

L'eutonie façon Marie-Claire...

Nous façonnons notre vie et celle-ci nous façonne. Savoir ce qui est premier dans cette dialectique de la poule et de l'œuf n'est pas mon propos...

L'eutonie a façonné ma vie, personnelle et professionnelle, et réciproquement : mes origines, mon parcours, ma sensibilité, ont façonné « mon » eutonie.

Dans quelle mesure ce qui est devenu « mon » eutonie se recoupe-t-il avec l'eutonie de mes collègues ? Qu'y a-t-il de commun entre « nos » eutonies individuelles qui permet de l'enseigner ou de la transmettre sous cette appellation ? Quelle marge de liberté peut-elle tolérer sans trahir son « noyau » ?

Prenons ma vie professionnelle actuelle. Je reçois environ une vingtaine de patients en séances individuelles par semaine. Ils sont adressés à la physiothérapeute-eutoniste, avec, de la part des médecins prescripteurs comme des patients, une demande qui se situe bien plus du côté de l'eutonie que de la physiothérapie traditionnelle. Celle-ci représente surtout le cadre officiel et économique de ma pratique.

Si je pense aux patients que je reçois et leurs caractéristiques - personnalité, histoire personnelle, état de santé - et au travail que nous faisons ensemble il m'apparaît que je m'inspire principalement de quatre sources. Chronologiquement, selon ma trajectoire, il s'agit de **la physiothérapie**, de **l'eutonie**, d'**éléments de psychothérapie** et de **l'hypnose**.

Je suis devenue physiothérapeute avant de faire ma formation d'eutonie. J'ai eu la chance de faire cette première formation chez une personne remarquable, artiste, créative, toujours en recherche, Suzanne Klein-Vogelbach. Elle s'inscrivait dans la même tradition de la « gymnastique allemande » que Gerda Alexander, Bode, Medau, d'une certaine manière E.Jaques-Dalcroze, Chladek... Elle nous enseignait l'observation du mouvement global et a défini des lois du mouvement du corps humain qui sont largement reconnues aujourd'hui et appliquées en physiothérapie.

Etant donné l'orientation, disons holistique, de cette première formation, je n'ai rien dû en renier, lorsque j'ai ensuite suivi l'école de Gerda Alexander. Ce ne fût pas une douloureuse remise en question ou un tournant à 180°, mais un très précieux complément. L'approfondissement de la dimension sensible, comme le propose l'eutonie, m'ouvrait des perspectives qui ont ensuite irrigué toute ma pratique professionnelle aussi bien que ma vie personnelle.

Travailler en tant que physiothérapeute-eutoniste, au début de ma vie professionnelle, revenait à intégrer en proportions variables, ces deux premiers confluent. Si j'ai tendance à déjà penser ma pratique de cette époque en terme d'eutonie plus que de physiothérapie, c'est que la dimension du « sensible eutonique » m'intéressait et m'importait particulièrement.

Plus tard j'ai rencontré un psychiatre-psychothérapeute, le Dr F.Wullemier, qui était intéressé par les approches corporelles, en complément aux thérapies verbales. Nous avons collaboré pour beaucoup de nos patients, pendant 25 ans. Avec lui j'ai découvert l'importance d'établir une bonne alliance thérapeutique (relation), de tenir compte de l'histoire personnelle et de la vie émotionnelle des personnes. J'ai appris à me demander, au long de mes séances, comment ces trois éléments, en proportions variables et interactives, se reflètent dans notre rapport au corps et dans le développement de nos perceptions cénesthésiques.

Ce nouveau confluent se mêlant aux précédents, « mon » eutonie s'en est trouvée questionnée. De nouvelles portes d'accès vers elle s'ouvraient. Elles devenaient un système à plusieurs entrées. **La conscience sensible restait l'élément central et incontournable de ce système ouvert.**

Puis, il y a quelques années, j'ai été tentée par l'hypnose et m'y suis formée. En quoi cela modifie-t-il « mon » eutonie ? Je n'ai pas fini d'y réfléchir... Comme l'eutonie l'hypnose mobilise des ressources dans l'unicité du monde de chacun. L'une comme l'autre « laissent faire », invitent à lâcher certains contrôles, ne savent pas d'avance où elles mènent.

Pourtant je suis devenue plus sensible au langage imagé que les gens utilisent souvent pour décrire leurs sensations. J'utilise moi-même plus d'images pour solliciter des sensations chez mes patients, de préférence leur langage imagé à eux.

L'eutonie se situerait-elle plus du côté du corps sensible, l'hypnose puiserait-elle davantage dans les ressources de l'imagination (créatrice ?), tout en n'étant pas étrangères l'une à l'autre, mais elles aussi confluentes ?

Voici deux exemples de situations illustrant « mon » eutonie.

Exemple simple, description succincte :

Première séance. Mme P., une jeune juriste, se plaint de tensions dans les épaules, la nuque, l'occiput, de maux de têtes occasionnels et de migraines. Elle se dit un peu trop perfectionniste et parfois stressée par des défis professionnels.

Je lui explique en deux mots le principe de l'eutonie : l'observation des sensations , et lui demande : « en ce moment même, p.ex., comment ressentez-vous votre nuque, votre occiput et votre tête ? ». Elle est assise dans un fauteuil.

Mme P. se concentre un moment et me dit : « c'est bête à dire, mais j'ai senti ma nuque comme un tronc d'arbre, se prolongeant vers l'arrière de ma tête, et vers mon visage c'était comme du feuillage. » - Je lui propose de bien sentir... pendant une petite durée encore... le tronc..., le feuillage... Elle se concentre, puis, à son grand étonnement elle constate que le tronc devient plus mince alors que le feuillage, plus aéré, prend plus d'espace. » C'est plus agréable », dit-elle, « comme un spaghetti avant et après la cuisson » !

A la deuxième séance elle me dit avoir souvent observé le tronc d'arbre : il n'est plus aussi massif qu'au début.

Commentaire : les plaintes de Mme P. auraient pu l'amener chez un/e physiothérapeute classique. Peut-être que des massages de la nuque et quelques exercices d'assouplissement lui auraient été proposés. Peut-être avec succès.

En lui expliquant en quoi consistait l'eutonie je lui en ai tout de suite fait faire une petite expérience. Elle m'a répondu en termes imagés. J'ai saisi la balle au bond et suis restée dans son imaginaire en lui parlant du tronc et du feuillage. La seule observation de ses images/sensations a produit un changement inattendu pour elle !

Je pense que plusieurs facteurs ont permis de créer une alliance thérapeutique favorable au travail :

- le fait de répondre à sa demande en lui expliquant brièvement le principe de base de l'eutonie, à savoir l'écoute des sensations.
- le fait de lui faire faire une première expérience « illustrative » bien acceptée et surprenante, motivante.
- le fait de réutiliser ses images à elle, de parler son langage.

Autre exemple : Mme E. à 60 ans. Elle a eu une enfance déplorable. (Histoire personnelle, vie émotionnelle) Parents alcooliques, donc imprévisibles, elle a vécu dans la peur des coups. Enfant battue et parentifiée, c'est sur ces épaules que pesaient beaucoup de tâches ménagères bien trop lourdes pour elle.

Adulte, elle a continué ce qu'elle avait appris : tout faire pour les autres, travailler jusqu'à épuisement, ne pas tenir compte d'elle-même, de ses limites, crispations et douleurs. Tenir, tenir, faire, faire.... jusqu'à la crise, l'épuisement, la fibromyalgie. la dépression, des idées suicidaires.

Une longue psychothérapie lui a permis de comprendre comment elle en était arrivée là. Le projet de l'eutonie était de développer – en acte et non en théorie - un autre rapport à son corps. Se mettre tout doucement à le sentir, à tenir compte des signes qu'il donne, savoir s'arrêter. Affronter la réaction de son entourage qu'elle avait habitué à toujours être à sa disposition. Prendre des moments pour elle, pour se reposer. Une révolution pour elle ! Après plusieurs années de séances hebdomadaires nous espaçons maintenant les séances. Un jour elle m'a raconté à quel point elle se méfiait de cette méthode au début, encore une de plus qui allait lui faire mal. Mais elle avait tellement appris à obéir, à subir... C'est dire que l'alliance thérapeutique n'était pas gagnée d'avance.

Qu'avons-nous fait en eutonie ? Beaucoup d'inventaires simples, pas forcément systématiques ou trop subtils. Des exercices de mobilisation active très doux. Beaucoup de travail de traitement, passant par le toucher. Beaucoup de patience et de disponibilité. Parfois une séance entière passait à parler, évoquer le passé, comme pour encore mieux le comprendre et l'exorciser, ou à faire des liens entre ce passé et d'autres moments de la vie d'adulte, jusqu'à aujourd'hui.

Alors, qu'est-ce que c'est que « mon » eutonie, du moins sur le plan professionnel ? C'est l'application, l'enseignement, le développement du principe de base qu'est l'écoute des sensations corporelles **ET**, la capacité d'entendre, le cas échéant et d'accueillir des liens significatifs qui peuvent apparaître en fonction - je me répète - l'histoire de quelqu'un, sa vie émotionnelle, son imaginaire. C'est l'interaction entre ces différents pôles en vue d'une meilleure intégration de tous.

Métaphoriquement, je vois un giratoire, au centre duquel il y a un « laboratoire d'eutonie ». Matelas par terre, couvertures, balles et bâtons... Des automobilistes, ou si on préfère des cyclistes, ou des cochers, arrivent par les avenues convergeant vers le giratoire, circulent un moment au centre ou même stationnent... participent au laboratoire d'eutonie, et plus tard repartent par les avenues qu'ils choisissent. Les avenues s'appellent : Avenue des Emotions, Avenue de mon Histoire, Avenue des Imaginaires, Avenue Gerda Alexander, Avenue des Psy, Avenue Milton Erickson. Avenue du Rêve etc. etc. Aussi bien les participants au laboratoire d'eutonie que les conducteurs lorsqu'ils repartent, sont enrichis et transformés par leurs expériences et leurs échanges.

Et vous, quelle est « votre » eutonie ? Ou que souhaitez-vous qu'elle soit ?

Marie- Claire Guinand

2 Février 2010

Marie-Claire Guinand : e-mail : 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**