

A propos de «Le Paradigme» de J-F Billeter, de L'Eutonie G.A.
(et un peu de l'Hypnose Ericksonienne)

L'essai montre une pensée vivante, en chemin, qui accepte le risque des fausses pistes et qui ne conclut pas. C'est une expérience de l'auteur qui suscite aussi celle du lecteur(...).

(Bertrand Bacqué. Enseignant Head. Journal «Le Temps», 09-03.2013)

Amis eutonistes,

Si vous considérez que l'eutonie est un ensemble de pratiques cohérent, qui se suffit à lui-même, et possède en son sein les réponses aux questions qu'il peut être amené à se poser, ou que d'autres peuvent lui poser, ... si vous considérez que cet ensemble de pratiques poursuit des objectifs clairement énoncés et qu'il suffit d'appliquer ses principes pour obtenir les résultats escomptés, alors ne lisez pas ce qui suit. Vous perdriez votre temps.

Si, en revanche, vous êtes comme moi, souvent émerveillés par ce qui se passe dans les séances d'eutonie, ou dans votre propre expérience, mais que vous vous sentez incapables de véritablement en rendre compte, alors inspirez-vous du petit livre dont il va être question. Il peut nous donner des pistes pour éclairer, penser, questionner, dire et développer ce que nous faisons.

Dans «Villedieu 49» (courriel du 24.10.2012) René Bertrand nous a envoyé une présentation et des extraits de l'opuscule : »Un Paradigme«, de Jean-François Billeter, paru chez Allia, en 2012.

En 120 petites pages d'un texte dense l'auteur embrasse de vastes domaines de l'expérience humaine. Le parcours tout au long de ses pages a à la fois une dimension très personnelle et une aspiration plus universelle. JFB décrit comment, las de chercher des réponses à ses questions existentielles, il a fait table rase de tous les systèmes de pensée qu'il avait étudié, pour ne se fier plus qu'à ses seules observations. Ce sont les observations de la première moitié du livre qui sont particulièrement intéressantes pour nous, eutonistes.

Je vais essayer d'en extraire, le plus succinctement possible, quelques éléments fondamentaux et décrire ensuite le lien que je vois avec notre pratique. L'opération qui consiste ainsi à extraire des passages de leur contexte est évidemment risquée, et prive le lecteur de la possibilité de suivre pas à pas le développement de la pensée et des subtilités de ce texte très bien écrit. Mieux vaut évidemment le lire dans sa séquence entière.

JFB s'observe lui-même. Il observe qu'en se retirant en lui-même il peut laisser venir «Ces moments délicieux de suspension, d'attente distraite, d'attention à rien ... » (p.8).

Des profondeurs de ces espaces intérieurs - souvent - émergent des idées, parfois connues, parfois novatrices. «Il arrive aussi qu'aucune n'apparaisse et que je me maintienne simplement dans la délicieuse vacance où je me suis placé». (p.10)

Pour lui cet état d'arrêt, de flottement, «est le départ de tout» (p.8)

Les phénomènes qu'il observe «sont des phénomènes antérieurs au langage.» (p.10) Ils plongent leurs racines dans des vécus non-encore étiquetés par des mots, étrangers, à ce stade, à toute catégorisation ou analyse.

Comment rendre compte de ce qui se passe ? (p.11)

Pour échapper à la séparation artificielle entre corps et esprit «je préfère considérer que je confie au *corps* le soin de former des idées. Le *corps* est dans ces moments-là un *vide*. Il est un *vide actif* parce que c'est de lui que surgissent les idées. Quand elles sont mûres, il les livre à la conscience, qui se borne à les recevoir.» (p.12)

Qu'est-ce que JFB entend par *corps* ? «Je donne au mot «corps» une acception nouvelle. J'appelle «corps» toute l'activité non consciente qui *porte* mon activité consciente et d'où *surgit* le mot manquant ou l'idée nouvelle. Lorsque j'agirai, j'appellerai «corps» l'ensemble des énergies qui soutiendront et nourriront mon action.» (p.12)

Quel lien ce *corps* a-t-il avec la *conscience* ? «Allons-nous supposer, au-dessus de l'obscurité de l'activité du corps, une sphère éclairée qui serait celle de la conscience ? L'observation suggère plutôt qu'il y a deux parts dans l'activité dont nous sommes faits : une grande qui reste plongée dans la nuit ou dans l'ombre et une autre, plus réduite, qui se perçoit elle-même par une sorte de luminosité propre.

Ce que nous appelons conscience est *cette part de notre activité qui se perçoit elle-même*.

Contrairement à l'autre, cette part lumineuse est variable et intermittente. Dans le sommeil profond, elle disparaît tout-à-fait.

Je me représente donc la part consciente de mon activité comme comprise dans l'activité générale du corps. Ou plutôt, pour éviter de faire de la conscience un phénomène unique et séparé, je me représente nos *différentes formes d'activités conscientes* comme comprises dans l'activité du corps, le corps n'étant rien d'autre que de *l'activité*.

Cette façon d'aborder l'expérience que nous avons de nous-mêmes lève toutes les difficultés qui résultent des oppositions traditionnelles de l'âme et du corps, de l'esprit et de la matière, voire (nous le verrons plus loin), de la conscience et de l'objet.» (p.13)

«Je propose de considérer toute chose « en tant qu'activité » (p.22)

Dès la page 14 JFB développe des observations très fines sur le *geste*.

«Un phénomène, en particulier, permet d'étudier le rapport entre l'ensemble de l'activité du corps et la part consciente de cette activité : *le geste*. Que se passe-t-il quand je verse de l'eau dans un verre ? L'idée commune veut que cette action se compose d'une intention, d'ordre mental, et d'une exécution, d'ordre physique. Mais, en l'observant attentivement, je découvre autre chose. Je m'aperçois que l'intention et l'exécution ne sont pas séparées : l'intention est déjà une exécution, l'exécution est de part en part portée par l'intention.» (p.14)

Suivent des observations subtiles sur l'anticipation, la représentation, la perception, l'exécution, la qualité du geste. De tout geste.

A partir des éléments cités, on pourrait tisser de nombreux fils de réflexion. Passionnant p.ex. la définition du *corps* comme *activité*, permettant de dépasser le dualisme entre corps et esprit.

Passionnant encore le statut de la *conscience* comme la part de l'activité qui se perçoit elle-même.

(Passionnant aussi les notions développées par JFB de *lois d'activité* et *d'intégration*, que je laisse de côté pour le moment .)

Ce que je voudrais pointer maintenant, sont trois éléments qui me paraissent fondamentaux, autant dans «Le Paradigme», qu'en Eutonie. Je les reprends.

L'un étant l'attention flottante et réceptive, qui se retire du monde extérieur pour s'ouvrir aux configurations, souvent inédites et créatives, de notre activité intérieure. Sentir, laisser devenir, laisser faire le *corps*.

L'autre est le fait qu'en plongeant ainsi dans ce «non-vouloir vigilant», on accède à des contenus d'expériences hors langage. A ce stade, sensations, émotions, affects, images, souvenirs, n'ont aucuns soucis de se présenter à nous en catégories logiques, mais au contraire animent notre monde intérieur toutes catégories confondues, se mélangeant, s'associant, se formant et se transformant selon leur logique propre.

Et le troisième élément enfin, qui est intimement lié aux deux autres, est le fait que dans cette immersion dans notre monde pré-langagier (ou hors-langagier) réside «le départ de tout», la source de réorganisations, de combinaisons nouvelles, de changements de points de vue, de renouvellements possibles.

Ces trois éléments extraits du «Paradigme» sont-ils à considérer comme fondamentaux pour «l'Eutonie en général» ? «L'Eutonie en général» existe-t-elle, en-dehors des eutonistes qui la pratiquent ?

Pour ma part - vous l'avez compris - je trouve dans «Le Paradigme» un appui conceptuel et philosophique qui rejoint mon eutonie, celle que je pratique avec mes patients, comme celle que je pratique moi-même, qui dans ses principes n'est pas différente.

Il y a deux ans, Mme S.H., 27 ans, vient me trouver sur le conseil de plusieurs personnes de son entourage.

Dans la première séance elle me dit qu'elle se sent très crispée, physiquement et psychiquement, qu'elle souffre de douleurs lombaires et cervicales, se sent handicapée par une forte hyperhydrose (transpiration excessive, mains moites, froid, même au gros de l'été). Craint le regard des autres. Manque de confiance en elle. - Elle a perdu sa mère toute petite et a vécu ensuite dans une famille recomposée. - Elle suit une psychothérapie qui lui aide beaucoup. Elle attend de l'Eutonie de « me sentir dans mon corps », ce corps qu'elle n'aime pas et qui lui procure tant d'inconfort et la trahit.

Depuis lors nous avons travaillé à raison d'une séance hebdomadaire d'abord, puis à quinzaine. Ma façon de faire est de proposer des situations d'exploration sensorielle, et d'observer si et comment la personne y entre. Différents indices me renseignent : le regard qui reste accroché à l'extérieur ou qui semble s'orienter vers des paysages intérieurs, souvent alors les yeux se ferment ; la respiration qui change, s'accorde ; le geste qui reste inhabité, machinal, ou qui s'anime d'une présence vivante, et souvent ralentit ; le visage sur lequel je lis l'ennui, ou au contraire l'absorption dans l'expérience ; la manière dont la personne entend et intègre - ou ignore distraitemment - les propositions que je peux être amenée à lui faire pendant l'exercice.

La verbalisation de l'expérience est aussi une source de renseignements. Elle peut être pauvre, banale ou embarrassée et indiquer que la personne est restée à la surface d'elle-même. Elle peut au contraire restituer des sensations, des images, des souvenirs, des couleurs, des émotions, des réflexions, qui indiquent que la personne puise son expression verbale dans une expérience authentique.

C'est à partir des ces indices, qu'ensuite je propose une nouvelle expérience, en approfondissement ou en complément des précédentes.

Avec Mme S.H. il m'a fallu beaucoup de persévérance et de «ruses pédagogiques» pour lui permettre d'accéder petit à petit, un peu, à ce qu'elle souhaitait autant qu'elle le redoutait «se sentir dans son corps».

En fait, c'est lorsque j'ai abordé le travail par le toucher de mes mains sur son corps qu'une dynamique s'est mise en route.

Elle m'a alors décrit comment «mes mains lui donnaient des limites», «un mouvement vers le centre», «de la consistance», elle qui si souvent se sentait «perdre de la substance, s'évaporer». Et tout en parlant, ses mains semblaient modeler une boule d'argile. « Cela endigue mon corps, lui donne une forme, un moule».

En aucune façon je ne lui avais parlé de prise de conscience de la forme ou de la consistance de son corps. J'ai seulement pensé que peut-être le contact de mes mains lui ouvrirait des portes vers un ressenti acceptable pour elle. Elle l'a exprimé ensuite dans ses mots à elle. Je ne lui ai proposé aucun concept, aucune «technique». Je l'ai juste mise en situation de pouvoir se laisser aller à éprouver ce que ce toucher produisait en elle.

Un autre jour, en début de séance, elle se sent faible, près de s'évanouir. «Vos mains sur mon ventre sont comme une pommade cicatrisante». Puis... «Je mange souvent trop. Peut-être pour sentir mon ventre, sinon inhabité. Jusqu'à avoir mal au ventre. Aujourd'hui j'ai pu être très présente, entendre tous vos gestes.»

Une autre fois, allongée sur le sol, sur le côté, très tendue : «Je sens comme un filtre entre vos mains et mon dos qui m'empêche de sentir vraiment». Au cours de la séance le filtre diminuera - avec la crispation - et finira par disparaître, et elle «sentira vraiment» et aura l'impression de s'enfoncer dans le sol.

Souvent je demande si tel ou tel mouvement, exploration, toucher, «laisse des traces» immédiatement après la fin de l'exercice proposé. Par «trace» j'entends un effet sensible qui se prolonge, que l'on peut continuer à observer, à la manière d'un travail qui se poursuit tout seul. Un peu comme un écho. A côté d'autres vertus, je pense que l'écoute de ces traces peut être un moment d'intégration du travail qui vient de se faire. On donne du temps et de l'attention à ce qui a eu lieu et continue de «résonner». Nous terminons un travail de toucher qui a porté sur le visage de SH. Après un petit moment je lui demande si ce que nous venons de faire laisse des traces. Elle me répond : «Je n'aime pas votre question des traces. Pour moi c'est un vide, comme un abandon. Il me vient instantanément l'idée que vous remettiez vos mains.» Puis : «cela vient vraiment du corps, pas du mental. Je ne comprends pas ce qui se passe, comment ça se fait. Cela me fait penser à d'autres expériences, analogues, dans ma vie...»

Au début d'une autre séance, elle décrit très clairement des sensations discordantes, des chauds – froids, des distorsions de son corps, des douleurs. Puis, en prenant conscience des sensations et impressions présentes « les légos s'assemblent. Ils ont maintenant tous la même taille. Leurs couleurs bleues, jaunes et rouges, s'unifient... » C'est ainsi qu'elle exprime l'harmonisation en cours.

Récemment, en début de séance lorsque je la rejoins, S.H. est en train de s'étirer, de bâiller, de se rouler sur le sol, puis s'installe sur le dos et s'immerge spontanément dans le monde de ses sensations, immobile. Elle sent une bonne lourdeur, une agréable fatigue, son pouls un peu partout. Elle décrit cela, au rythme lent de quelqu'un qui est vraiment à l'écoute de son corps sensible. Puis soudain elle dit : « ferons-nous aussi du travail par le toucher, ... pour le dessert ?» Je lui promets que oui, mais souligne que cette fois elle n'a pas eu besoin de moi pour «se sentir dans son corps». «Oui, j'y pensais... jusqu'où pourrai-je aller seule ?»

On peut évidemment entendre dans certaines restitutions verbales de SH des contenus qu'une approche psychothérapeutique aborderait. Comme ce n'est pas mon propos ici, je n'entre pas dans cette dimension maintenant. Je me bornerai à revenir aux extraits du «Paradigme», cité précédemment. Que s'est-il passé ? De séance en séance SH a accepté, toujours un peu plus, de se laisser aller à éprouver, sentir, expérimenter. Et parfois, après, et à partir de l'éprouvé, elle a décrit son expérience en ses termes et images à elle.

Difficilement au début, elle a petit à petit accepté de s'ouvrir à «Ces moments délicieux de suspension, d'attente distraite, d'attention à rien ... » (p.8).

Ces expériences ont lieu dans un registre à priori hors-langage. Elles peuvent ensuite être mises en mots, voire en interprétation, mais cela n'est pas un passage obligé. La question de la verbalisation est une question complexe que je n'aborde pas ici.

«Ce sont des phénomènes antérieurs au langage» (p.10)

SH progresse tout doucement vers elle-même. Elle a moins de douleurs, et également en a moins peur. Il est moins question de l'hyperhydrose. En se mettant à son écoute, elle apprivoise son corps au lieu de s'en défendre. Mais elle a encore du chemin à faire : «... jusqu'où pourrai-je aller seule ?»

Elle est en train de se relier à ce registre qui «est le départ de tout» (p.8)

Plus avant dans son texte JFB fait de liens entre son expérience personnelle et l'hypnose ericksonienne. C'est dans ce contexte qu'il écrit :

« L'aptitude à laisser agir le corps varie beaucoup. Certains en sont incapables, alors qu'ils en auraient le plus grand besoin, lorsqu'en eux des forces se combattent et se paralysent. Ils souffrent, l'angoisse les étirent, mais la peur les empêche de se laisser aller et de confier au corps le soin d'accorder ces forces, aux prix des remaniements nécessaires. Le remède qui leur manque est toujours le même : retrouver le contact avec les pouvoirs du corps. Le meilleur moyen de les aider est de les accompagner dans cette descente qui les effraie. La présence d'un compagnon exercé dans cet art de l'ouverture vers le bas et qui l'accomplit à leur côté, les rassure et leur donne la confiance nécessaire.» (pp. 53-54)

Puis à propos de l'hypnose ericksonienne : «Elle est *la forme d'activité dans laquelle la conscience veille tout en laissant faire le corps.*» (p.54)

Ces deux derniers passages ne résonnent-ils pas à nos oreilles d'eutonistes ? Ne pourrions-nous pas les attribuer tels quels à notre travail ? Pour ma part je le pense. Ils rejoignent «la souche».

D'où l'hypothèse que je formule : si l'Eutonie a une efficacité bien à elle, c'est que dans sa pratique elle plonge ses racines - grâce à l'observation attentive des sensations corporelles - dans ce terreau d'expérience qui est «avant le langage» et «qui est le départ de tout».

Sinon elle est une bonne gymnastique douce, avec ses codes à elle. Ce qui a aussi sa raison d'être.

Qu'en pensez-vous ? C'est avec plaisir et curiosité que j'en prendrai connaissance !