

## Entretien avec Jean- Michel COUTERET

---

**René BERTRAND : Avant de devenir Professeur d'Eutonie à temps plein, quel a été ton parcours professionnel ?**

**Jean- Michel COUTERET :** J'ai été nommé Professeur d'Education Physique et Sportive en 1980. J'ai connu l'Eutonie à partir de 1983. Ces deux formations se sont rencontrées et complétées. En effet, c'est lorsque j'enseignais au Lycée Courbet (à Belfort) que j'ai commencé un parcours qui est encore le mien actuellement en organisant un cours adapté pour adolescents handicapés, cours qui a existé durant quinze années. Durant cette période, j'ai également effectué des formations ayant pour objet la scolarisation des élèves relevant du champ du handicap. Ce qui m'a préparé à une nouvelle fonction où je n'étais plus en contact directement avec des élèves. Je travaillais avec des personnes spécialisées dans la prise en charge des enfants à besoins particuliers, les parents des élèves et les personnels des établissements dans lesquels ils étaient scolarisés. J'ai quitté cette fonction pour un statut bien différent.

**Q2 : Quel est ton statut actuel ? Depuis combien de temps ?**

Je suis auto-entrepreneur, avec un statut d'artisan (pas celui de profession libérale). Pour l'obtenir, les formalités sont simples. Les contraintes sont plutôt liées à la pratique quotidienne (recherche de travail, fisc...). Je suis dans cette nouvelle vie professionnelle depuis octobre 2012.

**Q3 : Quelles sont les obligations nouvelles entraînées par ce changement professionnel ?**

C'est un changement radical de cadre, de mode de travail, avec des incidences sur les habitudes de vie. Enseignant, c'est une profession bien définie, avec une vie régulière, un emploi du temps programmé sur l'année, une paye qui tombe à la fin de chaque mois. Travailleur indépendant, c'est la recherche permanente de lieux d'intervention, avec le souci des ressources financières et une bonne part d'incertitude car rien n'est définitivement acquis. Il y a, en particulier dans la période actuelle, des difficultés de financement pour les institutions. Il m'est arrivé à plusieurs reprises d'être confronté à ces contraintes. Etre entrepreneur laisse une grande liberté mais impose de s'activer, d'être dans cette recherche constante de contacts. Cela impose de rester à l'écoute et attentif aux pistes qui peuvent se dégager à tout instant.

#### **Q 4 : Quelles influences sur ta vie personnelle – rythme de vie, vacances, etc... ?**

Dans cette nouvelle profession, il y a à la fois ce que j'ai choisi et ce qui m'est imposé. Quand j'exerçais en tant que Professeur d'E.P.S., le rythme était déterminé en grande partie par un emploi du temps fixe. Maintenant, les principaux déterminants, ce sont des interventions variées et variables, leur préparation, les déplacements, ce qui nécessite une organisation qui ne laisse pas de place à l'improvisation et aux retards. Ainsi, les déplacements sont chronophages. Il y a un temps aussi pour les bilans, l'étude des cas particuliers, les retours sur ce que j'ai proposé. S'y ajoutent la préparation de stages, de week-ends ou de journées particulières. D'un emploi du temps hebdomadaire répétitif avec des dates de vacances fixées longtemps à l'avance, je suis passé à l'exigence d'une adaptation permanente à la réalité du moment, ce qui demande une disponibilité certaine. Les dates des vacances scolaires n'ont plus guère de sens pour moi, parce que je continue à avoir des activités pendant ces périodes.

L'année se déroule en continuité, avec des niveaux d'activité variables. Juillet et Août sont en général plus calmes. Globalement, sur l'année, mon agenda est bien rempli avec une dizaine d'interventions par semaine au moins.

#### **Q 5 : Quels sont tes domaines d'intervention ?**

J'interviens dans des institutions, dans des collectivités ; j'interviens à domicile pour des personnes ayant des difficultés particulières. J'anime des stages et des cours ouverts à tout public.

Mes premières interventions ont eu lieu dans des structures bien identifiées. Tout d'abord auprès de l'Association des Paralysés de France (APF), à Belfort et à Besançon. Je me rends à Besançon une fois par semaine. Le cours d'Eutonie s'adresse à des personnes venant à l'Accueil de Jour ou relevant du Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM). A Belfort, les personnes handicapées se déplacent ou sont transportées sur le lieu du cours. Dans un cas comme dans l'autre, les situations sont très variées : différents handicaps moteurs, sensoriels, légère déficience intellectuelle.

Autre structure qui m'a accueilli, l'Université de Franche-Comté, à Belfort et à Besançon où j'interviens auprès des personnels, doctorants, étudiants. Je suis également sollicité par l'Université Ouverte pour septembre 2014. A Belfort, l'Université Populaire m'a proposé cette année d'animer des cours d'Eutonie ouverts aux adhérents. J'ajoute (paradoxalement puisque j'ai quitté l'Education Nationale) le Lycée Courbet où l'on m'a demandé d'intervenir auprès d'élèves des classes de Première et Terminale sur le thème : « gestion du stress ».

Actuellement, mes interventions individuelles s'effectuent auprès d'une jeune femme tétraplégique, d'un monsieur atteint de la Maladie de Parkinson et deux personnes atteintes de cancers différents et à des stades différents de la maladie. C'est à chaque fois une problématique particulière. J'anime aussi trois cours ouverts à tous publics, deux à Belfort et un chez moi, à Clerval. Et ainsi que je l'évoquais plus haut, j'encadre les stages de L'AFCE, stages de 4 ou 5 jours, des week-ends ou des journées complètes.

## **Q 6 : Comment as- tu repéré et abordé ces milieux ?**

En ce qui concerne l'APF, cela s'est fait presque naturellement puisque depuis de nombreuses années, je m'occupais d'élèves plus ou moins handicapés. J'ai donc envoyé C.V. et lettre de motivation. La Directrice a souhaité me rencontrer. Ce qui importait, c'était d'aider des personnes à aller vers l'autonomie : un projet était mené auprès d'un petit groupe d'usagers à ce moment. C'est en répondant à cette intention par les propositions de l'Eutonie, que j'ai pu entrer dans cette institution et y continuer mes interventions actuellement. Un ami Professeur d'E.P.S. m'a permis de rencontrer le responsable des activités sportives de l'Université. Ils s'est montré intéressé car il n'y avait pas de pratique de cet ordre à destination des personnels et étudiants. Un projet a été élaboré, s'est réalisé et semble vouloir se poursuivre au moins l'année prochaine. Le concept « Bien-être » semble d'après les décideurs flotter dans l'air du temps, ils ont accroché l'Eutonie à cette notion. A l'Université Populaire, un ami qui connaissait mes compétences et mon parcours m'a introduit. Quant à l'Education Nationale, c'est un milieu que je connais bien. L'infirmière du lycée où j'ai longtemps œuvré m'a sollicité pour les cours sur la gestion du stress.

En fonction des structures et de mes interlocuteurs, ma « caisse à outils » actuelle me permet d'orienter les lettres de motivation, les entretiens selon le type d'institution et les besoins que j'ai pu déceler. Cela sans rien renier de fondamental pour ce qui est de l'Eutonie.

## **Q 7 Comment organises- tu ton emploi du temps professionnel ?**

Mon agenda, c'est ma base de travail. Je jongle entre les temps de déplacement, d'intervention, les bilans dressés après chaque intervention, les facturations, la vérification des paiements, les déclarations au RSI (Régime Social des Indépendants) etc. Je suis aussi en formation pour un Diplôme Universitaire Nutrition et Cancer. Cela compte aussi dans mon emploi du temps : travail sur les cours, évaluations régulières, rapport de stage et examen en fin d'année. S'ajoute à cela une recherche documentaire complémentaire en fonction des cas que je rencontre, des questions qui me sont posées. Internet et les ouvrages que j'achète me procurent des éléments pour fonder mes réponses. En résumé, l'activité professionnelle en elle-même ne se résume pas à l'animation des cours d'Eutonie. Il y a tout ce qui se rapporte à un large environnement de connaissances. Cela me semble nécessaire afin de mieux comprendre ce que je propose et ainsi pouvoir apporter des éclairages intéressants aux personnes et groupes avec lesquels je travaille.

## **Q 8 : Est- ce que cette nouvelle profession te permet de dégager un revenu décent ? Et le fisc ? Et la retraite ?**

Il m'a fallu à peu près un an pour atteindre un niveau de revenus que je considère comme décent. Les rentrées d'argent sont cependant parfois irrégulières. C'est vraiment un travail d'artisan, avec ses aléas. L'ensemble commence à se stabiliser : entre 1200 et 1700 euros par mois – parfois plus de 2000€. Ce qui me permet de vivre. Vis- à- vis du fisc, je suis un entrepreneur. Je paie des cotisations sociales, j'effectue des versements pour ma retraite, etc., comme tout artisan avec ce statut particulier. Pour valider les trimestres comptant

pour ma retraite, je suis assujéti aux règles des entrepreneurs et je dois justifier d'un revenu trimestriel d'au moins 2200 euros. Ainsi, avec ce nouveau statut, mes ressources financières sont désormais uniquement assurées par mon métier de Professeur d'Eutonie.

**Q 9 : Il y a des besoins manifestes. En tant qu'eutonistes, nous avons des moyens d'intervention. Comment s'opère la jonction ?**

A l'Université (voir plus haut), j'ai rencontré un réel intérêt. Les personnes sont vraiment désireuses que les cours se poursuivent les années prochaines car elles y trouvent un moyen d'être dans de bonnes dispositions (un état de disponibilité) pour reprendre le travail ou les cours après les séances. L'A.P.F. avait un objectif : l'autonomie des gens en difficulté. J'avais écrit un petit texte avec des arguments dans ce sens. C'est ce qui a retenu l'attention de la directrice. On parle aussi de « gestion du stress ». Nous pouvons également répondre à cette demande. Avec l'Eutonie, nous disposons d'un panel d'outils qui nous permet de satisfaire des besoins de cet ordre. Le monsieur atteint de la Maladie de Parkinson, à un stade avancé, a besoin de mouvements, d'adaptation à la marche, de mobilité de la cage thoracique... nous avons des outils pour l'aider. Nous pouvons nous adapter à chaque cas. Tout cela demande de prendre contact avec des gens, d'aller les chercher, de pénétrer et convaincre ces milieux qui, a priori, ne nous attendent pas. Les besoins existent. A nous d'y répondre.

**Q 10 : Pour le Professorat d'Eutonie, quels sont les contenus de formation que tu juges indispensables ?**

Vaste question. Quelles que soient les modalités de formation, une durée importante de pratique me semble nécessaire. On peut acquérir une bonne base avec un eutoniste, mais il me paraît utile d'en rencontrer d'autres. Ainsi va se construire l'indispensable référentiel corporel personnel. Dans la préparation à l'exercice de la profession on pourrait introduire la prise de conscience de la grande variété de besoins qui peuvent faire l'objet de notre intervention. Et par là même être ainsi capable de problématiser une situation, de savoir quels outils utiliser. Dans la durée, l'expérience aidant, l'eutoniste constituera son propre outillage en fonction des domaines vers lesquels il s'orientera. Cela demande donc d'être formé par des professionnels compétents mais aussi de chercher par soi-même des renseignements utiles dans des champs de connaissances extérieurs à la pratique proprement dite. A cet égard, l'Université a des ressources. Là où j'en suis dans ma vie professionnelle, j'entrevois les secteurs dans lesquels on peut rendre service : chant, théâtre, rééducation fonctionnelle, milieu sportif, personnes âgées, soins palliatifs, aide au travail posté (caissières, agents de manutention...), enfants, stress en entreprise... il n'y a guère de secteurs qu'un eutoniste devrait s'interdire. Mais être accaparés par une profession particulière a probablement empêché les eutonistes d'investir largement le monde.

## Q 11 : Aurais- tu autre chose à nous communiquer ?

J'étais fonctionnaire. J'ai quitté le confort d'un statut assuré. Je me suis posé la question de savoir si je ne réintégrerais pas l'Education Nationale, ne serait- ce que pour retrouver des rentrées financières régulières. Pour l'instant, je n'en ressens pas du tout l'envie. L'année prochaine se profile déjà. De nouvelles demandes me sont adressées : l'Université pour l'année complète, à l'Université Ouverte. A Belfort, on me demande d'intervenir auprès de personnes âgées. Les champs s'élargissent. Je ne me vois pas revenir dans un système où, dans mes dernières fonctions, on m'a rendu la vie difficile. Maintenant, je me sens avec beaucoup de liberté dans mon travail. Je peux faire ce que j'aime et ce que je propose semble vraiment convenir aux différents publics auprès desquels j'apporte l'Eutonie.

Jean- Michel COUTERET

Avril 2014

(Propos recueillis par René BERTRAND)

---

**René Bertrand: e-mail: [rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr](mailto:rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr)**

- **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**