

# Les séances de la 12<sup>ème</sup> rencontre

## Jean-Michel Couteret

Ce cours se veut représentatif de ce qui a été proposé au groupe de jeunes adultes en situation de handicap moteur (psychique pour l'un d'entre eux) de l'Accueil de Jour de l'A.P.F. (Association des Paralysés de France) à Besançon. Voir Villedieu 51 « *Témoignage : une expérience dans le champ du handicap sévère* ».

Il ne présente cependant qu'une bien petite partie du travail effectué puisque 11 cours d'une heure trente ont eu lieu.

Remarque préliminaire : l'ensemble du cours, ce matin, s'est déroulé en position assise sur une chaise afin de se rapprocher (un peu) de la position des jeunes qui étaient dans leur fauteuil roulant manuel ou électrique ou sur une chaise pour les moins handicapés.

- Conscience des appuis, sur le sol (les repose-pieds du fauteuil), sur la chaise.- Mouvements lents et limités de la tête dans différentes directions.- Mouvements du dos en relation avec la perception du dossier de la chaise.- Les doigts d'une main explorent l'autre main.- Doigts croisés, intention d'éloigner une main, sans décroiser.- Adossé au dossier de la chaise : repoussés des pieds contre le sol (les repose-pieds) avec l'intention de modifier les appuis contre le dossier de la chaise (du fauteuil), explorer plusieurs directions de repoussé, avec les deux pieds, avec un seul.- Travail à deux : un pousse sur les épaules, l'autre cherche à conserver son équilibre à partir du sol puis un pousse à partir du sol et cherche à s'appuyer contre les mains de son partenaire qui s'équilibre à partir du sol- Même situation avec une main placée derrière la tête.- Par deux, assis l'un derrière l'autre. Les mains se posent sur le haut des épaules puis cherchent les limites d'élasticité de la peau.- Retour chacun à sa place, dans son espace, retour à soi.

L'Eutonie permet de considérables adaptations et il fut question d'adaptations en permanence avec ce public à besoins particuliers. Par exemple, si pour vous, poser les mains sur les épaules se fait sans difficulté particulière, il n'en va pas de même pour celui qui a les

mains recroquevillées, un bras moins mobile ou plus court que l'autre... adaptations... adaptations... grâce à la richesse de l'Eutonie.

## **Claire Roosen**

Donner ce cours était d'abord pour moi la réponse à une demande pour que je fasse un cours en lien avec mon travail de Mémoire sur La Peau.

C'est à partir du chapitre 5 de *Entretiens sur l'eutonie\**, échange entre Violetta Hemsy de Gainza et Gerda Alexander, que j'ai construit ce cours. Si je devais lui donner un titre, je dirais : La recherche de soi-même par la peau.

A la rencontre de la peau par le toucher conscient de celle-ci dans l'immobilité, l'étirement, avec le sol, avec un objet, avec une partie du corps sur l'autre prise de conscience de l'espace intérieur ; toucher de la peau par les vêtements et l'air dans le mouvement libre : à la rencontre de l'espace extérieur.

*\*« Dans la pratique de l'eutonie, le travail sur la peau est premier, n'est-ce pas ? »  
Et Gerda Alexander de répondre : « Effectivement. Il s'agit d'obtenir une image intégrale du corps, nécessaire à l'expression propre, et à la propre délimitation dans l'espace. S'il n'y a pas une grande clarté à ce sujet, il ne sera pas possible d'obtenir l'attitude adéquate, tant en relation avec soi-même qu'avec l'espace extérieur. ... Nous commençons par le toucher... »*

## **Nicole Barrot** : Thème « expérience de l'activo-passif » des bras

Dans la suite des échanges mails de l'année passée à propos de la passivité, je propose des situations qui permettent d'explorer le jeu entre différents états d'engagement musculaire.

**A-**Dans une position allongée sur le parquet, temps d'inventaire de tout le corps dans le but de la présence à soi comme elle se présente « ici et maintenant » et pendant ce qui va suivre

**B** - Allongé le dos sur le sol, exploration avec un avant-bras puis le bras : - plusieurs manières pour emmener l'avant bras à la verticale puis le ramener sur le sol

**1)** chaque personne dans une recherche personnelle, exploration de différentes manières de faire ce mouvement

**2)**

**a** - avant de monter l'avant-bras, se donner le temps d'être avec la même intensité de conscience de la matière de l'air et de l'avant bras

**b** - pour le retour , explorer les différentes perceptions selon les consignes

« laisser tomber sur le sol » « faire aller sur le sol » « laisser aller librement sur le sol » avec un ton de voix « vers le haut »

**c** - ajouter : montée de l'avant-bras puis bras entre coude et épaule, puis retour avec ces deux temps pour préserver l'articulation du coude

**d** - pour le 2<sup>e</sup> bras, exploration directement avec la présence à l'air et « laisser aller librement »

**e** - puis les 2 ensemble

**C** - situation à 2 : un explore et l'autre observe. Echanges à propos de la concordance ou non entre ce que l'un vit et l'autre observe. Essayer de dégager les critères d'observation.

**D** - Pendant les échanges qui ont suivi ce cours :

- il a été question de la pertinence et des diverses interprétations de la consigne « laisser aller librement » - en me référant à mon vécu (au jour d'aujourd'hui) « librement » = à partir du moment où je décide de laisser aller vers le sol, mon intention que rien ne s'oppose à cela « laisser aller » = comment un minimum d'engagement musculaire autour de la présence osseuse va permettre le jeu avec la pesanteur- la notion de « passif- actif » a suscité beaucoup de points de vue divers. Cela me semble logique et prometteur pour nos explorations et recherches, étant donné sa place centrale et originale dans la visée d'un engagement musculaire moindre pour une activité optimum au quotidien ; et aussi dans l'exploration plus « spécifique » du dessin, et du repoussé par exemple.

## **Emilio Belletto**

Objectif : Vers la marche au quotidien Exploration au sol, debout et dans les escaliers. Situations :1) Couché sur le sol, une jambe (mollet) posée sur une chaise : petits dessins à partir du genou vers le plafond et le sol ; conséquences observables.2) Deuxième jambe : allongée sur le sol, explorations à partir du genou, observations.3) Les deux jambes allongées sur le sol ; Avec une jambe, à partir des orteils, dessin pour lancer toute la jambe vers le plafond, renouveler l'expérience. Relâcher la partie genou – pied sans le poser sur le sol, puis le poser.Même expérience avec l'autre jambe, observations.4) Avec étirements, arriver debout. Marcher dans la salle avec la conscience genoux orteils, pour sortir et aller en bas de l'escalier.5) Avec cette conscience, expérience de la montée et descente de l'escalier.(Sentir repoussés des pieds, directions des genoux et de la tête ...)

**Jackie Meunier** : Thème : Dessiner avec un grand éventail

### **1. Explications**

Gerda Alexander pour eutoniser des mouvements ne sollicitant pas particulièrement la force nous propose de dessiner dans l'espace à partir d'une zone donnée du corps. Il s'agit de reprendre le aller vers utilisé dans le contact en situation de repos (voir document distribué : les fondements de l'eutonie et le cahier n°3 du C.M.E.) Pour illustrer cette idée, je dessine avec la main sur le mur et je propose d'observer les mouvements du corps qui en résultent ainsi en eutonie, on crée des dessins et le corps suit (laisser faire)

**2. Présentation de l'éventail de papier crépon** : fragilisé, 2 faces pour dessiner, jouer avec l'appui de l'air

**3. Détente du train supérieur** particulièrement sollicité

- Présentation des os et muscles montrant les rapports bras, ceinture scapulaire, tête avec la bascule des omoplates quand on lève les bras. Cette partie a donné lieu à un échange sur l'opportunité de cette observation. Je pense qu'il est essentiel que la visualisation soit dès le début la plus juste possible (voir neuro-sciences actuelles). Je

préconise la présentation avant l'action pour les débutants et selon pour les autres.

- monter et abaisser lentement et progressivement les épaules (temps) (énergie) soit crescendo, tenu, decrescendo pour tester sa capacité à garder le cou libre quand on lève les bras.
- glisser lentement une main sur son sternum, clavicule, épine de l'omoplate et le long du bras jusqu'à la main. Un côté contrôle (image du corps), l'autre
- Touchers mobiles entre les 2 bras et le torse sans utiliser les mains

#### **4. Dessiner avec l'éventail**

Explications sur l'importance d'obéir à la consigne donnée par le professeur et que l'on s'approprie ... en somme « jouer le jeu » (s'obéir)

- Dessiner librement en inventant le lieu de départ : 1 face ou l'autre dessiner quand notre pianiste nous accompagne et arrêter quand elle s'arrête pour prendre conscience des tensions (cou, épaules, respiration), reprendre en variant nos dessins.

Observations par demi groupe pour constater si l'éventail a été constamment animé si le cou et les épaules ne sont pas crispés si tout le corps est bien au service du dessin

Les temps d'observation sont essentiels pour se perfectionner. Ils permettent de prendre conscience de la capacité à suivre les consignes. Ne pas s'illusionner, prendre conscience de ses crispations.

- Par 2 : le n°1 déplace constamment son éventail n°2 suit en maintenant la position du sien en miroir avec toujours la même distance (2 à 3 cm)  
changement de rôle  
observation par demi groupe  
échanges verbaux entre les 2 partenaires et échange de tous  
Cette séquence a donné lieu à une réflexion d'Emilio illustrant bien la relation sensible d'écoute entre les 2 personnes « quand le « contact » est bien établi on n'a plus le sentiment d'un meneur et d'un mené ». Dans un prochain cahier du C.M.E en cours d'écriture je me propose de poursuivre la réflexion sur le dessin.