

## Du sensible à l'image - De l'image à l'expression

---

Dans mon souvenir Gerda évitait l'usage d'images, de métaphores, dans ses consignes. Son langage puisait pour l'essentiel ses références dans des notions d'anatomie (lieux du corps, p.ex les vertèbres, le bassin ; notions spatiales, devant-derrrière, droite-gauche etc), de physiologie (fonctions du corps, p.ex. respiration, circulation, tonus etc), et de données physiques (p.ex. poids, consistance, température etc). Elle aspirait à un langage s'inscrivant dans une réalité objective, partagée par tous.

D'autre part, elle ne laissait pas beaucoup de place à l'expression verbale des sensations éprouvées, des vécus, des expériences traversées. Nous étions peu encouragés à partager nos expériences et nos réflexions, ou questions, à leur sujet. Il y avait une sorte d'objectivité recherchée, dans le langage des consignes, et dans les effets du travail.

C'est une façon de faire cohérente, qui donne un cadre clair au travail en eutonie.

Cependant tout cadre défini laisse forcément des éléments hors-cadre. Si l'enseignant parle et pense dans les termes mentionnés plus haut, l'étudiant –grosso modo- fera de même. C'est ainsi que tout langage par ses références-mêmes est suggestion, valorise certaines choses et en exclut d'autres.

Si par ailleurs le procédé pédagogique laisse peu de place à l'expression de l'expérience éprouvée, cela suggère implicitement que l'expression et la réflexion partagées – librement - ne sont pas importantes, ou pas utiles, ni nécessaires.

Vraiment, dans le cadre de l'eutonie ... ?

Sans doutes que certains s'en passent très bien, préfèrent même « se dire à eux-mêmes » et en ont-ils les moyens personnels, la capacité d' « insight » comme disent les psy. Mais pour d'autres, je pense qu'à rester trop solitaires avec leurs expériences et leurs questions, celles-ci risquent de s'éteindre, faute d'être sollicitées dans une relation partagée. S'éteindre, au lieu d'être intégrées.

Si au contraire certaines expériences sont si vives et prégnantes qu'elles ne sauraient s'éteindre, elles resteront un peu comme un secret enkysté dans la conscience, secret peut-être heureux, enrichissant, mais peut-être lourd ... secret dont l'énergie ne circule pas... question sans réponse.

Mais aujourd'hui les choses ont évolué. Dans le cadre de l'IE du moins, la verbalisation s'est libérée et c'est une bonne chose. Même si nous n'en faisons pas toujours le meilleur usage ...

\*\*\*

Actuellement mon intérêt se porte justement sur cet espace de l'expression verbale. Sur ce que les gens disent pendant, ou après, un « exercice ». Spontanément ou sollicités.

Ma manière de les solliciter est évidemment toujours ouverte, incluant la liberté de ne rien avoir à dire, ou ne rien vouloir dire. Et c'est justement cette ouverture qui souvent délie la parole, ... ou pas.

Il ne s'agit actuellement pour moi que de séances individuelles. Le maniement de la parole en groupe pose d'autres questions.

Voici quelques exemples et quelques commentaires.

- A.B. est sur le dos. Je fais – eutoniquement... - un étirement de sa nuque.

A.B. spontanément : « C'est comme des plaques de mer gelées »

J'accueille par un petit grognement d'acquiescement « mmm » Nous continuons...

Puis plus tard A.B. dit : « maintenant un passage se fait »

D'avoir accueilli l'expression personnelle de A.B., expression issue du moment relationnel présent, autant que de « son monde à lui » (la mer) n'a-t-il pas favorisé la possibilité du « passage » ?

- C.D. est sur le dos. Je mobilise son bras droit en l'invitant à le laisser aller. L'expérience terminée C.D. observe ... et dit : « j'ai plus d'os, c'est tout dégonflé. Je pourrais basculer à droite, comme si j'étais trop au bord de mon lit. »

Je réponds : « ... si c'est supportable... observez... laissez pencher... je vous assure que ce n'est pas dangereux.... »

Hypothèse : cette expression accueillie et partagée a permis d'approfondir l'expérience, au lieu de peut-être s'en effrayer, et de l'interrompre.

- E.F. est sur le dos. Inventaire. « tête et talons sont en équilibre »

Moi : « Qu'entendez-vous par : en équilibre ? » Par expérience je sais que le « en équilibre » peut vouloir dire : maintenu sur un point culminant, comme sur une ligne de partage.

E.F. « ça pourrait tomber d'un côté ou de l'autre. Si j'étais une marionnette, le marionnettiste aurait fixé les fils pour me manipuler la tête et les pieds ».

J'ose la suggestion : « et si vous coupez les fils ? »

E.F. après un moment... « maintenant tout est posé de la même manière au sol. C'est très agréable ». Puis... « ça change... les jambes sont si détendues que c'en est presque inquiétant, si un camion arrivait je ne pourrais pas les bouger... alors que le haut du corps réagirait ..... j'ai peut-être peur de me détendre, alors qu'au fond c'est agréable... »

E.F. ne serait-elle pas restée « en équilibre », sur sa ligne de partage, sans ce dialogue ? Allez savoir...

Il est, en outre, intéressant de remarquer que l'interprétation de la peur de se détendre est venue d'elle.

\*\*\*

On pourrait sans doute analyser et décortiquer ces trois exemples sous de nombreux aspects. Ce que je voudrais souligner aujourd'hui sont les idées suivantes :

Quant il s'agit de sentir, d'éprouver, il est plutôt rare que les gens s'expriment spontanément en termes anatomico-physiologico-physiques, sauf peut-être s'ils ont une formation professionnelle de ce type, et encore ...

Accueillir les images, les façons de dire, les métaphores des personnes crée un espace partagé, un langage commun, une complicité, qui renforcent la relation.

La personne ne se sent pas seulement entendue, mais de ce fait, mise en confiance et valorisée.

Lorsque relation, confiance et valorisation sont renforcées, la dynamique thérapeutique s'intensifie.

Il s'agit toujours des expressions et métaphores des personnes elles-mêmes et non des miennes. Dans ce sens-là je ne suggère pas. J'accueille, et pratique dans la mesure du possible, leur langage.

Je n'utilise pas « le langage » du patient pour m'aventurer dans des interprétations. Si elles viennent spontanément de lui, on peut en parler.

Et last but not least : le foisonnement de métaphores, d'évocations, de souvenirs, d'associations, de « c'est comme si », apporte une richesse humaine et une épaisseur relationnelle qui contribue aussi au bon plaisir du thérapeute !

\*\*\*

Tout cela n'est peut-être pas dans le droit fil de l'orthodoxie eutonistique, mais c'est bien de la souche de l'eutonie que cela émerge, à savoir de l'écoute sensorielle particulière qui la caractérise. Je pense que le maniement de l'image et de son expression que j'ai esquissé, fait partie de son potentiel.

Marie-Claire Guinand

Pully, octobre 2013

---

**Marie-Claire Guinand** : e-mail: [marie-claire.guinand@bluewin.ch](mailto:marie-claire.guinand@bluewin.ch)

- **Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine**
- **Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut d'Eutonie**