

La leçon d'Eutonie : les obstacles à surmonter pour une élève en formation.

Introduction : Dans le cadre de la formation pour devenir professeur d'Eutonie, le CME organise pendant l'année des rencontres le samedi après-midi entre eutonistes pratiquants, élèves en formation et professeurs d'Eutonie.

Par ailleurs, j'ai commencé à enseigner l'Eutonie à un groupe de personnes dont quelques -unes font déjà de la gym avec moi, j'ai proposé une séance hebdomadaire. Michelle Riminati, Professeur d'Eutonie, s'est déplacée pour venir évaluer certaines de mes séances.

En tant qu'élève en formation je participe aux rencontres du CME et j'exprime dans ce cours récit mon état d'esprit, mes doutes et mes difficultés.

Les Samedis à Marseille ; les premières leçons à Plan d'Orgon.

- **Tenir compte de ce qu'on voit !** Ce n'est pas facile, même angoissant, rien ne bouge.

Et si quelque chose se dégage d'une attitude suis-je capable d'adapter mes propositions ?

Yvette , qui était un peu coquine, faisait souvent semblant de n'avoir pas saisi mes consignes, celles-ci certainement n'étaient pas assez précises.

Une fois je n'ai pas réussi à expliquer à un participant ma proposition de se mettre assis au sol jambes fléchies dos droit et vertical : il restait jambes allongées hanches ouvertes car il ne sentait pas la verticalité et son dos droit autrement !

Je voyais Michelle qui n'avait pas fini d'expérimenter ma première proposition, malgré tout j'enchaînais avec la proposition suivante.

- **Moins de paroles !** Je répète plusieurs fois la même chose alors les participantes avouent qu'elles ne m'écoutent même plus! Et j'en dis trop, elles n'ont plus rien à chercher.

Nos propositions peuvent être volontairement vagues pour favoriser l'expérimentation, ou au contraire très précises.

- **Trop de mouvements !** Je ne sais pas ou ne peux pas me poser à un endroit. J'enchaîne des allers et venues sans arrêt, comme un lion en cage !
- **Moins de situations !** « Supprime une séquence, tu t'en occuperas la prochaine fois » me disait Michelle Riminati. L'angoisse de ne plus rien avoir à proposer !
- **Plus de temps ...** pour que le tonus change ! « Reste plus longtemps à un endroit, introduis des arrêts entre les séquences si non c'est une leçon TGV » Me faisait elle encore remarquer.
- **Oublie ton papier à la maison** conseillait Michel Marchaudon ; essaie d'orienter ta séance à partir de ce que suggère l'attitude des participants. Avec Gerda Alexander on avait l'impression qu'elle proposait tel exercice ou telle situation justement pour soi.
- **Evite le contact** surtout avec des débutants. Je viens de l'expérimenter dans un groupe de 6 ou 8 à la fin d'une deuxième séance sur le membre inférieur, je propose une situation à 2. Une personne nouvelle débutante très contractée se retrouve avec Carmen qui souffre d'un début de la maladie d'Alzheimer. J'ai voulu m'occuper de la dame débutante et finalement Carmen est restée sans rien « faire » !

La maîtrise du contact est progressive, relativement facile avec le sol et un objet, plus délicate sur soi et encore plus avec un partenaire. C'est une manœuvre propre à l'Eutonie.

Dans la vie courante aucune différence n'est faite entre le toucher et le contact. Il faut soi-même être au clair avec cette pratique. Il m'est arrivé de me rendre compte que j'envahissais beaucoup trop la personne contactée (j'étais le professeur !) ou dans une autre circonstance, au contraire, sans doute intimidée, je me suis complètement fermée.

L'habitude du « prof de gym » qui pare et manipule les élèves et le travail collectif, m'entraînent à moins respecter l'espace de l'autre.

L'écriture de la leçon ou comment concevoir une séance

- **Le choix d'un thème.** Dans notre association le CME (Collège Méditerranéen d'Eutonie) un thème d'étude était choisi pour l'année et dans les différentes associations, élèves et professeurs travaillaient, expérimentaient sur ce thème : le contact, le volume intérieur...etc
- Les samedis à Marseille, les week-end à Aix, des rencontres étaient proposées, pour partager et débattre sur ces thèmes, deux ou trois fois par an des professeurs d'autres régions de la France étaient invités pour les animer.
- Lorsque j'ai débuté les séances à Plan d'Orgon, je ne savais vraiment pas par quoi commencer. Michelle Riminati est venue à mon secours « L'Eutonie c'est la sensation et tu sens grâce à quoi ?...au toucher... commence par le toucher ! »
- Ensuite en observant les participants ou ce qu'ils exprimaient oralement je trouvais les thèmes suivants.
- Lors d'un stage, Josépha nous conseillait : « Revenez à des choses concrètes, de la matière qui peut être utilisée dans la vie de tous les jours. »

- **Le problème de la cohérence.** Au début je ne trouvais pas rapidement des éléments pour traiter un thème. Il me fallait chercher dans des leçons composées par d'autres. J'avais un a priori de vide intérieur, ou c'était trop compliqué, tout se mélangeait. Je ne choisissais pas forcément des propositions en adéquation avec le problème posé.
- Respecter une liaison logique des différentes séquences entre elles : par exemple, perception des courbures de la colonne vertébrale et de leurs possibles variations, effacement ou accentuation dans différentes situations, debout, assis sur une chaise avec un sac de marron sur la tête (recherche de l'auto-grandissement) au sol à plat dos, ou sur le côté.

- **L'inventaire.** Je n'ai pas tout de suite réalisé qu'il pouvait y avoir plusieurs sortes d'inventaires. On s'oriente vers la perception du poids sur le sol si on recherche la détente. Vers la sensation de la peau pour trouver le volume, la forme des différentes parties du corps. Il est souvent placé en début de leçon, et se termine par une évocation de tout un grand ensemble. Il permet de se retrouver soi-même, de s'éloigner des préoccupations du quotidien.

- **Le vocabulaire ou la Bataille du Faire.** Rude bataille pour Michelle Riminati, elle fut intransigeante. Vous me direz si dans ce petit texte j'ai retenu ses conseils ! « Je ne trouve que ce mot faire dans ta séance, je n'en veux plus, et transforme-le par des mots qui orientent l'attention vers les sensations ! »

Le vocabulaire utilisé doit rester simple, du langage courant cependant précis et juste.
« Il y a les mots employés par Gerda pendant ses cours. Il y a les mots de chaque enseignant, il y a aussi les mots trouvés par les pratiquants » (Michel Marchaudon : Le langage de l'eutonnie ou le choix des mots.)

- **La globalité. L'unité.** Quand tout va bien, notre corps agit de façon cohérente comme une unité homogène. C'est un des buts de l'Eutonnie harmoniser et équilibrer le tonus à travers tout le corps. Elle vise à restituer au corps et à l'esprit leur harmonie fondamentale : toutes les sensations élémentaires perçues plus ou moins consciemment du corps vécu dans sa totalité.
- « Pourquoi aujourd'hui tout m'échappe des mains ? » « Pourquoi je me sens si peu posée sur le sol ? » Ce n'est pas si facile d'être conscient de ses 2 pieds en même temps ! Aussi quand il s'agit de la totalité de son corps ! On est « présent » lorsqu'on réalise, et qu'on ressent cette unité.

Pour conclure : Pour mieux appréhender la conduite d'une leçon, ne faut-il pas obtenir cette présence à soi, aux autres et à l'espace environnant. Mais comment acquérir cette perception si non en multipliant les expériences de l'Eutonnie dans la vie tous les jours. Une élève me raconte que, chez le dentiste, elle a appris, grâce à l'Eutonnie, à se concentrer sur les perceptions du fauteuil dans lequel elle est allongée ou de ses orteils dans ses chaussures et la roulette dans sa mâchoire devient moins douloureuse !

Même si le chemin est long, des transformations sont possibles et observables.

En eutonnie on parle de micro-mouvements et de micro-changements.

Je pourrai je l'espère en parler dans un prochain texte.

Michèle Thiolière le : 10 Décembre 2019