

+

## Aspects de l'eutonie

### *Commentaires*

Dans mes précédentes productions, je me référais à un modèle courant de séances collectives d'eutonie. Notons qu'une certaine constance dans leur schéma n'empêche pas, pour chacune d'elles, des variations dans les objectifs et les moyens employés.

En nous reportant à l'article étoffé de Marie-Claire (1), nous sommes dans une autre situation : le tête-à-tête professeur- élève. Dans les trois séances qu'elle relate, les protagonistes se connaissent. Ils continuent ensemble un parcours déjà long.

Avant d'aller plus loin, je crois utile de rappeler la distinction que faisait Gerda ALEXANDER entre deux périodes qui se suivaient dans son enseignement : la *pédagogie* puis la *thérapie*.

*En fait – et il eût été étonnant qu'il en fût autrement – la même démarche irriguait les deux cycles. Le premier, général, constituait une « entrée en eutonie », avec tout ce que cela comporte d'attention tournée vers le sensible. Les exercices proposés étaient simples, l'essentiel résidant dans l'attitude mentale des élèves. Vous connaissez ....*

*Le second cycle, en continuité, comportait des situations d'apprentissage davantage orientées vers le système médical des soins. Je crois que G.A. voyait de façon juste, pour ce domaine, l'intérêt de ce qu'elle élaborait. Mais elle sous- estimait la puissance de la réglementation – liée aux responsabilités des intervenants - et des corporations en place, avec la déontologie qui en résulte.*

L'évolution de la société et des biais divers ont fait que cette fonction d'aide à des personnes en difficulté, facilitée par nos connaissances en eutonie. s'est développée. Le travail de Marie- Claire en est un exemple.

Les porteurs d'eutonie n'ont pas acquis une connaissance leur restant extérieure et restituable seulement dans un certain cadre. Ils ont suivi une *démarche* très particulière. Ils en ont été imprégnés et elle influence – dans des proportions variables – leurs façons d'observer, de poser des problèmes, d'agir. Ce qui est plus ou moins repérable. Ainsi, dans la vie courante, des évolutions de comportement ne seront pas précisément attribuées – ou attribuables – à l'influence de l'eutonie.

Le fait que l'eutonie soit plutôt une *démarche* qu'une *technique* définie présente des avantages et des inconvénients.

(1) – Vous le trouverez dans le site de l'I.E., chapitre « Essais libres », rubrique « La pratique »

Dans notre société actuelle, la spécialisation précise et délimitée est habituelle. Cependant souvent les problèmes qui se posent ne peuvent pas être résolus par un seul type de compétence. Dans cette situation, l'eutonie risque de se « dissoudre » dans des méthodes davantage structurées et connues, tout en leur apportant une dimension supplémentaire. Il se peut aussi – c'est l'aspect positif - que l'eutonophile (le porteur d'eutonie) soit à même d'intervenir dans des domaines bien différenciés – ou que leur étiquetage fait considérer comme tels.

A un moment, G.A. essayait de confectionner une liste de ces lieux possibles d'exercice. Cela montrait son souci d'élargir notre champ d'action vers des territoires autres que ceux qu'elle connaissait. Elle avait conscience de ne pas présenter seulement une *méthode* que chacun pouvait venir pratiquer mais d'initier une *démarche* capable de rendre service dans des milieux divers, en tenant compte, de leurs objectifs mais aussi en les aidant à faire évoluer leurs modes d'action, voire en les incitant à poser autrement leurs problématiques. Etablir une liste a priori n'était guère possible. Elle eût été soit fermée, donc limitative, soit nécessairement inachevée. Gardons-en le principe car par la suite, des réalisations dans la danse, la musique, la natation, le judo, l'aïkido, l'athlétisme, le ski, l'alpinisme, le kayak, les soins divers, etc. montrent que le chemin indiqué existe et a été suivi.

Il l'a été et il l'est. Reste qu'il est délicat de pénétrer un milieu qui a ses habitudes de fonctionnement et où des corporations connues et installées s'estiment en mesure de répondre à tous les besoins. Souvent le seul diplôme de professeur d'eutonie ne suffit pas et il faut un autre sésame pour entrer dans la place. C'est un véritable obstacle pour ceux (celles) qui souhaiteraient en faire leur métier. Avec pour conséquence le faible nombre de candidatures pour les formations proposées.

Avant d'examiner de plus près le témoignage de Marie- Claire, je voudrais évoquer la notion d'aide qui, par sa généralité, m'a beaucoup servi pour réfléchir sur ce que peut apporter l'eutonie et à ne pas me laisser enfermer dans les caractéristiques propres à chacun des milieux de l'enseignement, hospitaliers, sportifs, etc. où je suis intervenu. Elle est liée à celle de démarche souvent rappelée par G.A. à propos de ce qu'elle élaborait. C'est à partir de cette ouverture singulière liée au *sensible* que se développera l'aide en de multiples occurrences. Remarquons par ailleurs que le terme « aide » est suffisamment large et neutre pour qu'il n'entre pas en concurrence ou en conflit avec des termes fortement connotés comme *soigner* ou *entraîner*.

Ce que nous avons assimilé de l'eutonie nous permet d'aider des individus à trouver en eux- mêmes des ressources dont ils ne soupçonnaient pas l'existence ou auxquelles ils n'avaient pas l'idée de recourir. Cela est aussi valable pour quelqu'un souhaitant retrouver sa mobilité que pour un kayakiste à la recherche d'un calage optimal dans son bateau ou un skieur en quête d'un meilleur toucher de neige.

Dans bien des cas, après les avoir écoutés attentivement, il est possible de les guider dans un chemin de progrès et les amener à poser autrement les problèmes qui les préoccupent.

**Silence** : J'ai évoqué précédemment des façons d'apprécier le silence au cours des siècles. Rapprochons-nous maintenant des fonctions du silence dans l'eutonie. Marie-Claire lui donne vie, en le notant comme élément important des séances qu'elle décrit. Sommairement, nous pouvons isoler deux aspects du silence :

- Son influence sur les conditions d'exercice des formes d'attention que nous sollicitons.

- Ce que nous recherchons et ce qui se passe effectivement pendant les périodes de silence.

Il y a le silence en tant qu'absence de son, le silence obligé qui vous prive de parole, le silence la mettant en valeur (1). Et bien d'autres façons d'éprouver le silence par les acteurs d'une séance d'eutonie.

Le silence, certes, a son importance. Mais pas absolue. Il y a des bruits qui dérangent plus ou moins. Par exemple pour quelqu'un couché, yeux fermés, sur son tapis et attentif au contact, le bruit minuscule engendré par quelqu'un qui passe « à pas de loup » en s'efforçant de ne pas troubler l'ambiance est souvent plus agaçant qu'un pas ferme. Je me souviens d'un travail très fin effectué avec des kayakistes sur la rive, au pied d'un barrage. Ils n'étaient en rien troublés par le bruit de l'eau, si habituel.

Au fur et à mesure que se déploie notre réflexion, il apparaît qu'en réduisant le silence à un intervalle entre deux séquences parolières, nous considérons seulement une forme et une durée, en négligeant l'évolution du vécu pendant ce temps. Ces moments de silence font que chacun se trouve seul avec lui-même ou bien, s'il travaille avec un autre ou en groupe, dans une situation d'accueil et d'action initiée par la consigne mais dont le développement n'est pas écrit d'avance. Il se passe quelque chose qui sera éprouvé, peut-être exprimable en paroles à la fin de la séquence.

Je souhaiterais que vous vous attachiez à ce moment central, aux conditions de son développement et à ses résultats, en vous conseillant de relire le texte de Marie-Claire, peut-être plus particulièrement la page 12.

(1)– Vous trouverez un autre contexte de silence dans « Dialogues avec le corps » page 14 et suivantes.