre corps, de notre être.

Ce moment peut être perçu également comme « *la rencontre entre notre monde extérieur et notre monde intérieur* » (7), entre la vie habituelle, son rythme, sa vie sociale et le retour à soi dans une certaine solitude.

En eutonie, nous avons les outils pour vivre ces allers et retours entre espace environnant et espace intérieur. Essayons de chercher ce qui peut être vertueux dans le silence et la solitude au cours de cette expérience de retraite.

Par la pratique de l'eutonie, nous explorons la juste distance dans la relation. Les autorités sanitaires évoquent parmi les gestes barrières la distanciation sociale.

Juste distance – distanciation, là aussi cela relève de nos capacités d'adaptation à une situation particulière dans le souci de se protéger et de protéger les autres.

(3) Stefan Zweig – Le joueur d'échec - Romans et nouvelles - Tome 1 – Le livre de poche – La Pochothèque – 1991

(4) Jacqueline Meunier Fromenti – L'eutonie, une méditation à valeur thérapeutique. – Cahier N° 14 du Collège Méditerranéen d'Eutonie - 2012

(5) Laura De Guglielmo – Eutonie et spiritualité – Asociasion Civil Argentino Francesa de Eutonia – 2019

(6) Nicolas Bouvier – L'usage du monde – Œuvres – Quarto Gallimard – 2009

(7) Sylvain Tesson sur France Inter le 20 mars 2020

Il est dit qu'en eutonie, nous cherchons à ne pas envahir l'autre ou les autres et à ne pas se laisser envahir par l'autre ou par les autres. Nous sommes bien là au cœur de ce que cette démarche peut nous apporter afin de nous aider à nous positionner à l'intérieur des demandes et nécessités du moment.

Mais, juste distance n'empêche pas le lien aux autres, bien au contraire. Ce lien peut justement être d'une autre qualité. Il est à envisager dans le sens d'une ouverture vers les autres, avec les notions d'entraide, d'unité. Nous ne pouvons pas tout faire seuls, nous avons besoin des autres.

L'eutonie peut enfin nous amener à changer de regard sur nous-même, sur ce qui nous environne : l'humain, le vivant, les événements, tout ce qui arrive.

Ce que nous vivons en ce moment, ce qui est extra-ordinaire, est susceptible d'amener des changements, des métamorphoses. Nous en étions à nous préparer à aller sur Mars, on parlait de l'Homme augmenté, on voyait le rouleau compresseur économique parcourir la planète et tout à coup, un virus, bien petite chose, est venu quelque peu gripper (si je puis dire) la machine.

Un peu d'humilité, Humains !

Nous sommes nombreux à aspirer à un monde nouveau : plus solidaire, plus égalitaire, en unité, en globalité, agissant en réseaux. Adviendra-t-il ?

Aidons-le à venir en portant vraiment notre regard sur ce qui surgit dans cette épreuve en termes d'aides, de partages, de solidarités et non sur ce qui s'effondre et ainsi nous amenons à la conscience, donnons vie et énergie à ce qui émerge de positif de notre Humanité.

C'est à nous, à chacun d'entre nous d'aider à développer les consciences par ce qui émane de nous en qualités de bienveillance, de générosité, d'empathie, d'Amour.

*« Vint le moment où il ne fut plus possible de revenir à la normale, car il devint clair que la normale était ce qui avait généré le problème que l'on essayait de résoudre » (8).*

(8) Cité par Isabelle Padovani dans une de ses vidéos « A l'aube d'un nouveau monde » sur YouTube.

Autres suggestions de lectures possibles par ces temps de vacuité et en lien avec une épidémie :

- Jean Giono – Le hussard sur le toit – Poche – 1972
- Gabriel Garcia Marquez – L’amour au temps du choléra – Livre de poche – 2014

**INVICTUS** – William Ernest Henley (1849 – 1903)

Dans les ténèbres qui m’enserrent  
Noires comme un puits où l’on se noie  
Je rends grâce aux dieux quels qu’ils soient  
Pour mon âme invincible et fière.

Dans de cruelles circonstances  
Je n’ai ni gémi ni pleuré  
Meurtri par cette existence  
Je suis debout bien que blessé.

En ce lieu de colère et de pleurs,  
Se profile l’ombre de la mort,  
Et je ne sais ce que me réserve le sort,  
Mais je suis et je resterai sans peur.

Aussi étroit soit le chemin,  
Nombreux les châtements infâmes,  
Je suis le maître de mon destin,  
Je suis le capitaine de mon âme.

*Poème préféré de Nelson Mandela au cours de ses 27 années d’emprisonnement.*

Que représentent quelques semaines de confinement au regard de 27 années d'emprisonnement, et dans quelles conditions pour cet homme et ses compagnons ?

Certains me diront peut-être que c'est facile de dire cela, mais tout de même.

Vous pouvez donc prendre un moment pour réfléchir, méditer, sur cette situation qui bouscule nos repères habituels, qui interroge profondément notre humanité.

J'ai balayé rapidement les différents thèmes abordés dans cet écrit, il y aurait évidemment beaucoup d'éléments à approfondir. Vos retours seront les bienvenus.

Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres.

Jean-Michel Couteret – 23 mars 2020